

BACHELOROPPGAVE

Hvordan kan natur og friluftsliv i barnehagen bidra til å styrke barns livsmestring?
En kvantitativ & kvalitativ studie om barns livsmestring i natur og friluftsliv.

How can nature and outdoor life in kindergarten help strengthen children's life skills?
A quantitative & qualitative study of children's life skills in nature and outdoor life

Kandidatnummer: 347 & 511

BLUBACH – Bacheloroppgave i barnehagelærerutdanningen

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett
Institutt for pedagogikk, religion og samfunnsfag

Veileder: Karen Klepsvik

Antall ord: 14.121

Innleveringsdato: 02.06.2020

Vi 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

I løpet av denne utdanningen, med vekt på natur, helse og bevegelse, har interessen for barns lek og læring ute i natur og friluftsliv økt for hvert semester. Valget av problemstillingen vår kommer av en genuin interesse for å bygge egen kunnskap og for å videreformidle hvordan natur og friluftsliv i barnehagen kan bidra til å styrke barns livsmestring – som er vår problemstilling.

Vi vil gjerne takke vår veileder, Karen Klepsvik. Med dine faglige tilbakemeldinger, gode støtte, uvurderlige veiledninger, optimisme og trygghet har vi nå fullført en bachelor som vi er stolte av! Vi setter stor pris på hvor tilgjengelig du har vært for oss denne perioden. Du er en dyktig og inspirerende lærer!

Det å skrive bachelor under denne pandemien har vært spesiell og krevende. Som småbarnsmødre med barn hjemme fra barnehage og barneskole, har det vært en tidskrevende periode med sjonglering av studie og familieliv. Med et usedvanlig godt samarbeid mellom oss studenter, har vi landet bacheloroppgaven med god samvittighet og stolthet.

Vi vil også gi Anne Myklebust Lynngård en liten oppmerksomhet. Gjennom din genuine, lærerike, og til tider morsomme, interesse for natur og friluftsliv har du gitt oss ett bredere syn på hva natur og friluftsliv tilbyr og hvordan vi videre kan jobbe med dette sammen med barn. Det skal lite til for å gjøre noe stort!

En stor takk til alle som har bidratt til den gode responsen av datamaterialet som vi samlet inn. Takk til respondentene i intervjuene våre, som tok seg tid til å svare utfyllende, og mer til, i våre spørsmål om hvordan natur og friluftsliv i barnehagen kan bidra til å styrke barns livsmestring.

Summary

This bachelor thesis is a qualitative and quantitative research study. The thesis addresses our research regarding how nature and outdoor life in the kindergarten can help strengthen children's life skills. We will start by reflecting on our choice of topic question. From there we move on to discuss the relevant theory that will clarify and bring out various parts that can highlight our topic question. Finally, we will present the results of our research which concludes how nature and outdoor life in the kindergarten can help strengthen children's life skills.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	5
1.1 Bakgrunn for valg av problemstilling	5
1.2 Problemstilling.....	5
2.0 Begrepsavklaring	6
2.1 Natur	6
2.2 Friluftsliv	6
2.3 Livsmestring	6
3.0 Teori	7
3.1 Natur og friluftsliv i barnehagesammenheng	7
3.1.1 Det rolige og spennende friluftsliv	8
3.1.2 Naturoplevelser.....	8
3.1.3 Affordance	9
3.1.4 Lek	10
3.1.5 Risikolek	11
3.1.6 Motorisk utvikling	12
3.2 Livsmestring.....	13
4.0 Metode	16
4.1 Valg av metode.....	16
4.2 Intervju som metode	17
4.3 Spørreundersøkelse som metode	18
4.4 Valg av informanter.....	18
4.5 Gjennomføring av intervju og spørreundersøkelse	19
4.6 Etske hensyn og personvern	20
4.7 Feilkilder og kildekritikk	20
5.0 Presentasjon av datamaterialet	21
5.1 Intervju av ansatte i barnehagen.....	21

5.1.1 Natur og friluftsliv i barnehagesammenheng	22
5.1.2 Livsmestring	22
5.2 Spørreundersøkelse av ansatte i barnehagen	24
5.2.1 Natur og friluftsliv i barnehagesammenheng	25
5.2.2 Livsmestring	28
5.3 Spørreundersøkelse av foreldre med barn i barnehagen	31
5.3.1 Natur og friluftsliv i barnehagesammenheng	32
5.3.2 Livsmestring	35
6.0 Drøfting	37
6.1 Natur og friluftsliv i barnehagesammenheng	37
6.2 Livsmestring	42
7.0 Avslutning	45
8.0 Litteraturliste	47
9.0 Vedlegg	53
9.1 Vedlegg 1	53
9.2 Vedlegg 2	54
9.3 Vedlegg 3	56
9.4 Vedlegg 4	58
9.5 Vedlegg 5	59
9.6 Vedlegg 6	61
9.7 Vedlegg 7	62
9.8 Vedlegg 8	63

1.0 Innledning

92,2% av barna i Norge går i barnehagen (Statistisk sentralbyrå, 2020). Mange av barna starter før de er fylt ett år og kan være i barnehagen opp til 42 timer i løpet av en barnehageuke. Fra de starter, gjerne i ti måneders alder, får barna mange opplevelser og erfaringer som er med å danne og forme de til aktive medborgere. Barna vil i løpet av årene i barnehagen oppleve å møte motstand og måtte kontrollere følelsene sine, og de kommer til å oppleve mestring. I dag er det, statistisk sett, hele 64% unge voksne som er arbeidsufør der psykiske lidelser er oppgitt som grunn (Nav, 2015). Personalet i barnehager har et stort ansvar for barna. Ikke bare skal barna være trygge i omgivelsene i barnehagen, men de skal også få en helhetlig, god utvikling. Derfor er det viktig at barnehagen har et personale med riktig kompetanse, god kunnskap og genuin interesse for barn og barns beste.

Natur og friluftsliv er noe som stadig blir mer og mer populært i barnehager i Norge. Det er flere barnehager som kaller seg for Naturbarnehage, Natur- og friluftsbarnhage eller Gårds- og friluftsbarnhage. Gjennom denne oppgaven vil vi sette fokus på hvordan og hvorfor natur og friluftsliv i barnehagen kan bidra til å styrke barns livsmestring.

1.1 Bakgrunn for valg av problemstilling

I denne oppgaven ønsker vi å rette fokuset mot utelivet i barnehagen. Det er fordi det er et stort fokus på natur og friluftsliv i barnehager i Norge. På hvilken måte kan friluftsliv i barnehagen styrke barns livsmestring og hva er fordelene eller ulempene med å være mye ute i barnehagen? Vi ønsker å se hvordan barnehager jobber for å implementere de nye retningslinjene i rammeplanen, og undersøke om personalet har nok kunnskap og kompetanse til å jobbe med livsmestring. Vi håper vår forskning vil kunne bidra til økt kunnskap som kan kvalitetssikre arbeidet i barnehagen.

