



Høgskulen på Vestlandet

Bacheloroppgave

BLU-BACH15

Predefinert informasjon

Startdato:	16-12-2019 09:00	Termin:	2019 HØST
Sluttdato:	03-01-2020 14:00	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Bacheloroppgave		
SIS-kode:	203 BLU-BACH15 1 BOPPG 2019 HØST stord		
Intern sensor:	Elisabeth Bakke		

Deltaker

Navn:	Kjetil Kristjansson
Kandidatnr.:	219
HVL-id:	138152@hvl.no

Informasjon fra deltaker

Tittel *:	Barnehagen arbeid med psykisk helse		
Antall ord *:	1034		
Navn på veileder *:	Elisabeth Bakke		
Egenerklæring *:	Ja	Jeg bekrefter at jeg har registrert oppgavetittelen på norsk og engelsk i StudentWeb og vet at denne vil stå på vitnemålet mitt *:	Ja

Gruppe

Gruppenavn:	Grupp1
Gruppenummer:	14
Andre medlemmer i gruppen:	Hege Charlotte Urrang Bjordal

Jeg godkjenner avtalen om publisering av bacheloroppgaven min *

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Nei



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Hvordan arbeider barnehagen og pedagoger med psykisk helse i et livsmestringsperspektiv.

How does kindergarten and pedagogues work with mental health in a life skills perspective

209 & 219

**Kjetil Kristjansson & Hege Charlotte Urrang
Bjordal**

BLU-BACH15

Stord/IPRS/Barnehagelærerutdanningen

Elisabeth Bakke

03.01.2020

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle

kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

Forord

Det har vært spennende og utfordrende for begge å kombinere studier og en travel familiehverdag. Gjennom denne utdanningen har vi møtt mange utfordringer og fått en ny og viktig kunnskap i alt arbeidet rundt barn og som omfatter barns utvikling, særlig med å skrive denne bacheloroppgaven.

Vi vil takke vår veileder Elisabeth Bakke for god hjelp og veiledning under denne prosessen. Vil også takke våre informanter for at de ville delta og ikke minst ta seg tid til dette i en travel hverdag.

Og ikke minst tusen takk til venner og familie for støtte og motivasjon til å stå på i denne tidkrevende prosessen.

Haugesund 03.01.2020

Kjetil Kristjansson og Hege Charlotte Urrang Bjordal

Forord	2
Sammendrag	5
Summary	6
1.0 Innledning.....	7
1.1 Valg av problemstilling	8
1.2 Begrepsavklaring	8
1.2.1 Psykisk helse	8
1.2.2 Livsmestring.....	9
1.2.3 Sosial kompetanse.....	9
2.0 Teorigrunnlag	10
2.1 Psykisk helse i barnehagen.....	10
2.2 Livsmestring.....	11
2.2.1 Salutogenese	12
2.3 Sosial kompetanse.....	13
2.4 Anerkjennelse.....	14
2.5 Relasjoner	15
2.6 Foreldresamarbeid	16
3.0 Metode	17
3.1 Kvalitativ & Kvantitativ metode	17
3.2 Kvalitative intervjuer	18
3.3 Utvalg av informanter	19
3.4 Intervjuguide	20
3.6 Analyse	20
3.7 Etske hensyn.....	20
3.8 Metodekritikk	21
4.0 Presentasjon og drøfting av funn	21
4.1 Psykisk helse i barnehagen.....	21
4.2 Livsmestring.....	24
4.3 Sosial kompetanse.....	26
4.4 Foreldresamarbeid	27
4.5 Relasjoner og Anerkjennelse	28
5.0 Avslutning og konklusjon.....	30
6.0 Litteraturliste.....	31
Referanser	31
7.0 Vedlegg.....	32

7.1 Intervjuguide	32
Intervjuguide styrer.	32
Intervjuguide Pedagogisk leder	34
7.2 Samtykkeerklæring.....	37

Sammendrag

I 2017 kom det en ny rammeplan for barnehager og under barnehagens verdigrunnlag kommer frem det nye begrepet livsmestring. Dette som begrep var noe som gjorde oss interessante for hva ulike barnehager legger i det som begrep. For å få en bedre forståelse for dette begrepet og hvordan det kan ses i sammenheng med psykisk helse i barnehagen, forsket vi barnehager rundt problemstillingen:

«Hvordan arbeider barnehagen og pedagoger med psykisk helse i et livsmestringsperspektiv».

Gjennom kvalitative forskningsintervjuer har vi studert hvordan de ulike barnehagene jobber rundt dette temaet. De resultatene vi fikk gjennom forskning tyder på at de jobbet aktivt med psykisk helse i barnehagen fra de begynner i barnehagen. Livsmestring var noe de allerede jobbet med før det kom inn i Rammeplanen for 2017. Informantene i denne bachelorstudiet hadde etter hvert som de fikk mer erfaring fra barnehagen sett viktigheten av å arbeide med barns psykiske helse. De har gjennom årene i sitt yrke fått flere ulike kurs og jobbet med flere ulike prosjekter som jobber rundt psykisk helse, livsmestring og barns sosiale kompetanse.

Summary

A revised framework plan for kindergartens was presented in 2017 and based on the kindergarden's core value principles, the concept of "mastery of life skills" had been introduced.

In order to get a deeper understanding of the definition or at least interpretation of the concept itself – especially in the context of the mental health among kindergarten children – we initiated a series of interviews with several kindergarten administrators and employees.

Based on these interviews, we were able to obtain insight into how the different kindergartens approached the combination of teaching mastery of life skills while maintaining a strong focus on good mental health.

Results clearly showed that all kindergartens worked actively on maintaining good mental health among all children from day one. It was equally clear that all kindergartens had worked with mastery of life principles long before the introduction of the revised framework plan of 2017.

Without exception, all interviewees stated that they, over time, had experienced a growing focus the respective children's mental health.

The majority also stated that they had participated in a combination of "on the job training", courses and projects related to mental health, mastery of life and the children's general social competence.

1.0 Innledning

Da vi skulle skrive denne bacheloren, kom temaet psykisk helse og livsmestring opp, og vi ble begge enig i at det er dette som står vårt hjerte nærmest. I dagens samfunn er psykisk helse et tema som har stor betydning, både på godt og på vondt. Begrepet psykisk helse har i lang tid vært noe man ikke prater så høyt om, man kan trygt si at det har vært et stort tabu. Fra å assosiere psykisk helse med negativt ladede ord, er det i dag et helt annet syn på dette. I dag ser man hvor viktig det er med god psykisk helse, det er nøkkelen til et godt liv, og det er jo noe vi alle ønsker både for oss selv og de rundt oss.

I regjeringens opptrappingsplan for barn og unges psykiske helse 2019 – 2024 viser regjeringen til at de fleste har en god psykisk og fysisk helse, men at de foreløpig ikke vet så mye om barns opplevelse av egen helse. Barn og unges psykiske helse blir lagt til grunn i en tidlig alder, og viser til relasjoner mellom barn og foreldre som viktig (Helse og Omsorgsdepartementet, 2018).

Livsmestring kom inn som et nytt og viktig tema i Rammeplan for barnehagen i 2017 og er en del av barnehagens verdigrunnlag. I den nye rammeplanen fremkommer det at «barnehagen skal bidra til barns trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s 11).

Så hva er vel ikke viktigere enn å starte dette arbeide fra vi mennesker er små, for har vi god psykisk helse, tilsvarer det at man mestrer livet bedre. Denne jobben må starte når barna er små, altså i barnehagen, så vi tok utgangspunkt i hvordan jobber barnehagen med psykisk helse og livsmestring. Alle våre informanter kom med samme svar, psykisk helse og livsmestring går sammen som «hånd i hanske», og her er vi helt enige. Har man ikke det ene, får man heller ikke den andre.

«Ingen helse uten psykisk helse»

1.1 Valg av problemstilling

Vi skulle gjennom denne oppgaven forske rundt hvordan barnehagen jobber med psykisk helse og da særlig livsmestring etter det kom inn i rammeplanen i 2017. Det var begrepet livsmestring som fanget vår oppmerksomhet og fikk en driv til å vite hva som ligger i begrepet. En kan si at vi gikk inn i denne oppgaven med flere grunner. Vi hadde begge interesse av å vite mer om temaet som er et veldig bredt tema, i tillegg til å få en økt kompetanse om det.

Det kommer frem i rammeplanen, et styringsdokument for barnehager slik:

«Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing».

For å få svar på vår problemstilling som er:

«Hvordan arbeider barnehagen og pedagoger med psykisk helse i et livsmestringsperspektiv».

1.2 Begrepsavklaring

Verktøykassen: (kommunikasjon og språk)

3 års prosjekt i kommunen, handle rom ris og ros, gode beskjeder og gode relasjoner.

Samspill og spille på lag med både barn og foreldre.

Barnehagen skal være en god plass å være, og det er viktig med god kultur på arbeidsplassen.

1.2.1 Psykisk helse

Psykisk helse er definert på flere måter, den definisjonen som er brukt mest ifølge Store norske medisinske leksikon sier,

«En tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normale stressituasjoner i livet, arbeide på en fruktbar og produktiv måte og ha mulighet til å

bidra overfor andre og i samfunnet. God psykisk helse er altså en positiv tilstand – ikke bare fravær av sykdom og vansker» (Store medisinske leksikon, 2007).

Psykisk helse som begrep er vidt å forstås ulikt Størkson definerer psykisk helse som «en opplevelse av å ha det bra, med muligheter til å virkeliggjøre sine talenter, mestre vanlige belastninger i livet» (Størksen, 2018).

1.2.2 Livsmestring

Landsrådet for Norges- barne og ungdomsorganisasjoner definerer livsmestring slik:

Å utvikle ferdigheter og tilegne seg praktisk kunnskap som hjelper den enkelte til å håndtere medgang, motgang, personlige utfordringer, alvorlige hendelser, endringer og konflikter på en best mulig måte. Å skape en trygghet og tro på egne evner til å mestre også i fremtiden. (Prebensen & Hegstad, 2017, s 9).

Størksen definerer psykisk helse som «en opplevelse av å ha det bra, med muligheter til å virkeliggjøre sine talenter, mestre vanlige belastninger i livet» (Størksen, 2018).

1.2.3 Sosial kompetanse

Sosial kompetanse defineres på flere ulike måter, og definisjonene har ikke fått en allmenn oppslutning. De fleste definisjonene vektlegger sosial kompetanse som er positivt begrep, men oppfattes ulikt med tanke på hvilke egenskaper som skal legges vekt på (Ogden, 2015, s. 228).

Gabarino referert i Ogden definerer sosial kompetanse som «et sett av ferdigheter, holdninger, motiver og evner som trengs for å mestre de viktigste situasjoner som individer med rimelighet kan forvente å møte i det sosiale miljøet som de er en del av, samtidig som deres trivsel maksimeres og framtidig utvikling hemmes» (Ogden, 2015, s. 228).

2.0 Teorigrunnlag

2.1 Psykisk helse i barnehagen

Barn er i barnehagen store deler av dagen, og 97% av barn mellom 3-5 år går i barnehage (Statistisk sentralbyrå). Barnehagen er da en arena hvor en har gode muligheter for å påvirke barnas oppvekst, og legge til rette for at barna er rustet til å stå i eget liv.

I boka til Drugli og Lekhal blir en forskningsoppsummering av Jane-Lopis, Barry, Hosman og Patel presentert, der viser de til hvordan ulike støttende miljøer påvirker psykisk helse. De viser til hvordan foreldreveiledning med et fokus på foreldre-barn samspill kan ha gode og positive effekter på barn. Det at barn er i gode barnehager og da særlig for barn som ikke får en god oppfølging hjemme. Barnehagene har da en god mulighet for å gi de barna tryggheten de trenger og vil utvikle en kompetanse på flere områder (Lekhal, 2018).

Luby blir referert i Størksen og hevder at psykiske lidelser ikke er ukjent blant barn, men at det bare er et fåtall blir henvist videre. En har da flere barn i barnehagen med psykiske problemer som ikke er avklart. Luby viser til to områder som kan kobles mot utviklingen av psykisk helse hos barn. Det er regulering av følelser og kvalitet av tilknytning mellom omsorgspersoner og barn (Størksen, 2018, s. 37).

Størksen beskriver psykisk helse som «en opplevelse av å ha det bra, med muligheter til å virkeliggjøre sine talenter, mestre vanlige belastninger i livet, finne gleder i arbeid og aktivitet samt delta og bidra i samfunnet» (Størksen, 2018, s 61)

I rammeplan for 2017 under barnehagens verdigrunnlag fremheves det at «barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s 11). Ifølge Størksen er «Helsefremmende tiltak initiativ som styrker fysiske og psykiske helse» (Størksen, 2018, s35). Og som Holte viser til er «helsefremmende strategier er slike som styrker robusthet (resilience), trivsel og velvære og/eller positivpsykisk helse i betydningen «evne til å regulere følelser, tenke fornuftig, koordinere sin adferd med andre og mestre sosiale utfordringer», snarere enn å redusere symptomer og sykdom» (Holte, 2017, s 35 Bli helstøpt). Pedagoger kan da jobbe for at barn bygger opp følelsen av at de duger til noe og skaper en mestringsfølelse. Barna må få muligheten til å lære ulike strategier for å håndtere de ulike situasjoner hverdagen kan gi.

Holte viser til nobelprisvinner James Heckman hvor han fremhever arbeid med barns psykiske helse som det viktigste arbeidet. Hvorpå en kan se de muligheter vi som arbeider i barnehage har, og som Holte beskriver gjennom syv kilder til psykisk helse.

1. Identitet og selvrespekt – følelsen av å være noe
2. Mening i livet – følelsen av å være en del av noe større enn seg selv og at noen trenger deg
3. Mestring – følelsen av at man duger til noe
4. Tilhørighet – følelsen av å tilhøre og høre hjemme et sted
5. Trygghet – kunne tenke, føle og handle uten å være redd
6. Sosial støtte – noen som kjenner en og bryr seg om en
7. Sosialt nettverk – noen å dele tankene og erfaringene sine med, noen å snakke med

(Melvold, 2016, s 70).

2.2 Livsmestring

Livsmestring kom inn som et nytt og viktig tema i Rammeplan for barnehagen i 2017 og er en del av barnehagens verdigrunnlag. I den nye rammeplanen fremkommer det at «barnehagen skal bidra til barns trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd»

(Kunnskapsdepartementet, 2017, s 11).

Dette er noe som vil bidra i en positiv retning i å bedre både psykisk og fysisk helse. Ved at en starter dette i barnehagen vil det ha en god virkning på barn sin utvikling. Og som World Bank, 2018 blir referert i boka Livsmestring og Livsglede i barnehagen av Størksen «De viktigste ressursene i et samfunn er menneskene som lever der, og det er god samfunnsforvaltning å gi barn best mulig betingelser for utvikling og vekst. De første leveårene er dermed en gylden mulighet for samfunn til å investere i barne med god gevinst» (Størksen, 2018, s. 38).

Ved å gi barn deres behov for trygghet, lek og mestring i barnehagen, vil vi bidra positivt til barns livsmestring (Drugli, 2018, s.31). Og som Drugli hevder «Det er i de positive erfaringene sammen med nærværende voksne og barn at trivsel, robusthet og motstandsressurser bygges (Drugli og Lekhal, 2018, s.31). Det kan da sies at livsmestring handler om en bevisstgjøring på hvordan man kan erfare og mestre ulike situasjoner i livet. I

barnehagen skal de voksne jobbe for å støtte barna i hvordan de kan mestre den motgangen som måtte komme.

2.2.1 Salutogenese

Salutogenese er et begrep som ikke er vanlig å bruke for barnehager, men blir brukt til å forklare for hva som fremmer en god helse og en mestring i livet. Aron Antonovsky var sosiolog og var en forkjemper for et sterkere søkelys på de helsefremmende faktorene innen psykisk helse. Han var engasjert i de forhold som kan bidra til en bedre helse, og så mindre på hva som gjorde folk syke. Ved en salutogenetisk viser en til hva som bidrar til en positiv utvikling og hva som er helsefremmende (Størksen, 2018, s.39).