1.2 Problemstilling

Problemstillingen vår er:

“Hvordan kan natur og friluftsliv i barnehagen bidra til å styrke barns livsmestring?”

2.0 Begrepsavklaring

I dette kapitlet vil vi ta for oss begrepsavklaring av nøkkelord som er sentral i denne oppgaven. Nøkkelordene i kapitlet er ord som er med i problemstillingen vår; *Natur*, *friluftsliv* og *livsmestring*. Under disse nøkkelordene er det tatt med underkapitler som vi mener er relevante i vår problemstilling.

2.1 Natur

Hessen (2008, s. 18-21) skriver om hva som er natur og hvor grensen går for hva vi kan kalle for natur. Neegaard (2013, s. 54) definerer natur som noe som alltid har vært der. Et opparbeidet uteområde kan ikke kalles for natur, nettopp fordi det ikke er naturlig. Natur er et område som ikke er opparbeidet eller konstruert av mennesker, og bør ha noen kriterier som gir mulighet for å oppleve fugle- og dyreliv, planter, busker og trær. Terrenget skal heller ikke være konstruert eller betydelig opparbeidet.

2.2 Friluftsliv

Meld. St. 18 definerer begrepet friluftsliv som:

«Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse» videre står det *“Helseeffekten i friluftsliv og den kilden friluftsliv er til miljøengasjement, personlig utvikling, velvære og livskvalitet, bygger på samhandlingen mellom naturopplevelse og fysisk aktivitet”* (Klima- og miljødepartementet, 2015-2016, s. 10).

2.3 Livsmestring

Ifølge Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (2017, s. 5) blir livsmestring definert som:

”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.”

3.0 Teori

I dette kapittelet presenterer vi et teoretisk rammeverk som danner grunnlag for problemstillingen vår; *Hvordan kan natur og friluftsliv i barnehagen bidra til å styrke barns livsmestring?* Teoridelen er delt inn i to hovedkapitler og syv underkapitler. Hovedkapitlene er:

1. Natur og friluftsliv i barnehagesammenheng
2. Livsmestring

3.1 Natur og friluftsliv i barnehagesammenheng

Natur og friluftsliv er tett knyttet til hverandre og ifølge Mytting og Bischoff (2008, s. 5) er friluftsliv noe man gjør og opplever ute i naturen. Det er noe som skjer ute i det fri og det er gjennom friluftsliv vi får kontakt med naturen.

Neegaard (2013, s. 11) skriver at friluftsliv for barn er tett knyttet til lek i naturen. Friluftsliv i barnehagen blir ofte brukt om alt som skjer ute med barna og ofte er begrunnelsene at friluftslivet er bra for motorikken og at det tilbyr utfordringer til alle. Derimot viser det seg at mange barnehager «bare» er på tur. Det er lite planer for det faglige og pedagogiske innholdet på turene (Lundhaug, T. & Neegaard, H. R., 2013, s. 68). Klima- og miljødepartementet (2016, s. 77) henvender seg til forskning som viser at barnehagepersonell en del steder har lite kompetanse for å kunne tilrettelegge og støtte barns læring og utvikling i naturen.

Rammeplanen for barnehagen skriver om at barn skal erfare et mangfold av naturopplevelser og oppleve naturen som arena for lek og læring. Det står også at personalet skal gi barna anledningen til å stille spørsmål og reflektere, og å delta i samtaler som de har opplevd og erfart (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 52-53). For at personalet skal kunne jobbe i tråd med rammeplanen, må barnehagelærere kjenne til kvalitetene naturen i nærområdet tilbyr og hvordan de aktivt kan arbeide med friluftsliv i barnehagen (Lundhaug, T. & Neegaard, H. R., 2013, s.71). Personalet bør også ha friluftslivsfaglig kompetanse. På denne måten kan de jobbe med barns læring og utvikling i naturen, i tråd med rammeplanen (Klima- og miljødepartementet 2016, s. 77).

Friluftsliv har en sentral plass i norsk barnehagetradisjon. Barnehagen er en viktig arena for å etablere gode friluftsvaner. Friluftsliv bidrar til å få barn i aktivitet, som er både positivt og helsefremmende. Det å mestre og få gode opplevelser i naturen i barnehagen, er spesielt betydningsfullt for de barna som til en liten grad driver med friluftslivsaktiviteter på fritiden (Klima- og miljødepartementet, 2016, s. 76).

Når barn er ute i naturen kan de kjenne på spenning gjennom risikolek, nederlag når det ikke klarer det en har lyst til, glede over det ha turt å hoppe over bekken, frykt og ubehag når de møter på utfordringer som de ikke føler seg sikker på (Lundhaug og Neegaard, 2013, s. 22; Breivik (2001) referert i Sandseter, 2017, s. 56). Disse elementene gir barna mulighet til å kjenne på konkrete følelser og opplevelser og vil kunne bidra til at barna blir kjent med egne og andres følelser, ønsker og behov.

3.1.1 Det rolige og spennende friluftsliv

I friluftsliv finner vi mange kvaliteter, der det spennende og rolige friluftsliv er to ulike kontraster i barnehagehverdagen. Et spennende friluftsliv er preget av spenning, utfordring og mestring. Kaoslek, risikolek og den viltre leken hører til her (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 26). Det kan også ha røtter i et aktivitetsbasert friluftsliv, som sport og idrett der kravet om utstyr er større, eller når barnehagelærerne organiserer aktiviteter som klatring eller skilek. Å klatre i trær trenger ikke å organiseres av en voksen. I følge Neegaard (2013, s. 26) har spennings- og risikopreget lek alltid vært elementer for barns frie lek i naturen. Barn klarer fint å leke fritt, der aktiviteter inneholder spenning og risiko uten at voksne legger opp til det.

Det rolige friluftslivet har elementer som bærer preg av stillhet, ro og konsentrasjon. Ofte krever det lite utstyr og heller ikke så høy kompetanse. Et barn som sitter i naturen og spikker på en pinne, kan se ut som om det ikke gjør noe annet enn å «bare» spikke. Men, barnet er likevel i en boble av konsentrasjon med det barnet holder på med. Det kan være mye nytteverdi i det barnet tar opp en konge og studerer den. I det øyeblikket kan barnet oppleve ro, undring og det kan være verdifull opplevelse for barnet (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 22).

3.1.2 Naturopplevelser

Naturopplevelse er noe man har blitt påvirket av gjennom oppveksten. Det kan være miljøet en har vokst opp i. Det er en forskjell om du har vokst opp i en by eller ut på landet.