Begrepet Salutogenese kommer fra den store motsetningen til fokuset som tidligere har vært for å forstå hva som bidrar til risikoen for sykdom hos mennesker. Drugli og Lekhal viser til «Salutogenese er det som gjør at man får motstandsressurser til å takle belastninger og utfordringer i livet. Man har som utgangspunkt at ingen mennesker slipper unna utfordringer» (Lekhal, 2018). Salutogenese viser til de prosessene som bidrar til at mennesker i størst mulig grad skal ha det godt (Lekhal, 2018, s. 23). Drugli og Lekhal hevder at «Positive livserfaringer fremmer salutogenese ved at de bidrar til å utvikle såkalte *generaliserte motstandsressurser* (Lekhal, 2018). Disse motstandsressursene kan være på individnivå og i fellesskap, og blir definerte som kjennetegn som kan fremme deres mestring av motstand. Sentralt som motstandsressurs viser Antonovsky til sosial støtte, en viktig sosial støtte for barn kan eksempelvis være gode relasjoner til foreldre og andre voksne. I barnehagen kan ulike lekegrupper gi sosial støtte, disse gruppene vil bidra til en tilhørighet og en følelse av trygghet (Lekhal, 2018).

Drugli og Lekhal viser til Antonovsky sine fire elementer fremmer til opplevelsen av sammenheng i barns liv:

- *Konsistens*: Barnet opplever sitt miljø som forutsigbart, preget av struktur, rutiner og tydelige verdier.
- *Balanse*: Det er balanse mellom ressurser og belastning i barnets liv.
- *Deltagelse*: Barnets autonomi respekteres; barnet får hensiktsmessige måter medvirke i beslutninger som fattes.
- *Emosjonell nærhet*: Barnet opplever nære emosjonelle relasjoner der barnet blir forstått, føler anerkjennelse og tilhørighet.

Disse elementene er også hva som ses på hva en god kvalitet på barnehagen er og blir dekket gjennom rammeplanen (Lekhal, 2018).

Innenfor salutogenese vises det til begrepet *sense of coherence* eller som en opplevelse av sammenheng, og blir brukt som en indikator på livsmestring. Størksen viser til definisjonen av opplevelse av sammenheng som «I hvilken grad en har en gjennomgående, varig (stabil), men dynamisk opplevelse av tillit til at ens omgivelser er forutsigbare, og at ting går så godt som en med rimelighet kan forvente» (Størksen, 2018, s.39). Størksen viser til tre komponenter i opplevelsen av sammenheng det er forståelighet, håndterbarhet og mening. Disse komponentene kan forklares som

«Forståelighet viser til hvilken grad hendelser oppleves som logiske, og at ting er tilordnet og strukturerte (forutsigbare). Håndterbarhet viser til hvilken grad personer føler de kan mestre og finne løsninger på utfordringer de måtte møte. En har tro på at vekst og utvikling er mulig. Mening handler om i hvilken grad en føler at livet gir mening, og at det verdt engasjement og innsats» (Størksen, 2018).

2.3 Sosial kompetanse

Ifølge den nye Rammeplanen er sosial kompetanse nødvendig for at barn skal fungere godt i samspill med andre barn, barnegrupper og voksne.

«Forståelse for sosiale forhold og prosesser og mestring av sosiale ferdigheter krever erfaring med og deltakelse i fellesskapet» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s 29).

Gresham og Elliott (Terje Ogden, 2012, s.217-221) har vektlagt fem forskjellige kjernekomponenter som fremme god sosial kompetanse hos barn, her finner vi samarbeid, selvhevdelse, selvkontroll, empati og ansvarlighet som de viktigste punktene.

Videre påpeker de også viktigheten av selvregulering og speiling som et verktøy for å kunne fungere best mulig i møter med andre barn og voksne.

Ifølge Ogden (2012, s. 209) «påvirker sosial kompetanse barn og unges popularitet, antall, sosiale selvoppfatning og forhold til de sosiale omgivelsene». Derfor kan vi se at sosial kompetanse er et redskap som er viktig hos alle mennesker allerede fra starten av, det er et livsviktig element i livets utvikling, både psykisk og fysisk.

Barn som er sosialt kompetente oppfatter fort de reglene som gjelder i lek og aktiviteter. I nye møter med andre barn er de gode observatører og ser hvordan de opptrer seg og hvordan normen blir formidlet. En kan si at sosiale relasjoner er viktige i hvordan andre oppfatter oss, i den grad av aksept og også hvordan en oppfatter seg selv (Ogden, 2015, s. 225).

«Derfor er sosial kompetanse en viktig forutsetning for at barn og unge skal mestre viktige utviklingsoppgaver på ulike alderstrinn, samtidig som det legger grunnlag for mestring av utfordringer senere i livet» (Ogden, 2015, s. 226).

Størksen skriver i boka Livsglede og livsmestring i barnehagen til hvordan en «Svak selvregulering og vansker i sosialt samspill er assosiert med psykiske vansker, mens god selvregulering og godt sosialt samspill er forbundet med god psykisk helse» (Størksen, 2018, s.37).

Elliott og Gresham referert i Drugli og Lekhal beskriver barns evne til samarbeid, selvhevdelse, selvkontroll, empati, og ansvarlighet som deres sosiale ferdigheter. Og i et samspill med voksne og barn blir disse gradvis utviklet. Hvordan barn bruker de sosiale ferdighetene i ulike situasjoner og sammenhenger er hva sosial kompetanse som begrep handler om (Drugli og Lekhal, 2018, s. 73).

En kan si at barnehagen har gode muligheter for å kunne fremme barns samspill med andre barn gjennom barnegruppen. De barna som fungerer godt i samarbeid med andre barn påvirkes prososialt i både barnehage og i skolen (Drugli og Lekhal, 2018, s.74). Vil si at det er viktig for barnehageansatte å gi tidlig støtte til barn i deres utvikling av sosial kompetanse.

2.4 Anerkjennelse

Berit Bae er godt kjent innenfor anerkjennelse i Norge, og hun er opptatt av at anerkjennelse er bygget på likevekt i relasjoner mellom individer som deltar i interaksjonen og samspill. Bae sitt hovedfokus innenfor begrepet anerkjennelse er å la den andre parten «være ekspert på sine egen opplevelse», her legger hun til grunn hvor viktig det er å lytte til motparten og i mange tilfeller gi rom for ekstra tid før en kommer med en respons.

Videre skriver Bae at “en anerkjennende relasjon er basert på likeverd” i det legger hun til grunn viktigheten av at man som profesjonsutøver må bruke all den faglige kompetansen man har til rådighet for å gi den andre parten forståelse, respekt og åpenhet.

Begrepet anerkjennelse bygger altså direkte på at man gir den andre parten i en interaksjon rett til sin egen opplevelse av sine følelser. Bae påpeker altså hvordan man i interaksjoner med barn, både positive og negativt ladede situasjoner, alltid prøver å ha en god, positiv og åpen dialog. (Temahefte, Om de minste barna i barnehagen, kunnskapsdepartementet, s. 18, 2006).

«Anerkjennelse er et annet ord for synkront samspill, en symmetrisk relasjon med gjensidig respekt» (Melvold & Øverenget, s.66).

Anerkjennelse handler om å skape gode relasjoner, og gi en god følelse og opplevelse til den andre parten man er i interaksjon med. Det legges stor vekt på å forstå barns behov, og deres uttrykk, både verbalt og nonverbalt. Et mål i seg selv er at den voksne har en god grunnholdning, et godt bilde av seg selv og en egenverdi som står i stil til hvordan man møter og ser barna. Dette er en nødvendighet for å klare å tilfredsstille kravene i jobben som en profesjonsarbeider, og er et av kjerneområdene i arbeidet med å være en anerkjennende voksen (Melvold & Øverenget, s. 66).

2.5 Relasjoner

I arbeidet med psykisk helse og livsmestring er voksen-barn-relasjoner i barnehagen en av de mest verdifulle ressursene. I relasjoner blir barns nærhet og trygghet dekket (Lekhal, 2018, s.115), og som Drugli skriver at i «gode relasjoner er kjennetegnet at gjensidighet i samspillet og anerkjennelse av barnet som den er» (Lekhal, 2018, s.115).

For å skape en robust og god psykisk helse er det viktig å ha en trygg tilknytning til omsorgspersoner. Skal barn danne en trygghet hos voksne i barnehagen er det behov for barnet å være mye sammen med de ansatte. Barnehageansatte må fange opp og gi respons på de signalene som barnet gir, er viktig at de blir forstått og møtt på en god måte (Lekhal, 2018). En av kjernekomponentene i gode relasjoner er sensitivitet, sensitivitet kan forklares som hvordan den voksne fanger opp og gir respons på uttrykk og signaler (Lekhal, 2018).

Barn har behov for opplevelse av gjensidige samspill flere ganger gjennom dagen, et gjensidig samspill kan fremme læring og trivsel. En studie gjort på Harvard viser til ulike kjennetegn på et gjensidig samspill, og trekker frem fem ulike punkter:

1. Fange opp hva barnet er opptatt av eller uttrykker, det kan være lyder, noe det ser og ansiktsuttrykk.

2. Den voksne gir barnet svar ved å støtte og oppmuntre, som eksempelvis hjelpe barnet, leke og bekreftelse av hva barnet gjør.
3. Sette ord på det barnet uttrykker eller gjør, viser da barnet at du er interessert og engasjert i samspillet.
4. Vent på barnets respons og legg til rett for turtaking i flere runder. Barn har ulike tempo, viktig å tilpasse seg barnet.
5. Tydelig start og slutt på samspillsekvenser. Betyr at du må fange opp når barnet ønsker eller trenger kontakt, og når de er ferdige med samspill.

2.6 Foreldresamarbeid

«Skal man lykkes med barnet, må man også lykkes med barnets foreldre»

Glaser (2013, s. 15) skriver at alle foreldre er forskjellige, og av den grunn er det viktig at man møter hver og en med samme åpenhet, forståelse og respekt. Som profesjonsarbeider i barnehagen er foreldresamarbeid en viktig del av arbeidet man gjør, og i det ligger det et stort ansvar som innebærer å skape gode relasjoner og tillit. For å kunne oppnå dette er det viktig at man møter foreldrene med åpenhet, forståelse og respekt.

Selve grunnlaget for et kunne oppnå et godt foreldresamarbeid er at man besitter gode verdier og har en grunnholdning i bunn som reflekterer sine egne verdier og syn på mennesker og deres forskjeller. Ingen er like, men alle har samme verdi.

Klarer man å skape god tillit hos foreldrene, vil det forenkle mye av arbeidet. Det er da enklere å tilnærme seg temaer som kan oppleves som sårbare og vanskelige, men som et resultat av tillit kan begge parter komme ut av en vanskelig samtale med en trygg og god følelse, og opplevelsen av å ha verdighet i behold (Glaser, 2013, s.15).

Videre skriver Glaser (2013, s.15) at mange foreldre søker råd og hjelp til å håndtere forskjellige problemstillinger de opplever i deres oppgave som oppdragere. Her legger hun vekt på barnehagelærerens rolle er å møte foreldrene på en god måte, lytte og være anerkjennende, for videre å reflektere sammen med foreldrene på hvordan de kan utfordre seg selv i de vanskelige oppdrager situasjonene de opplever.

Glaser (2013, s. 64) bruker begrepet foreldrestøtte, og i det vektlegger hun hvordan man som fagperson kan støtte og hjelpe foreldre i dagligdagse utfordringer som oppstår i de forskjellige fasene av et barns liv. Her har hun et søkelys på likevekt som en trygghet for å skape et godt

samarbeid mellom foreldre og fagperson. Oppnår man trygghet i relasjon til foreldrene, er muligheten for å stille spørsmål som kan utfordre foreldrenes tankegang og være med på å skape bevisstgjøring i de daglige avgjørelsene rundt oppdragelse og tilnærming til vanskelige og følelsesmessige utfordringene enkelte foreldre føler på.

«Barnehagen som sosial arena for møter mellom individer og grupper av barn og voksne er en arena som skapes og opprettholdes gjennom kommunikasjon og samspill» (Else Foss, Ole Fredrik Lillemyr(red) s.221).

Foss beskriver garderoben som et møtested med stor betydning i det dagligdagse møte mellom flere forskjellige mennesker, både store og små, og alle i forskjellige roller og fra ulikt opphav. Her skjer det en overlevering av ansvar mellom foreldre, og de ansatte i barnehagen. Kort sagt er det en overføring mellom hjem og institusjon. Derfor er det viktig å ha fokus på begrepet omsorg, hvilket oppstår både mellom foreldre/barn og ansatt/barn i garderobe situasjonen, og som er nøkkelbegrepet for en trygg overføring mellom hjem og institusjon (foss, s. 223-236).

3.0 Metode

Forskningsmetode er en arbeidsmåte for å kunne innhente datainnsamling, metoden skal kunne belyse og gi svar i forhold til problemstilling. Christoffersen & Johannesen fremhever at «Samfunnsvitenskapelige metoder dreier seg om hvordan vi skal gå fram for å få informasjon om den sosiale virkeligheten, hvordan denne informasjonen kan analyseres, og hva den forteller oss om samfunnsmessige forhold og prosesser» Christoffersen & Johannessen, 2012, s16). En kan også nevne som Christoffersen skriver at «Metodelæren dreier seg om hvordan vi kan gå fram for så langt som mulig å undersøke våre antakelser er i overenstemmelse med virkeligheten som mulig» (Christoffersen & Johannessen, 2012, s16).

3.1 Kvalitativ & Kvantitativ metode

Da det finnes ulike forskningsmetoder, blir de ofte delt inn i enten kvalitativ eller kvantitativ metode. Christoffersen & Johannessen henviser til «hovedforskjellen mellom kvalitativ og kvantitativ metode er grad av fleksibilitet» Christoffersen & Johannessen, 2012, s17). Hvor kvantitativ metode er lite fleksibel, her vil spørreskjema inneholde like spørsmål i en gitt rekkefølge med ferdige svaralternativ. Mens en kvalitativ metode er mer fleksibel og som Christoffersen viser til er «Kvalitative metoder har åpne spørsmål, og hvordan spørsmål stilles, kan variere fra deltaker til deltaker. Med åpne spørsmål står deltakeren fritt til å besvare spørsmålet med egne ord» Christoffersen & Johannessen, 2012, s 16). I denne oppgaven vil det bli brukt kvalitativ metode med kvalitative intervjuer. Ved å bruke kvalitativ metode er det som Dalland viser til «De kvalitative metodene tar sikte på å fange opp mening og opplevelse» (Dalland, 2012, s. 112). I vår oppgave ville vi fram til informantenes egne erfaringer og opplevelser det ble da logisk for oss å bruke de kvalitative metodene.

3.2 Kvalitative intervjuer

I denne oppgaven har vi kommet frem til at kvalitative intervjuer er den mest hensiktsmessige metoden for å belyse problemstillingen i oppgaven. «Kvale & Brinkmann (2009) karakteriserer det kvalitative forskningsintervjuet som en samtale med en struktur og et formål» (Christoffersen & Johannessen, 2012, s77). I de kvalitative forskningsintervjuet er målet for å få fram personene som en intervjuer egne beskrivelser av livssituasjonen de er i. (Dalland, 2012, s. 153). Kvalitative intervjuer deles inn i ustrukturert intervju, semistrukturert intervju og strukturert intervju.

I denne oppgaven vil da intervjuet være et semi-strukturert intervju, i et semi- strukturert intervju er intervjuguiden et utgangspunkt for selve intervjuet, og hvor man beveger seg frem og tilbake i spørsmålene og temaer (Christoffersen & Johannessen, 2012, s79). Dalland viser til i boka Metode og oppgaveskriving at, «For at beskrivelsene skal bli dekkende, er det ofte nødvendig å stille utfyllende spørsmål» (Dalland, 2012, s. 156). Som intervjuer kreves det da at en får med seg hva som blir sagt, slik at en får mulighet for en best mulig dekkende beskrivelse. (Dalland, 2012, s. 156). (Dalland, Metode og oppgaveskriving, 2012) I forkant av intervjuene ble det laget en intervjuguide for å kunne belyse problemstillingen.

Barnehagens arbeid med psykisk helse.

«Hvordan arbeider barnehagen og pedagoger med psykisk helse i et livsmestringsperspektiv»

3.3 Utvalg av informanter

Det ble intervjuet to pedagoger i hver barnehage, en styrer og en pedagogisk leder. Dalland viser til at «Det kvalitative intervjuet sikter mot å gå i dybden. Da kan ikke antallet intervjupersoner være for stort» (Dalland, 2012, s.165). Utvalget ble foretatt helt tilfeldig ved kontakt med barnehagen gjennom både telefon og på e-post.

Informanter:

Styrer barnehage 1

Alder 54 år

Utdannet førskolelærer, har videreutdanning i veiledning og kommunikasjon og familieterapeut.

Jobbet i barnehage siden 1995, 4 år som pedagogisk leder og resten av tiden som styrer.

Barnehage 1 er en 4 avdelings barnehage med 48 barn. 2 avdelinger for 1-3 år og 2 avdelinger for 3-6 år.

Pedagogisk leder barnehage 1

Alder 44

Utdannet førskolelærer, har videreutdanning i veiledningspedagogikk og Marte meo.