Foreldrenes kultur og utdanningsbakgrunn har en betydning for hva du vil se og oppleve i naturen når du vokser opp. De verdier og holdninger foreldrene dine har hatt, kan ha hatt innvirkning på hvordan du oppfatter verdien av natur. Hva som er av verdi og hva som ikke har verdi. Det finnes dermed ikke en presis oppfatning av natur, fordi det er flere ulike oppfattelser av hva natur og friluftsliv er – alt etter hvem du er som person (Mytting & Bischoff, 2008, s. 245).

Hågar (2014, s. 5-6) påstår at mange som opplever kontakt med naturen får ny energi og nytt mentalt overskudd. Når en barnegruppe er ute på tur, på jakt etter vårtegn som fuglekvitring eller bær-jakt, er denne forventningen en verdifull del av naturopplevelsen. Den gode naturopplevelsen vil man gjerne kjempe for å ta vare på (Hågar, 2014, s. 8). Naturen har en verdi i seg selv på flere plan. Den gir deg opplevelse av naturens stillhet, i form av fuglekvitring, lyden av rennende vann eller svak vindsus. Den gir deg opplevelse av frihet, mestring, oppdagerglede, forventingsglede, høstingsglede, estetiske, kroppslige, livets kretsløp og den gir deg et fast holdepunkt i hverdagen. Naturen gir oss et mangfold av positive opplevelser, som virker mentalt oppbyggende og gjennom disse opplevelsene kan vi bli fylt med glede, overskudd og indre ro (Hågar, 2014, s. 6-10).

3.1.3 Affordance

Man kan se på naturopplevelser opp mot affordance. Lundhaug & Neegaard (2013, s. 80) henviser til Harry Heft (1988) og skriver at affordance handler om hvordan naturen eller miljøet kan skape relasjon mellom individet og miljøet. Barna lever i et forhold med omgivelsene sine.

Affordance blir beskrevet som en invitasjon til individet, men hva barnet tiltrekkes av eller hva naturen kan by på vil være opp til hver enkelt. Hvordan barn ser muligheten i et miljø vil være avhengig av barnets erfaring fra tidligere og hvordan de opplever miljøet fra et fysisk, mentalt og følelsesmessig utgangspunkt og hvordan man velger å ta det i bruk (Lundhaug & Neegaard, 2013, s.23). Når et barn er ute i skogen, ligger ikke invitasjonen hos barnet eller de store steinene langs elven, men relasjonen mellom dem. Barnet oppfatter kvalitetene ved steinene, om de er store eller små, avstanden mellom disse, og barnet kobler det opp mot egne ferdigheter som styrke, motoriske ferdigheter og psyke. Barnet ser miljøet rundt seg med et blikk for hva det kan klare (Osnes, H. et. al. (2015, s. 170).

Barnehagelærere må gi barna mulighet til å finne sin egen ro og la dem få bruke sine ferdigheter eller gi dem tid dersom de har oppdaget noe de synes er spennende. Det handler om hva barnet ser av muligheter og finner en tilknytning til stedet som igjen bidrar til positive følelser i barnets liv (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 24). Csikszentmihalyi (1977) har brukt begrepet flyt når individet er i en tilstand av dyp konsentrasjon eller tilstedeværelse. Det er både utfordrende og spennende, det er ikke for lett, men heller ikke for vanskelig eller kjedelig (Kibsgaard & Sandseter, 2017, s. 72).

Som nevnt tidligere i oppgaven vil man i risikolek se at barn søker spenning gjennom lek. Barn bruker kroppen til å forstå og lære. Når man ser på det rolige friluftslivet, vil flyt og affordance henge sammen. Det å se og vite at barnet er i en flytsone kan være en viktig observasjon for en barnehagelærer, ettersom det kan være uheldig å forstyrre barnet da magien kan bli borte hos barnet (Lundhaug & Neergaard, 2013, s.25).

3.1.4 Lek

Hos barn kan lek være en måte å uttrykke seg på, bli kjent med seg selv, utvikle tillit og respekt for seg selv og erfare hva det selv er i stand til å mestre av utfordringer (Lillemyr, 2012, s. 32-33). Barnet er sentrum i lekens verden og man kan si at lek er barnets måte å uttrykke seg på (Lillemyr, 2012, s. 34, 41; Osnes, Skaug og Kaarby, 2015, s. 16). Gjennom lek kommuniserer barna. De utvikler seg i samspill med andre barn, vennskap og sosiale relasjoner, som bidrar til sosial læring og utvikling av sosial og kommunikativ kompetanse (Lillemyr, 2014, s. 20). For et barn er leken ofte lokkende, har et lystbetont preg og leken er målet i seg selv (Lillemyr, 2012, s. 34). Det er også en aktivitet der man går ut av den virkelige verden og inn i en fantasiverden med sine egne regler (Buaas, 2016, s. 28).

Ingunn Fjørtoft (2000) har tatt doktorgrad i barns motorikk. Gjennom ulike studier har hun skrevet om barns utemiljø og sammenlignet barn som leker i naturmiljø og barn som går i tradisjonelle barnehager med asfalt og lite utfordrende områder. Fjørtoft (1998;2000) skriver i sine studier om lek i variert terreng fremmer barns motoriske utvikling i større grad enn lek på tradisjonell lekeplass. Videre skriver hun om barnehagelærere som opplever at det er mindre konflikter mellom barna når de leker ute i naturen. Det kan komme av at det er nok plass til alle og nok utstyr å leke med. Det finnes både store og små rom i busker og trær, og leken kan foregå uforstyrret, men barna kan likevel ha kontakt med det som foregår utenfor leken.

Bjørngen (2017, s. 302) fastslår at leken i barnehagen skal ha en sentral rolle når det kommer til læring og oppdragelse. Leken skal ha en fremtredende plass hos barna fordi leken har en egenverdi. Det at voksne ser lekens egenverdi og inkluderer den som pedagogisk virkemiddel for barns læring og utvikling, er sentralt. Lekens egenverdi berører de grunnleggende eksistensielle spørsmål, de psykologiske prosesser i lek, dens sosiale og kulturelle verdi samt dens betydning i pedagogisk virksomhet (Lillemyr, 2012, s.37). Det hevdes fra noen at lek må betraktes som et særtrekk hos menneskene mens andre har ment at lek er den mest dominerende form for virksomhet hos barn, særlig fordi den har så stor betydning for barns fysiske og psykiske utvikling. Det er gjennom leken barnet skaffer seg erfaringer og gjør seg

kjent med omgivelsene. Lek er en vesentlig side ved barnekulturen, og barnekulturen spiller en viktig rolle for sosialiseringprosessen barnet gjennomgår (Lillemyr, 2012, s. 32).