Jobbet i barnehage siden 1999, 2 år som assistent og 20 år som pedagogisk leder, 1 år som daglig leder.

Styrer barnehage 2

Utdannet førskolelærer hatt ulike kurs etter endt utdanning.

Begynte som pedagogisk leder i 6 måneder, daglig leder resten av tiden.

Har i tillegg jobbet som støtteressurs og assistent i barnehage.

Pedagogisk leder barnehage 2

Utdannet førskolelærer, har veilederutdanning, og ulike kurs etter endt utdanning. Jobber i tillegg som pedagogisk veileder i barnehagen.

20 år i barnehage, jobbet som assistent og som støttepedagog. Jobbet mesteparten av tiden som pedagogisk leder.

3.4 Intervjuguide

Det ble intervjuet to pedagoger i hver barnehage, en styrer og en pedagogisk leder.

Intervjuguiden var noe ulik i forhold til styrer og pedagogisk leder. Intervjuene hadde en varighet på 45-60 minutt. I forkant av intervjuene ble det sendt ut informasjonsskriv som inneholdt tema og problemstilling. Selve intervjuguiden ble ikke sendt ut i forkant av intervjuene. Spørsmålene i selve intervjuguiden var for det meste åpne, og det var informantenes egne ord som frem under intervjuet. I disse situasjonene får vi som forskere mer utfyllende svar enn ved prekodete spørreskjema. Christoffersen og Johannessen hevder at ved bruk av åpne spørsmål i intervju ses det som nødvendig med en standardisering. Ved å bruke de samme spørsmålene til alle informantene vil det bli enklere å systematisere svarene i etterkant av intervjuet (Christoffersen og Johannessen, 2012, s. 79).

3.6 Analyse

I etterkant av intervjuene bearbeidet vi de innsamlede data ved å transkribere materialet. Alt av data ble da sitert ord for ord. Og ifølge Dalland «... gir det samtidig en mulighet å gjenoppleve intervjuet» (Dalland, 2012, s.179). etter at vi hadde transkribert, begynte vi prosessen ved å dele inn svarene fra de ulike informantene. Vi så da etter likheter og hva som skilte de ulike svarene vi fikk fra informantene. Ved en slik inndeling av data fikk vi en god oversikt over hva som var relevant for oppgaven. Det gjorde arbeidet enklere før en skal videre i oppgaven å drøfte den informasjonen vi fikk.

3.7 Etske hensyn

Innenfor forskningsmetode og kvalitative intervjuer må en også ta noen etiske hensyn. I forkant av intervjuene fikk barnehagene tilsendt informasjonsskriv og samtykkeskjema. I det dokumentet ble oppgavens formål presisert og opplysninger angående lydopptak og notater. Da vi skulle benytte oss av lydopptak under intervju måtte vi i forkant av intervjuene søke NSD om godkjenning. I forkant av intervjuene fikk vi godkjenning av NSD og fikk satt i gang

intervjuer av informantene. De fikk informasjon om anonymisering av alle opplysninger som kommer frem under intervjuet. Informantene ble også informert om at all data fra lydopptak ville bli slettet i etterkant av forskningen og notater vil bli makulert. Denne informasjonen fikk de også i forkant av intervjuene. Videre fikk de informasjon om at intervjuet er frivillig og at de når som helst kan trekke seg.

3.8 Metodekritikk

Innenfor forskningsmetode er det viktig at en stiller seg kritisk til det valget en tar i henhold til metode. Validitet og reliabilitet har en stor betydning for forskningsmetoden sin kvalitet. Validitet som begrep innen forskningslitteraturen kommer av engelsk «*validity*» og betyr gyldighet. Reliabilitet er hvor pålitelig data er, reliabilitet kommer fra det engelske ordet «*reliability*». Og blir knyttet til nøyaktigheten av forskningsdata Christoffersen og Johannessen, 2012, s. 23-24).

4.0 Presentasjon og drøfting av funn

I dette kapitlet i oppgaven vil vi presentere den empirien som er kommet frem i lys av teori presentert ovenfor i oppgaven. Vi har valgt å dele inn presentasjonen av empiri inn i et hovedkapittel med flere underkapitler og tar da for oss hovedtemaet psykisk helse og livsmestring med anerkjennelse, relasjoner, sosial kompetanse og foreldresamarbeid som hjelp til å underbygge dette. Dette er gjort for å best mulig kunne besvare problemstillingen i oppgaven.

«Hvordan arbeider barnehagen og pedagoger med psykisk helse i et livsmestringsperspektiv»

4.1 Psykisk helse i barnehagen

Da informantene fikk spørsmål om hvordan de forstod psykisk helse som begrep sa de mye av det samme. For informantene var gode relasjoner og et godt sosialt nettverk viktig for at de skulle ha det godt. Vi har alle en psykisk helse og i barnehagen er det gode muligheter til å bidra for å gi barna et best mulig grunnlag for deres psykiske helse. De fleste av informantene

var av en oppfatning på at psykisk helse som begrep var omfattende, og at det lå mange faktorer til grunn i arbeidet med dette.

Begge barnehagen i denne studien brukte arbeidsverktøyet «Verktøykassen» i arbeidet deres med barn. Verktøykassen dreier seg om både kommunikasjon og språk, et prosjekt de jobbet med i kommunen i tre år. Det handler også om anerkjennelse kommunikasjon, gode beskjeder og gode relasjoner. Styrer i barnehage 1 definerte psykisk helse i forhold til barn slik:

«Psykisk helse for meg er å være frisk, ha gode venner, en god bagasje, gode relasjoner, ha det godt, få en god start på livet».

Styrer i barnehage 1 utdypet også sine tanker på psykisk helse i forhold til barn sin livsmestring og vektla den gode bagasjen som særs viktig. Ved å fylle på med omsorg, og vise at de ser barna for hvem de er, vil styrke deres psykiske helse.

«Ved å få en god bagasje er mulighetene for å klare seg videre i livet betraktelig mye større, det handler om å stå i seg selv, vite hvem du er, sette grenser for seg selv, gi beskjed og vise empati overfor hverandre.»

Dette er noe Størksen viser til når hun beskriver psykisk helse som «en opplevelse av å ha det bra, med muligheter til å virkeliggjøre sine talenter, mestre vanlige belastninger i livet» (Størksen, 2018).

Pedagogen i barnehage 1 definerte psykisk helse som dette:

«Vi har alle en fysisk og psykisk helse, det handler om å ha det bra og være rustet til å møte livet».

Pedagogen i barnehage 1 var veldig opptatt av barnas psykiske helse, og arbeidet mye rundt det temaet. Psykisk helse hos barn er et team som står henne veldig nært, og hun uttrykket dette slik:

«Jeg brenner for barns psykiske helse».

Pedagogen i barnehage 1 hadde jobbet mye rundt denne tematikken og så viktigheten av det å begynne så tidlig som mulig. Hun er opptatt av modell læring, og bruker sin tid på gulvet sammen med barna og de voksne, og tenker det viktigste er å være til stede for de minste. Derfor fokuserer de på trygghet fremfor opplevelser.

Videre legger hun til at på deres avdeling har de så og si ingen organiserte aktiviteter. Dette har hun valgt bort til fordel for å sitte på gulvet med barna. Da kan hun og de andre ansatte alltid se barnas behov, og gå inn med hjelp, veiledning og omsorg.

Her påpeker hun og viktigheten av å sitte på gulvet med barna, for da kan hun jobbe med selvhevdelse med et barn, regulering med nummer 2 og gjerne språk med tredjemann. Det gjelder å ha forskjellige fokus, og kompetanse til å kunne ta frem riktig verktøy etter behov og til riktig tid.

Her er vi som studenter veldig enige, selv om alt er avhengig hvilke barnehage man er i. Man må legge til rette for både barnegruppen og mangfoldet som er i den barnehagen man jobber i. Slik vi opplevde denne barnehage, fikk vi inntrykk av at ved å jobbe på denne måten, fikk de frem det best mulige slutt resultatet pedagogisk sett. Her har pedagogisk leder i barnehage 1 et viktig fokus både når det gjelder hva som er til det beste for barna, men også hvordan hun som leder kan lede og veilede sine ansatte på best mulig måte.