Med tilføringer av lekeapparater som klatrestativ, husker og sklier vil barna ha en forsterket mulighet til å utfolde seg fysisk i aktiv lek. Storli (2017, s. 341) skriver at lek på uteområdet der det er få til ingen fastsatte installasjoner vil barna måtte bruke mer av sin egen fantasi og affordance for å måtte holde leken i gang. Lek og læring kan ikke skilles fra hverandre (Osnes, et al. 2015, s. 20). Fra barnets perspektiv er det å skape forståelse for seg selv og omverdenen motivet både i lek og læring. Når en aktivitet er lystbetont og den oppleves som meningsfull går lek og læring i hverandre.

3.1.5 Risikolek

Risikolek innebærer opplevelser av skrekkblandet fryd. Sandseter (2010, s. 164-168) beskriver risikofyllt lek som utfordrende og spennende, og som innebærer en viss risiko for at barnet kan skade seg om det skulle gå galt (Sandseter 2010, s. 164-168; Osnes, et. al. 2015, s.158). Jo større risikoen er, desto større er sjansen for at barnet vil skade seg. Men, med utprøving og feiling erfarer barna og lærer hva de skal gjøre allerede neste gang. I risikolek utvikler barna en kroppslig forståelse for hvordan de kan håndtere risiko gjennom å erfare med kroppen. Leken kan være både vilter og utfordrende (Lundhaug og Neegaard, 2013, s. 31). Sandseter (2007, s. 7-10) har, gjennom observasjoner og intervju i barnehager, kommet frem med hva risikolek innebærer. Hun kategoriserer ulike typer risiko- og spenningsfylte leker. Her blir det nevnt leker med stor høyde og fart, lek med farlige redskaper (spikking, saging, hamring o.l.), lek i eller nær farlige elementer (skråninger), kaos og lekeslåssing eller lek der barn kan gå seg bort og forsvinne. Barn får større utbytte i risikolek ute i naturen, fordi lekemiljøet tilbyr i større grad et mer utfordrende lekeområde. Risikolek bidrar til at barn lærer av skader de pådrar seg og med det får de erfaring og utvidet risikostyring (Lundhaug og Neegaard, 2013, s. 32).

Sandseter (2017, s. 58) forklarer at barn som erfarer risikostyring gjentakende ganger, vil gjennom denne erfaringen oppøve seg bedre reaksjonsevne, motorisk kontroll, fysisk styrke og romorientering. Barna blir da i bedre stand til å håndtere risikosituasjoner som oppstår. Det vil også bidra til at barna i senere situasjoner vil være i bedre stand til å gjøre mer realistiske risikovurderinger, basert på tidligere opplevelser. Barna blir mer robuste og handlingsdyktige, desto oftere de får prøve ut egne grenser for fysisk og motorisk kapasitet.

Barna opplever verden gjennom kroppen sin. Dersom barna ikke får mulighet til å utforske risikolek, vil de heller ikke mestre risiko. Det er individuelle grenser for hvert barn. Det stilles derfor krav til kompetanse og kunnskap hos barnehagelærerne, slik at de kan bidra til at barna får utfordringer tilpasset sitt nivå. Barn driver med risikolek fordi det gir dem positive opplevelser, men det er mange ubevisste, positive effekter av at barn holder på med risikofylt lek. Sandseter (2014, s. 16) skriver om et instrumentelt perspektiv, der barn trenger å få testet egne grenser og stadig mestre nye oppgaver. Barn i risikofylt lek gjør seg verdifulle sosiale erfaringer, og utvikler dermed høy sosial kompetanse. Barna leker sammen, de mestrer klatring, høyder, dissing og skliing sammen. De samarbeider gjennom å løse hinder og oppgaver som er vanskelig. Gjennom samarbeidet lærer de, ofte ubevisst, viktige prinsipper for samarbeid og fellesskap (Sandseter, 2014, s. 18). Når barn naturlig utsettes for progresjon i eksponering av det de frykter, lærer de seg å ikke være redd (Sandseter & Kennair, 2011, referert i Sandseter & Jensen, 2014, s. 19).

3.1.6 Motorisk utvikling

Motorikk som uttrykk omhandler hvordan vi beveger oss og hvordan vi tar for oss omgivelsene rundt oss. Det finnes en del ulike teoretiske perspektiver på motorisk utvikling i hvordan det skjer, men hvorfor de skjer er det mindre kunnskap om (Sigmundsson & Pedersen, 2000, s.22). Ifølge Sigmundsson & Pedersen (2000, s. 23) ser de på viktigheten av å ha innblikk i de ulike teoriene og dens historier for å kunne gjøre opp sin mening om hva man selv ønsker å tro på og igjen bruke i sitt arbeid i hverdagen (Sigmundsson & Pedersen, 2000, s.23). Det å ha kunnskap om hvorfor den motoriske utviklingen skjer, er viktig for å vite hva man skal se etter i et barns utviklingsmønster. På denne måten kan man sette i gang med relevant trening og hensiktsmessige tiltak (Sigmundsson & Haga, 2004, s. 19).

Thelen og Smith (1994) introduserte "*Dynamic Systems Approach to the development of cognition and action*" som er oversatt til dynamisk systemteori. Teorien bygget videre fra Breistein (1967) og Kugler, Kelso & Turvey (1980,1982) som gjaldt den motoriske atferden (Sigmundsson & Haga, 2004, s. 32). Man kan si at dynamisk systemteori er en måte å se systemer på som endres over tid (Hopkins & Butterworth, 1997, s. 82).

Et sentralt prinsipp innen den dynamiske systemteorien er selvorganisering. Det vil si et system som ordner seg selv og ikke blir styrt av spesifikasjoner utenfra. Det ligger da ikke ferdige programmer i hjernen som utføres, for eksempel kroppens bevegelse når barnet lærer å gå (Sigmundsson & Pedersen, 2000, s. 32). Samspillet mellom arv og miljø er en viktig

faktor når man ser på teorien om dynamisk systemteori. Barnet må få stimuli og erfaring for å lære nye ferdigheter. De ulike faktorene som er med å forme utviklingen av barnet vil derfor være ulike fra barn til barn og dermed vil den motoriske utviklingen opptre forskjellig. Mens andre faktorer kan være like som igjen fører til at en del av utviklingen til mennesker blir like (Sigmundsson & Haga, 2004, s. 37). Den dynamiske systemteorien er da en motsetning av Piagets teori, som hevdet utviklingen skjer trinnvis, der de ulike trinnene var kvalitativt forskjellige fra hverandre. Han var dog mest opptatt av barns kognitive utvikling, men at den motoriske utviklingen ble sett på kun som et uttrykk for dette. Da det ikke var velfundert teori innen motorisk utvikling, ble Piagets epigenetiske teori ofte misforstått. Det førte til blant annet myten om at barn må kunne krabbe før de kunne gå (Haga & Sigmundsson, 2004, s. 30; Sigmundsson & Pedersen, 2000, s. 27).