Når vi var inne og forsket i barnehage nummer 2 ble intervjuet gjort som et fellesintervju med både styrer og pedagog. Vi som forskere var ikke helt forberedt på at intervjuet skulle gjøres på denne måten. Vi hadde skrevet og informert de om at det skulle være to intervjuer på ca. 1 time med hver informant. Da vi fortalte de om våres forventninger i forhold til intervjuet, gav de oss en begrunnelse på at de måtte gjøre det sammen på grunn av mangel på tid. I og for seg er det helt greit, selv om intervjuet da blir annerledes, for her blir ikke spørsmålene vi stilte uavhengige, i stede opplevde vi at de utfylt hverandre.

Barnehage 2 bruker også «Verktøykassen» i arbeidet med barna samtidig som de i tillegg bruker psykologisk førstehjelp og Steg for Steg i arbeid med barn. Da vi spurte hva psykologisk førstehjelp er, fortalte styrer i barnehage 2 at det er et hjelpemiddel for barn som handler om å forstå sine egne følelser, det de kaller for «grønne og røde tanker». Grønne tanker er gode tanker og følelser, hvor røde tanker viser til det motsatte -at man er sint, trist eller lei.

I forhold til utdyping av spørsmålet om psykisk helse legger de vekt på trygghet, ha det godt, gode voksne og få dekket alle primær behovene. På det sosiale er det viktig å være gode med hverandre, kunne vise omsorg, ha venner, kunne vente på tur og dele. Det er viktig at de voksne går foran som et godt eksempel ved å være positive, ha et godt forhold til sine kollegaer og speile barna på en god måte.

Videre påpeker styrer i barnehage 2 hvor viktig det er med gode lekeområder og en god struktur på dagen. Her kommer organisering inn, og hun kan ikke få lagt nok vekt på hvor utrolig viktig det er med god organisering. Hvis det er en mangelvare, oppstår psykisk uhelse med en gang, både hos barn og voksne. Hun påpeker straks at det ikke er bra for verken barn eller voksne å ikke vite hva de skal.

Både styrer og pedagogisk leder i barnehage 2 er enig i at de ikke fikk nok om psykisk helse under sin utdanning, men de referer til Arne Holte begge to. Arne Holte er en norsk psykolog, som arbeidet som professor i helsepsykologi og medisinske atferdsfag ved Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo. Han jobber i herdig for å gi barn og unge en god psykisk helse ved å tilrettelegge barnehager og skole mest mulig til barns utvikling både psykisk og fysisk.

Hans arbeid for barn og ung har hatt stor betydning for både styrer og pedagogisk leder i barnehage 2 i årenes løp som ansatte i barnehagen.

Videre sier styrer i barnehage 2 at de har og tilegnet seg mye kunnskap og læring om psykisk helse som tema underveis i jobben, både i form av kurs, foredrag og de holder seg oppdatert på ny forskning som er godt dokumentert.

Styrer i barnehage 2 avslutter spørsmålet rundt psykisk helse som:

«Erfaringen kommer når man begynner å jobbe».

4.2 Livsmestring

Vedrørende spørsmålet om livsmestring i barnehagen, definerer alle informantene det som at det går hånd i hanske med psykisk helse. Videre refererer de begrepet som å mestre livet, bli trygg og god på deg selv, ha god struktur, et godt selvilde og få et godt liv.

Pedagogisk leder i barnehage 2 påpeker at det er særdeles viktig at barna får muligheten til å møte motgang og mekle, uten at en ansatt trør til med en gang. Det er en livsviktig erfaring som de tar med seg videre i livet, for der vil de møte på utfordringer som de må kunne stå i selv.

Vi ser tydelig i funnene gjort i begge barnehagene, at de har samme syn om livsmestring, og det jobbes aktivt opp mot at barna skal få en god bagasje med seg videre etter at de er ferdig i barnehagen, og fortsetter ferden mot skolen.

Styrer i barnehage 1 definerer livsmestring som:

«For å mestre livet må en ha god bagasje. En må vite at noen bryr seg om deg, og du må bry deg om andre. Du må kunne håndtere livet på en grei måte, og ha fylt opp alle lagrene fra fødselen av»

Her kunne hun og legge til hvor viktig det er at barn blir sett allerede fra fødselen av, arbeidet med barns psykiske helse starter her. Her trekker hun frem sosiale medier og mobilbruk, og hvor mye verdifull tid som blir frarøvet fra de de små på grunn av foreldres manglende oppmerksomhet når de sitter med ansiktet ned i mobiltelefonen. Hvis et lite barn gjentatte ganger søker oppmerksomhet fra sine foreldre uten å få det, vil barnet til slutt gi opp. Ergo så blir passiviteten fra foreldrene overført til barna, og barna igjen blir passive i sin søken etter kontakt. Videre henviser hun og til når barna blir eldre, og foreldre er mer opptatt av å dokumentere og ta bilder av barna i alle settinger. Dette medfører at barna går glipp av de viktige øyeblikkene de ønsker å dele med foreldrene, og kan gi resultat i at barna får samme avhengighet til mobilbruk og nettbrett som foreldrene har. Her kan vi og se på diverse eksperimenter som er i gjort i forhold til barn som søker kontakt, men ikke får den fordi foreldre kun ser på skjermen, videoopptak viser her at etter kort tid gir foreldrene opp. Vi vil og legge til noen av de nyere undersøkelsene som er gjort nå i løpet av de siste årene hvor ungdom selv sier at de håper ikke neste generasjon får samme tilgang til smarttelefoner som de selv har fått. de sier selv de er blitt avhengige, og har gitt slipp på mange muligheter til å være sosiale med venner for de foretrekker heller å spille eller være på sosiale medier.

Pedagogisk leder i barnehage 1 sier at hun har alltid jobbet med livsmestring, selv lenge før det kom som et styringsdokument i rammeplanen. Hun sier hun brenner for dette, og det er noe av det viktigste de jobber med i barnehagen.

Alle informantene trekker også frem begrepet «curling-barn». Dette er et nytt begrep som har oppstått i løpet av de siste årene, og refererer til hvordan en majoritet av dagens unge foreldre har problemer med å stille krav til barna sin og står på pinne for de 24 timer i døgnet. Alle informantene har samme syn på at dette er en meget uheldig utvikling med hensyn til hva som egentlig er best for barna, og de sier at de ser det mer og mer i barnehagen. De opplever at mange av disse barna har vanskeligere for å regulere seg i alle sammenhenger i barnehagens hverdag som deling, vente på tur, ta imot beskjeder og så videre.

4.3 Sosial kompetanse

Pedagogisk leder i barnehage 1 sier at de jobber flittig med «Verktøykassen» i arbeid med barnas selvfølelse. Hun sier at:

«Som forelder er en ofte opptatt av å skryte av alt barnet kan ros på selvtillit, ved bruk av verktøykassen rettes fokuset heller mot å se barnet for akkurat den det er, som for eksempel: så kjekt å se deg»

Når de sitter ved spisebordet, og barna begynner å bli lei, prøver de alltid å legge til rette for at alle barna sitte ved bordet til alle er ferdige å spise. Dette gjør de ved å hente frem bilder og reflekterer sammen med om hvilke situasjoner de ser bildene. Dette kalles steg for steg, og ligger under begrepet sosial kompetanse. Pedagogisk leder er opptatt av å bygge barns sosiale kompetanse som en helsefremmende effekt på deres psykiske helse.

De bruker også pinnedukker med forskjellige ansiktsuttrykk, hvor de reflektere sammen med barna om hva de forskjellige ansiktsuttrykkene betyr.

Pedagogisk leder i barnehage 1 presiserer hvor viktig det er viktig å starte tidlig med konflikthåndtering, og lære barna å gå inn og ut av konflikter med selvfølelsen i behold. Lære de hvordan en kan endre handlingen, og ikke seg selv. Ved å jobbe på denne måten har de oppnådd gode resultater i form av at barna har utviklet veldig mye empati. Selv om barnet ikke har utviklet et godt språk, trengs regulering, og det er her de voksne på gulvet hele tiden er med å støtte og hjelper.

Hun forteller en fin historie om ei liten jente som lett kan bli sint, hvor hun sitter sammen med en annen gutt i barnehagen. Gutten blir fortvilet og sint over noe, og i stedet for å bli lik som han. Så klarer hun å beholde roen og spør i stedet om han er sint, og om han trenger hjelp.

Dette er noen av punktene som Ogden viser til i de forskjellige kjernekomponentene barn trenger for å fremme sosial kompetanse. I disse situasjonene overfører jenta sin selvkontroll over på det andre barnet i et godt samarbeid.