3.2 Livsmestring

Livsmestring, psykisk helse og fysisk helse har en nær sammenheng (Størksen, 2018, s. 11). Livsmestring bidrar positivt i barns utvikling som vil gjøre dem bedre rustet til å mestre i fremtiden. Først og fremst handler psykisk helse om å ha det bra i livet sitt, oppleve overvekt av positive følelser og god livskvalitet (Drugli & Lekhal, 2019, s. 32). Det er grunnleggende hos oss mennesker, fordi det støtter utvikling og fungering. Eksempelvis som å få seg venner, være i sosialt samspill, ha det godt med seg selv samt håndtere motgang (Drugli & Lekhal, 2019, s. 32). Man kan grovt si at det er to dimensjoner av psykisk helse. Én positiv og én negativ. En god psykisk helse bidrar til å være i samspill med seg selv som individ og i omgivelsene, som venner og familie, miljøet i barnehagen og videre skolemiljø og arbeidsmiljø. I en dårlig psykisk helse ligger det psykiske vansker og lidelser som kan være, blant annet, selvregulering av følelser. Når det går ut over barnets samspill med andre og trivsel, er det snakk om psykiske vansker. Barn som har opplevd traumer, angst eller har ADHD er blant de barna som får diagnostisert psykiske lidelser (Wichstrøm, Berg-Nielsen, Angold, Egger, Solheim & Sveen, 2011).

I løpet av livet møter man på situasjoner som er utfordrende og tøffe. Med en god psykisk helse er man bedre rustet til å møte motgang og kriser (Helse- og omsorgsdepartementet, 2003, s. 3). Dårlig psykisk helse kan føre til at en ikke mestrer motgang, noe som kan føre til utvikling av psykiske lidelser. Dersom man kan bidra til at barna har en god psykisk helse allerede i barnehageårene, og seinere skoleår, hjelper man også samfunnet på lang sikt, da man øker sannsynligheten for at barnet blir en bidragsyter. Først og fremst kan god psykisk

helse hindre personlige belastninger, men også i form av kostnader for samfunnet ved mulig tapt arbeidsinnsats (Helse- og omsorgsdepartementet, 2003, s. 3).

For å kunne fremme barns livsmestring i barnehagen, er det viktig å gi dem en god utvikling tidlig. Å støtte barna når de møter utfordringer vil personalet kunne bidra til å forebygge psykiske vansker hos barna. Enkelte barn vil streve med livsmestring og det er derfor viktig at personalet har kunnskap som gjør at de kjenner tegnene, slik at de kan fange det opp på et tidlig tidspunkt. Det er også viktig å ta fatt i det allerede før barnet viser symptomer på psykiske vansker, da barn vil gjøre så godt de kan for å tilpasse seg miljøet de er i (Drugli & Lekhal, 2019, s. 91). På denne måten kan man sikre strategier og rutiner slik at barnet får god hjelp tidligst mulig (Drugli & Lekhal, 2019, s. 86). Er barnehagepersonalet flinke til å støtte barnet i samspill med andre barn og støtte dem når utfordrende situasjoner oppstår, vil det bidra til å redusere eller forhindre psykiske vansker (Drugli, & Lekhal, 2019, s. 88).

Regjeringen kom ut med en ny rammeplan for barnehagen i 2017, der *livsmestring og helse* har blitt en del av barnehagens verdigrunnlag. I rammeplanen (2017) blir ikke ordet livsmestring forklart, men teksten i rammeplanen viser til beskrivelser som passer til begrepet livsmestring. Det blir tatt fram punkter der det står at barnehagen skal, blant annet, bidra til barns fysiske og psykiske helse, trivsel, livsglede, mestring, ulike sider av samspill, vennskap, motgang og medgang og å bli kjent med egne og andres følelser (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11). Selv om livsmestring og helse har fått større aktualitet i barnehager og skole, er det likevel bekymringsverdig å se utviklingen der mange barn er mindre fysisk aktive enn barn før.

Et barn som er aktiv, opplever glede og positiv energi. På kort og lang sikt kan det bidra til mindre stress (Størksen, 2018, s. 44). Ifølge Harvey (2017, s. 29) vil også fysisk aktivitet bidra positivt i den form av at det kan forebygge depresjon. Helsedirektoratets nasjonale retningslinjer (2019, s. 2) anbefaler fysisk aktivitet i minst én time hver dag og aktivitetene bør være allsidig. Denne timen anbefaler helsedirektoratet skal være variert og intensiteten bør være både moderat og hard. Ulike avslapningsteknikker og stresskontroll kan bidra til regulering av følelser, noe som er viktige verktøy i livsmestring (Størksen, 2018, s. 45). Aktiviteter der barna lærer samarbeid og samhandling er også viktige verktøy, da disse stimulerer til sosial samhandling.

3.2.1 Robuste barn

En konsekvens av at barn er mindre fysisk aktive enn før, og at barn og unge leker mindre ute nå enn før, er at vi mister robustheten (Breivik, 2001, s. 33). Et robust barn skapes gjennom å være ute til alle årstider, i all slags vær og ulike miljøer (Klepsvik & Heggen, 2015, s. 99).

Når barn vokser opp i et miljø som er preget av innendørsliv og overkontrollerende foreldre, kan barna bli mer pysete, i den grad at barna vil oppsøke helsevesenet med ekte og innbilte plager når de blir eldre. Det er derfor en god investering, ifølge Breivik (2001, s. 33), å la barn og unge ta del i et aktivt og utfordrende uteliv. Breivik (2001, s. 33) hevder det vil øke sjansen for en robust befolkning også på det psykologiske plan.

Jørgensen (2017, s. 22-23) definerer robusthet som en styrke i mennesket. Robusthet bidrar til at mennesket evner å holde fokus og stå i situasjoner til tross for møte med motstand og krise, og som gjør mennesket i stand til å tilpasse innsats etter mulighetene det har. Det handler om barnets livsmot, evnen til å stole på seg selv og å ikke gi opp. «*Barn skal lære at de er noe, ikke bare at de kan noe*» skriver Jørgensen (2017, s. 11). Robusthet er ikke en medfødt egenskap, men er en prosess. Gjennom prosessen oppdager barnet egne ressurser, tar tak i det og eier det. Det å klare utfordringene, med eller uten hjelp, er avgjørende, for på denne måten gir det barnet robusthet (Jørgensen, 2017, s. 132). Robusthet er en mental innstilling som kommer til uttrykk i menneskets væremåte, både den mentale og fysiske væremåten (Jørgensen, 2017, s. 25).

Jørgensen (2017, s. 116) trekker frem at barns robusthet formes gjennom oppveksten i familien, i barnehagen og på skolen. De blir robuste i samspillet mellom kulturen de lever i og seg selv (Jørgensen, 2017, s. 11). I dag kan man ta tester på internett som definerer hvilken forelder du er. Er du overkontrollerende og griper inn i det barnet kan møte motstand, kan du ende under kategorien «Helikopterforelder», eller er du en «Curlingforelder» som baner vei slik at barnet ikke engang vet at det potensielt kunne møtt motstand? Det er mange slike kategorier som nå skal definere hvem du er som forelder. Det er ikke til å børste av skulderen disse nevnte kategoriene. Fordi barns oppvekst i dag er i økende grad påvirket av overbeskyttelse (Breivik, 2001, s. 146). Disse barna kan risikere å få tilpasningsproblemer senere når de starter på skolen og i sosiale settinger (Perry, N.B., Dollar, J.M., Calkins, S.D. & Keane, S.P., 2018, s. 5). Mange barn i dag er ikke spesielt robuste. Barna er ikke klar for det sosiale, de krever mye oppmerksomhet og gir opp for lett. Jørgensen (2017, s. 20) beskriver et bilde der mange barn ikke er klare for å bli en del av det sosiale miljøet med

jevnaaldrende i barnehagen og som ikke er klar for elevrollen når de starter på skolen, òg de takler ikke mye motgang.

Det er ulike strategier som kan være til hjelp for å bli mer robust. Et barn som føler på hjelpeløshet, der det tenker negativt om seg av ulike grunner, trenger hjelp til å se muligheter som passer barnet. Alle er ikke gode i alt. Et barn som trenger hjelp til å kontrollere følelsene sine trenger hjelp til å finne en mentaliseringsstrategi, der den voksne eksempelvis kan navigere barnet til å finne positive og konstruktive løsninger, slik at barnet kan hjelpe seg selv og bli bedre til å takle vanskelige situasjoner (Jørgensen, 2017, s. 89-91).

4.0 Metode

Metode kommer fra det greske ordet methodes, som betyr å følge en vei for å nå et mål. For å forske på det som skjer i samfunnet trenger man å anvende ulike forskningsmetoder. Dette dreier seg i stor grad om å innhente informasjon om den sosiale virkeligheten, hvordan man skal innhente denne informasjonen og hvordan den skal analyseres. Ifølge Christoffersen & Johannessen (2012, s. 16) er de viktigste kjennetegnene ved forskningsmetoder åpenhet, systematikk, grundighet og dokumentasjon. Metode er en form for redskap eller et verktøy man må benytte seg av for å få svar på spørsmål eller få ny kunnskap innenfor det feltet man har valgt (Larsen, 2008, s. 17). I dette kapittelet skal vi gjøre rede for hvilke metoder vi har tatt i bruk og hvordan vi har gått frem.

4.1 Valg av metode

Det å innhente forhåndskunnskap, klargjøre formålet med prosjektet og innhente kunnskap om ulike innsamlings- og analyseteknikker om det tema man har valgt, fastslår Kvale & Brinkmann (2012) som viktig før man velger metode (referert i Bergsland & Jæger, 2015, s. 66). Vi valgte å ta i bruk både kvalitativ og kvantitativ metode for å få best mulig datagrunnlag til å besvare problemstillingen vår. Når man benytter seg av en kombinasjon av ulike metoder for å belyse et tema kalles det metodetriangulering. Problemstillingen studeres fra ulike synspunkter og synsvinkler. Ved å bruke metodetriangulering kan man øke troverdigheten fordi problemstillingen blir belyst fra ulike innfallsvinkler. Ulempen kan være at det kan være både tidkrevende og omfattende og benytte denne metoden (Bergsland & Jæger, 2015, s. 69). Ved kvantitativ metode vil man kunne si det på en enkel måte at man benytter forskning som involverer tall. Vi benyttet oss av en spørreundersøkelse på internett der vi ønsket å få tilbakemelding fra både foresatte og ansatte i barnehager (vedlegg 6 og vedlegg 7).

Kvantitativ forskning baserer seg også mest på adferd og er gjerne mer opptatt av å kunne predikere (Langdridge, 2006, s.26). Ved en kvalitativ forskning er man mer opptatt av meninger, betydninger og tekst. Datainnsamlingen i en kvalitativ metode kommer fra et relativt mindre antall individer enn ved kvantitativ (Langdridge, 2006, s.27). Det kvalitative forskningsintervjuet går ut på å se verden fra informantens perspektiv. Det handler om å få frem betydningen av informantenes erfaringer og gjøre rede for deres opplevelse av verden, enn vitenskapelige forklaringer (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 20). Innenfor de ulike metodene finnes det et bredt utvalg av innsamlingsstrategier. Man kan blant annet benytte seg av spørreskjema, tester, intervju, observasjon, dokumentanalyser og prosjektarbeid. Vi valgte å benytte oss av spørreskjema, intervju og observasjon.

Selv om vi visste det kunne være vanskelig å få et stort antall tilbakemeldinger, valgte vi å ta i bruk spørreundersøkelse. Grunnen for at vi valgte å gjennomføre undersøkelsen, og trosset sannsynligheten for et lavt resultat, var fordi vi ønsket å se om vi kunne finne forskjeller fra flere ulike respondenter. Videre valgte vi intervju av pedagogisk ledere i ulike barnehager for å få litt mer innsikt og forståelse i både holdninger og tanker til dem vi intervjuet. Når det gjelder observasjon ønsket vi å observere respondentene i deres praksis og se hvordan vi oppfattet hverdagen deres sammenlignet med det vi kunne lese ut av intervjuet. Det lot seg ikke gjøre, da vi i skrivende stund er inne i en global pandemisk krise av Covid-19 og barnehager i hele landet er stengt. Observasjon ble ikke mulig å gjennomføre og intervjuene måtte endres til skriftlig på e-post.

4.2 Intervju som metode

Intervju og observasjon er de mest brukte kvalitative metodene. Et intervju kan være mer eller mindre strukturert, men det kan variere. Hvor strukturert intervjuet skal være må avgjøres på forhånd. At intervjuet er strukturert vil si at man har laget spørsmål på forhånd som stilles i en fast rekkefølge. Men her må informanten selv kunne formulere svarene på spørsmålene. Grad av strukturering er til slutt forskerens ønske, med tanke på at det kan gjøre det enklere å sammenligne svar (Larsen, 2008, s. 84). Selv valgte vi å lage strukturerte spørsmål som vi ønsket å stille i bestemt rekkefølge og heller ha muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål underveis i intervjuet. Før et intervju er det viktig at man tenker gjennom hva en skal spørre om og om formuleringen på spørsmålene gir deg det svaret i den retningen en ønsker. Det er vanlig å starte intervjuet med litt bakgrunnsspørsmål, fordi det er lett å svare på og det kan bidra til en mykere åpning av intervjuet. Eksempel spørsmål om alder, kjønn og utdanning (Larsen, 2008, s. 85). Viser til vedlegg 2.