4.4 Foreldresamarbeid

Begge barnehagene vi var inne og intervjuet hadde fokus rundt samarbeid med foreldrene og hvordan det samarbeidet skulle være til hjelp for tryggheten til barna.

Dette er også noe som Glaser skriver, vi som er profesjonsarbeider i barnehagen er foreldresamarbeid en viktig del av arbeidet man gjør, og i det ligger det et stort ansvar som innebærer å skape gode relasjoner og tillit. For å kunne oppnå dette er det viktig at man møter foreldrene med åpenhet, forståelse og respekt (Glaser, 2013).

Hun er veldig opptatt av at alle foreldre skal bli sett og hørt og få samme behandling, og at de som barnehage skal gjøre sitt beste for å lytte på foreldrene og prøve å gi de den beste veiledningen de kan. Glaser skriver at alle foreldre er forskjellige, og av den grunn er det viktig at man møter hver og en med samme åpenhet, forståelse og respekt (Glaser, 2013, s. 15).

«Skal man lykkes med barnet, må man også lykkes med barnets foreldre» (Glaser, 2013).

Pedagogisk leder i barnehage 2 jobber nå på en småbarnsavdeling, og påpeker at halve jobben er gjort når en tar godt vare på foreldrene. Er foreldrene trygge, overføres den følelsen foreldrene har raskt over på barna. Det kan oppstå mange forskjellige følelser hos foreldre

som skal levere barnet sitt fra seg, her er de som jobber på avdelingen bevisste på å sette ord på disse følelsene. Noe de ser resultater i form av at foreldrene føler seg sett, hørt og forstått.

Pedagogisk leder i barnehage 2 sier det er viktig å bygge opp gode relasjoner til foreldrene fra starten av, og at de får god kjemi sammen, da dette er noe de små barna merker med en gang. Hun forteller og at de tar opp trygghetssirkelen sammen med foreldrene. Trygghetssirkelen blir brukt allerede fra første møte med foreldre og barn, den brukes fast på barnegruppene, og til veiledning sammen med foreldrene. Det er et godt hjelpemiddel når det gjelder å gjøre foreldrene bevisste over sin rolle i tilvenningsfasen.

Trygghetssirkelen blir brukt som en modell for forståelse av tilknytning mellom omsorgspersoner og barn. Øverst i sirkelen beveger barnet seg bort fra den voksne som refereres som «den trygge basen». Videre ser en i den nederste delen den trygge voksne barnet kan komme til for trøst og trygghet (Helsestasjonen.no).

Foss beskriver garderoben som et møtested med stor betydning i det dagligdagse møte mellom flere forskjellige mennesker, både store og små, og alle i forskjellige roller og fra ulikt opphav. Her skjer det en overlevering av ansvar mellom foreldre, og de ansatte i barnehagen. Kort sagt er det en overføring mellom hjem og institusjon. Derfor er det viktig å ha fokus på begrepet omsorg, hvilket oppstår både mellom foreldre/barn og ansatt/barn i garderobe situasjonen, og som er nøkkelpbegrepet for en trygg overføring mellom hjem og institusjon (Foss, s. 223-236).

I begge intervjuene vi var i, la alle fire kandidatene stor vekt på hvordan de møtte foreldrene og barna i å hente og bringe situasjonene. Her var det helt klart at de hadde samme mål: skape gode og trygge relasjoner til både barn og voksne, samtidig som det var viktig at de brukte tid og la til rette for at både barna og foreldrene ble sett og hørt for den de er.

4.5 Relasjoner og Anerkjennelse

Begge barnehagene har vært en del av et 3 årlig prosjekt i Haugesund kommune, som heter «Verktøykassen». Det er basert på kommunikasjon og språk, og har hovedfokus

anerkjennelse, gode beskjeder og gode relasjoner. Men også samspill og spille på lag med både barn og foreldre.

Styrer i barnehage 1 sier at barnehagen skal være en god plass å være, og det er viktig med god kultur på arbeidsplassen. Personalet skal ha det bra på jobb, da det er med på å skape en god arbeidsplass, som igjen smitter over på både barn og foreldre.

Pedagogisk leder i barnehage 1 sier at i barnehagen er det vel så viktig at personalet har det bra, for å kunne gjøre en god jobb.

Hun jobber nå på en småbarnsavdeling, og påpeker at halve jobben er gjort når en tar godt vare på foreldrene. Er foreldrene trygge, overføres den følelsen foreldrene har raskt over på barna. Det kan oppstå mange forskjellige følelser hos foreldre som skal levere barnet sitt fra seg, her er de som jobber på avdelingen bevisste på å sette ord på disse følelsene. Noe de ser resultater i form av at foreldrene føler seg sett, hørt og forstått.

De har også lagt til grunn god kommunikasjon med foreldrene gjennom bilder, melding og lignende.

Pedagogisk leder i barnehage 1 legger vekt på å være en autoritativ voksen som stiller krav, setter grenser, skaper et godt miljø og gir gode beskjeder. De har vært på flere kurs med Pål Roland som legger vekt på akkurat det her med å være en god, varm og tydelig voksen.

Drugli (2018. s.15-16) påpeker at ved å være en anerkjennende og trygg voksen dekker man primær behovene til barna, og på den måten fremmer man psykisk helse hos barna. Videre legger Drugli stor vekt på trygg tilknytning som hoved essensen og grunnsteinen i denne tilnærmingen mot arbeidet med psykisk helse i barnehagen (Drugli og Lekhal, 2018, s. 115).

Bae sitt hovedfokus innenfor begrepet anerkjennelse er å la den andre parten "være ekspert på sine egen opplevelse", her legger hun til grunn hvor viktig det er å lytte til motparten og i mange tilfeller gi rom for ekstra tid før en kommer med en respons.

Videre skriver Bae at «en anerkjennende relasjon er basert på likeverd» i det legger hun til grunn viktigheten av at man som profesjonsutøver må bruke all den faglige kompetansen man har til rådighet for å gi den andre parten forståelse, respekt og åpenhet.

Begrepet anerkjennelse bygger altså direkte på at man gir den andre parten i en interaksjon rett til sin egen opplevelse av sine følelser. Bae påpeker altså hvordan man i interaksjoner med barn, både positive og negativt ladede situasjoner, alltid prøver å ha en god, positiv og

åpen dialog. (Temahefte, Om de minste barna i barnehagen, kunnskapsdepartementet, s. 18, 2006).

Styrer i barnehage 1 legger vekt på at ved å få en god bagasje er mulighetene for å klare seg videre i livet betraktelig mye større. Det handler om å stå i seg selv, vite hvem du er, sette grenser for seg selv, gi beskjed og vise empati overfor andre. Hun forteller at de bruker snakkepakke som et virkemiddel til relasjoner, vektlegge følelser og hjelp til hvordan de skal være snille mot hverandre.

Det er viktig å fremme og ta vare på god helse, og hun sier at:
«Relasjoner og kommunikasjon er nøkkelen til alt».

Styrer i barnehage 1 kjenner på frustrasjon i forhold til bemanning, de har den bemanningen som kreves, men skulle gjerne ønsket at den kunne økt med 3 personer til på hver avdeling. Ekstra ressurser, spesial pedagog eller ekstra oppfølging er en stor mangelvare, og på toppen av alt fjernes alt når barnet begynner på skolen, og en må starte hele prosessen på ny med både kartlegging, sende inn søknader og få innvilget økonomisk støtte. I tillegg opplever mange barn som tidligere har hatt en til en, at nå blir ressursen fordelt mellom flere barn, hvilket som kan gjøre jobben uoppnåelig for den som er i stillingen som støtterressurs.

Hun for trekker her frem en historie om en rektor som gikk til streik nettopp på grunn av manglende behov og midler til barn som trenger ekstra hjelp, dette opplevde hun som en god og ressurssterk rektor som setter barns og de ansatte sine behov i første rekke.

At kommunen skal spare penger på barnas bekostning er ikke greit, her henviser styrer til statikker på selvmord blant barn, hvor ofrene bare blir yngre og yngre og tallene blir høyere for hvert år. Akkurat dette kan jo ses på som et tragisk resultat av dårlig psykisk helse blant barn og ung, og grunnlaget for hvorfor det er så viktig å ha fokus på psykisk helse allerede fra starten av livet.

5.0 Avslutning og konklusjon

I denne oppgaven har vi valgt å fokusere på hvordan barnehagen som instans jobber med begrepene psykisk helse og livsmestring. resultatene vi kom frem til, fremstod som veldig like

i de barnehagene vi forsket på/intervjuet. De hadde alle tilnærmet lik holdning til, og fokus opp mot både psykisk helse og livsmestring i barnehagens arbeid rundt denne tematikken.