4.3 Spørreundersøkelse som metode

En spørreundersøkelse er en systematisk metode for å samle inn data fra et utvalg av personer for å gi en statistisk beskrivelse av den populasjonen utvalget er hentet fra (Groves, Flower, Couper, Lepkowski, Singer & Tourangeau referert i Ringdal, 2009, s. 167).

Spørreundersøkelse er den metoden som er mest benyttet for datainnsamling i samfunnsvitenskap og benyttes også til å utarbeide offisiell statistikk. Et viktig prinsipp ved bruk av spørreundersøkelse er å stille mest mulig konkrete spørsmål. Det gjør det lettere å svare og gir detaljert informasjon, noe som gjør det lettere å tolke dataene. Spørsmålene i undersøkelsen må formuleres slik at problemstillingen blir belyst (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010, s. 260).

4.4 Valg av informanter

Vi valgte å gjennomføre intervju med tre informanter, der vi strategisk valgte ut personer med ulike erfaringsbakgrunner. Informantene består av en styrer, med barnehagelærerutdanning og mange års erfaring, og to barnehagelærere med forskjellig fordypningsemne. En av informantene jobber med en natur og friluftsgruppe og har videreutdanning i spes.ped. Grunnen for at vi valgte disse informantene er fordi vi hadde kjennskap til de fra tidligere og vi visste at hverdagen i barnehagen deres var noe ulik. Vi hadde et håp om at det, samlet sett, ville gi oss flere synspunkter på vår problemstilling. I tillegg ville vi se om deres personlige holdninger hadde noe å si for måten de valgte å utføre jobben sin. Informantene ble spurt gjennom e-post om de kunne tenke seg å la seg intervjuer rundt temaet friluftsliv og livsmestring i barnehagen. Før intervjuene fikk de tilsendt samtykkeskjema (vedlegg 1) og et informasjonsskriv (vedlegg 2).

Vi valgte i tillegg å utføre spørreundersøkelse via internett. Her var det to ulike grupper vi ønsket å nå. Den ene gruppen var foreldre med barn i barnehagen og den andre var ansatte i barnehagen med ulik bakgrunn og utdanning. Før de kunne trykke seg videre for å besvare spørsmålene kom de til et informasjonsskriv. Der fikk de informasjon om hva spørreundersøkelsen gikk ut på, hvorfor vi ønsket at personene skulle delta og informasjon om deres personvern (vedlegg 3 & 4). Spørreundersøkelsene er omtrent identiske, bare med noen små justeringer i spørsmålene. Grunnen for at vi delte ansatte og foreldre i gruppe, er fordi vi ønsket å se om det er like meninger blant de som jobber i barnehager og foreldrene med barn i barnehagen, eller om undersøkelsen ville vise oss forskjellige meninger og oppfatninger.

4.5 Gjennomføring av intervju og spørreundersøkelse

I forkant av intervjuet utarbeidet vi et samtykkeskjema og et informasjonsskriv som vi sendte ut til informantene. Gjennom disse skrivene ble det lagt frem at det skulle være et anonymt intervju og det var mulig for å tilbaketrekke intervjuet om det var ønskelig (Dalland, 2013, s. 105). Det ble også laget en intervjuguide som skulle være med under intervjuet (vedlegg 8). Intervjuguiden skal være en hjelp under intervjuet, samt være med å forberede deg faglig og mentalt før man møter informanten (Dalland, 2012, s. 167). Guiden inneholder emnene som skal tas opp i intervjuet og hvilken rekkefølge de skal ha. Den kan være en grov skisse eller detaljert oppsett med nøyaktige spørsmålsformuleringer. Her kommer det gjerne an på hvor mye erfaring den som skal intervjuer har. Intervju innen den kvalitative metoden er semistrukturert eller strukturert (Bergsland & Jæger, 2015, s.71). Vi hadde på forhånd tenkt å gjennomføre et semistrukturert intervju der vi hadde spørsmål klart på forhånd, men at det var rom for tilleggsspørsmål.

Da vi måtte gjennomføre intervjuene skriftlig ble det et mer strukturert intervju. Vi sendte spørsmålene til informantene på e-post slik at de kunne svare på det skriftlig uten noen form for oppfølgingsspørsmål (vedlegg 5). Intervjuspørsmålene var adskilt fra samtykkeskjemaet, og derfor ikke mulig å spore informantens navn opp mot spørsmålene. Vi fikk derfor ikke tatt i bruk intervjuguiden som vi hadde forberedt.

Gjennom kvalitativ metode ønsket vi å få et innblikk i hvordan barnehagelærere jobbet med livsmestring i barnehagen og om noe av det arbeidet de gjorde skjedde når de var ute. Informantene våre var alle utdannet barnehagelærere der én av de hadde fordypning i friluftsliv. Gjennom det kvalitative forskningsintervjuet ville vi se om vi kunne få informasjon om hvordan deres tanker og holdninger for friluftsliv kunne bidra til styrket livsmestring.

4.6 Etske hensyn og personvern

Når det skal arbeides med kvalitative forskningsundersøkelser er det viktig å tenke over etiske hensyn. Det er fordi det er viktig å vise hensyn til informantenes personvern og for å sikre at innsamlingsmaterialet er troverdig (Dalland, 2013, s. 96).

For mange er anonymitet en forutsetning for å delta i en undersøkelse. Derfor var det viktig for oss å presisere at vi ikke ønsket personopplysninger som direkte eller indirekte kunne knytte svarene deres til undersøkelsen vår.

Vi valgte å gjøre det slik at det ikke vil være mulig å identifisere personene som deltok i den elektroniske spørreundersøkelsen. Det ble ikke spurt om opplysninger som kunne spores tilbake til enkeltpersonen. Vi tok i bruk et alternativ der IP-adressene til de som gikk inn på ikke ble registrert. Datamaterialene er derfor ikke mulig å spore tilbake til enkeltpersonen (Dalland 2013, s. 103).

Da det, som tidligere nevnt, ble endring i planer ble intervjuene tatt elektronisk de også. Det ble da en form for spørreundersøkelse, bare med mer utfyllende svar, ettersom spørsmålene informantene fikk var noenlunde det samme som i den elektroniske spørreundersøkelsen. For å ivareta informantenes personvern, aidentifiserte vi besvarelsedokumentet med en kode, og hadde en atskilt liste med underskrift fra informantene (Dalland 2013, s. 102). Mailen ble deretter slettet for å forhindre sammenkobling med person og besvarelsedokumentet.