Når vi nå ser tilbake på hvordan vi utførte disse oppgavene, er det alltid noen ting vi kunne gjort annerledes. Ved bruk av observasjon eller hatt et spørreskjema slik at vi kunne fått flere utfyllende svar, en ville da brukt en metodetriangulering for å få en større dybde i oppgaven. Vi kunne ha fått inn et større utvalg av informanter og kunne da også hatt kontakt med helsestasjon og gjerne PPT eller andre instanser som jobber aktivt mot barn. Da ville nok resultatet vært annerledes, vi ville fått et annet resultat og en større dybdeforståelse av begrepet psykisk helse hos barn. Dette er en erfaring vi vil ta med oss videre inn i arbeidet i barnehagen, og bruke aktivt i våres arbeide som fremtidige ansatte i jobben med barn og vårt fokus på barns psykiske helse.

6.0 Litteraturliste

Referanser

Bjørnstad, A. (u.d.). *Helsestasjonen.no*. Hentet 2020 fra Helsestasjonen.no:
<http://www.helsestasjonstjenesten.no/trygghetssirkelen/>

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendahl Norsk Forlag.

Glaser, V. (2013). *Foreldresamarbeid i barnehagen, Barnehagen i et mangfoldig samfunn*. Oslo: Univeritetsforlaget.

Helse og Omsorgsdepartementet (2018-2019) *Opptappingsplan for barn og unges psykiske helse (2019-2024)*. Hentet fra:

<https://www.fylkesmannen.no/globalassets/fm-oslo-og-viken/helse-omsorg-og-sosialtjenester/helsetjenester/regjeringens-opptappingsplan-for-barn-og-unges-psykiske-helse-2019-2024.pdf>

Johannessen, L. C. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt Forlag.

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen. Innhold og oppgaver*. Oslo: Pedlex.

Lekhal, M. B. (2018). *Livsmestring og Psykisk helse*. Oslo: Cappelen Damm AS.

Lillemyr, E. F. (2013). *Til Barnas beste. Veien til omsorg og lek, læring og danning*. (O. F. Lillemyr, Red.) Oslo: Gyldendahl Norsk Forlag.

- Melvold, L. (2017). *Bli Helstøpt*. (L. Melvold, Red.) Oslo: Kommuneforlaget AS.
- Ogden, T. (2009). *Sosial Kompetanse og problematferd i skolen*. Oslo: Gyldendahl Norsk Forlag.
- Ogden, T. (2015). *Sosial kompetanse og problematferd blant barn og unge*. Oslo: Gyldendahl Norsk Forlag.
- Roland, I. S. (2014, 01 31). *Laringsmiljosenteret.uis.no*. Hentet fra <https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/klasseledelse/filmer-boker-og-verktoy/filmer/den-autoritative-voksenstilen-article117311-21225.html>
- Størksen, I. (2018). *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. (I. Størksen, Red.) Oslo: Cappelen Damm.
- Øverenget, L. M. (2015). *En bok om de yngste barna i barnehagen*. Oslo: Kommuneforlaget AS.

7.0 Vedlegg

7.1 Intervjuguide

Intervjuguide styrer.

Tema: Barnehagens arbeid med psykisk helse.

Problemstilling:

«Hvordan arbeider barnehagen og pedagoger med psykisk helse i et livsmestringsperspektiv»

Info om oppgaven.

- Taushetsplikt
- Slett data og makulering
- Anonymitet
- Informere om lydbånd

Innledning:

1. Hvor gammel er du?
2. Hvilken utdanning har du?
 - Videreutdanning, kurs?
3. Når var du ferdig med utdannelsen?
4. Hvor lenge har du jobbet i barnehage?
 - Arbeid med barn foruten barnehage?
5. Hvor lenge har du vært styrer?

Barnehagen:

1. Hvor mange avdelinger er det i barnehagen?
2. Hvor mange barn i barnehagen
 - Barn per avdeling
3. Hvordan er barnehagen organisert?

Psykisk helse:

1. Hvordan forstår du psykisk helse som begrep?
2. Hvilke tanker har du rundt begrepet psykisk helse i barnehagen?
3. Hvordan arbeider dere rundt psykisk helse hos dere?
 - Har dere noen ulike tiltak/prosjekter, oppfølging av disse, endringer i etterkant av disse,
4. Hva tenker du er det viktigste i arbeid med psykisk helse?

Livsmestring:

1. Hvordan vil du definere begrepet livsmestring?
 - Hva tenker du er det viktigste innenfor livsmestring
2. Hvordan har du som styrer implementert livsmestring etter det kom inn som tema i den nye rammeplanen?
 - Ulike tiltak noen fokusområder du vil trekke frem
 - Hvor kommer føringene for arbeid med livsmestring (private eiere, kommune, styret.
 - Tema livsmestring i barnehagens årsplan.
3. Hvordan kan barnehagen arbeide for å fremme barns livsmestring?
 - Helsefremmende og forebyggende arena (referert fra Rammeplan)

Avslutning:

1. Noe du vil tilføye?
2. Om det er noe vi kommer på i ettertid er det greit at vi tar kontakt på mail?

Intervjuguide Pedagogisk leder

Tema: Barnehagens arbeid med psykisk helse.

Problemstilling:

«Hvordan arbeider barnehagen og pedagoger med psykisk helse i et livsmestringsperspektiv»

Info om oppgaven.

- Taushetsplikt
- Slett data og makulering
- Anonymitet
- Informere om lydbånd

Innledning:

1. Hvor gammel er du?
2. Hvilken utdanning har du?
 - Videreutdanning, kurs
3. Når var du ferdig med utdannelsen?
4. Hvor lenge har du jobbet i barnehage?
5. Hvor mange år som pedagogisk leder?

Psykisk helse:

1. Hvordan forstår du psykisk helse som begrep?
2. Hvilke tanker har du rundt psykisk helse i barnehagen?
3. Tenker du at du gjennom utdanning og erfaring har nok kunnskap om forebygging av psykisk helse?
4. Hvordan arbeider dere rundt psykisk helse hos dere?

- Noen ulike tiltak, fokusområder, (skuespill, samlinger, litteratur i arbeid med livsmestring), oppfølging fra styrer ifht tiltak/prosjekt arbeid?
5. Hva tenker du er viktigst i arbeid med psykisk helse?

Livsmestring:

1. Hvordan vil du definere begrepet livsmestring?
2. Tema livsmestring kom inn i rammeplan i 2017, føle du at du har tilstrekkelig kunnskap og kompetanse for å jobbe med dette?
 - Viktigst innenfor livsmestring
3. Hvordan tenker du livsmestring kan påvirke barns psykiske helse?
4. Hvordan kan barnehagen arbeide for å fremme barns livsmestring?
 - Helsefremmende og forebyggende arena (referert fra rammeplan)

Avslutning:

1. Er det noe du vil tilføye?

7.2 Samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet ” Psykisk helse i barnehagen”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å forske rundt barnehagens arbeid med psykisk helse. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Forskning rundt barnehagens arbeid med psykisk helse og hvordan barnehagen arbeider rundt temaet livsmestring.

Forskningsprosjektet er en bachelor oppgave.

.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskulen på Vestlandet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Utvelgelse er tatt tilfeldig ved å ta kontakt med styrer i barnehagen.

Hva innebærer det for deg å delta?

Metode for forskning er ved intervju, opplysninger blir registrert ved lydopptaker og ved notater.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Tilgang til lagret data vil kunne tilgjengelig for student og veileder.
- Navn og barnehage vil ikke bli brukt på notater, etter endt transkripsjon vil lydopptak bli slettet.
- Deltakere vil ikke gjenkjennes i ferdig bachelor, da de vil bli anonymisert.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes [03.01.2020]. Etter prosjektets slutt vil all data bli slettet og notater makulert.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Høgskulen på Vestlandet ved Elisabeth Bakke, Veileder. Hege Charlotte Urrang Bjordal, student.
- Vårt personvernombud: Trine Anniken Larsen, Høgskulen på Vestlandet, tlf 55587682
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
Elisabeth Bakke

Studenter
Kjetil Kristjansson & Hege Charlotte Urrang Bjordal

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [*sett inn tittel*], og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. [03.01.2020]

(Signert av prosjektdeltaker, dato)