4.7 Feilkilder og kildekritikk

Når en undersøkelse er gjennomført, må forskeren ta metodespørsmålet opp til ny drøfting. Det innebærer selvkritikk. Før man setter i gang med undersøkelser eller intervju innebærer drøftingen hvordan en tenker at det vil gå. Når man er ferdig dreier det seg om hvordan metoden man brukte fungerte og om den var et godt redskap til å besvare problemstillingen (Dalland, 2013, s. 115).

Da vi i ettertid har analysert datamaterialet vårt, ser vi at spørsmålene kunne vært annerledes formulert og hatt et litt annerledes fokus enn det vi har hatt. Når spørsmålene vi stiller ikke er relevante, vil ikke validiteten være stor og resultatet er ikke brukende til vår problemstilling (Larsen, 2008, s. 39). Likevel er vi i overvekt av spørsmål som vi mener er valide. Om vi skulle stilt spørsmålene om igjen, ville vi ikke hatt så mange spørsmål og heller tatt inn et par spørsmål de måtte fylle ut selv. Da ville spørsmålene vært mer konkretisert om hva de mener

livsmestring hos barn er. Vi ville også spurt om hvordan deltakerne så for seg å jobbe med natur og friluftsliv som et bidrag for kunne stryke barns livsmestring.

Vi ser i ettertid at reliabiliteten, altså nøyaktigheten, i spørreundersøkelsene våre er vanskelig å analysere. Skulle vi gjort spørreundersøkelsene om igjen, ville vi ikke hatt så mange svaralternativer, som uenig, delvis uenig, delvis enig, enig, svært enig. Enig og svært enig scorer høyt i spørreundersøkelsene og vi ser her at vi kunne tenkt oss å vite hva forskjellen er fra å velge den ene til den andre. Vi mener likevel at reliabiliteten er høy, da det er brukt datasystem i analysen som har gitt oss eksakte tall (Larsen, 2008, s. 39).

Til nå er det lite forskning når det kommer til barns livsmestring i barnehagesammenheng. Det er ulike artikler som skriver hva som fremmer barns livsmestring. Vi har til gode å komme over forskning på hva livsmestring i barnehagen gjør for barna i det lange løp. Av den grunn, har vi lent oss på Drugli og Lekhal (2018) og Størksen (2018). Vi ser det er ulike satsinger i kommuner med fokus på barns livsmestring i barnehager og skoler, men det vi har funnet av forskning, er at fokuset er mer rettet mot barn i skolealder.

5.0 Presentasjon av datamaterialet

I dette kapittelet presenterer vi resultater og belyser våre empiriske funn. Kapittelet deles inn i samme struktur som i kapittel 3.0, for å få belyst problemstillingen vår på best mulig måte. Vi vil hente ut resultat fra intervjuene og spørreundersøkelsene som vi mener er relevant for vår problemstilling. I kapitlene 5.2 og 5.3 vil vi presentere datamaterialene som grafiske figurer.

5.1 Intervju av ansatte i barnehagen

Vi har valgt tre forskjellige barnehager, med bevisste valg av informanter. Med den tanke at informantene har ulike bakgrunn og ulike årsplaner i sin barnehage. Grunnen er fordi vi ønsket å se om deres personlige holdninger kunne forenes med profesjonen vår, og hvordan de i teorien utfører arbeidet ute i naturen med friluftsliv i lys av barns livsmestring.

5.1.1 Natur og friluftsliv i barnehagesammenheng

Alle tre informantene var enige om at friluftsliv handler om det å være utendørs og de nevner natur. Selv var alle informantene våre aktive på fritiden med tur i skog og mark, men også trening på både helsestudio og med andre idrettsaktiviteter. Likevel har de ulike måter å formidle hva de ligger i begrepet friluftsliv (når det kom til sammenhengen av friluftsliv) i barnehagen.

«Først og fremst å være ute i lek»

«F.eks. at naturgruppen vår hvor barna tilbringer dagen sin i skogen og lærer seg selv og andre å kjenne gjennom det naturen har å gi»

«Friluftsliv for meg sammen med barna er å få dem til å bli glad i å ferdes i, og å ha aktiviteter ute i naturen. Det kan være tur i skogen, klatre i trær, fjellklatring på berg med tau å støtte seg i. Lage bål som man kan varme seg på, lage mat på bål eller stormkjøkken»

Svarene fra de vi intervjuet når vi spurte om hva de legger i begrepet naturopplevelse, var av ganske lik oppfatning. Naturopplevelse kan likevel være ulik fra person til person ut fra erfaring og hva som tiltrekker en.

«Det å kjenne på følelser tilknyttet det å være i naturen. For eksempel lyder, lukter, lys. Naturkrefter, vær og vind.»

«Naturopplevelse er å sette pris på det som skjer i naturen, følge med på årstidene og endringene som skjer da. Høste det som naturen gir fra busker og åker.»

«Lyden og stillheten. Det visuelle – de vakre fargene eller maurens bevegelse. Og bare følelsen av å bevege kroppen i ulendt terreng.»

5.1.2 Livsmestring

Informantene skrev at det handlet mye om å være mest mulig rustet til å klare det meste i hverdagen. At barna ble oppfordret til å klare ting på egen hånd. Å ha trygghet i seg selv til å mestre livets opp og nedture. Det å ha empati for andre, slippe andre frem og bry oss om andre mennesker. En av informantene definerte det slik:

«Det handler om å kunne stå bredbent når du opplever vanskelige perioder og ha nok kunnskap om hva du trenger av støtte og hjelp fra andre for å komme deg gjennom dette- altså kjenne seg selv»

Når vi spurte dem om hvordan de brukte sin profesjonskompetanse for å fremme barns livsmestring var svarene ganske samsvarte, der de fortalte at det handlet mye om å være der for barna. At barna får mulighet til å prøve og feile, men at det var viktig at det var under trygge og tillitsfulle forhold. Det å jobbe i barns potensielle og aktuelle sone, være det støttende stillaset og den som heier dem frem. Videre forteller de også at det kan handle om basisferdigheter som å kle på seg, ha nok klær på seg, nok mat, spise når man er sulten og det å strekke ut en hånd å hjelpe andre når de strever eller trenger hjelp. En av informantene formulerer det slik:

«Det handler om å bruke min kunnskap om hvert enkelt barn og vite når jeg kan pushe og når jeg skal støtte. Vite når man skal utfordre og når man skal rose. Når man skal vente og når man skal ligge i forkant, det handler om å ta barn på alvor. Men også om å utfordre dem innenfor det de kan mestre med litt hjelp eller alene».

Når vi kobler natur og friluftsliv sammen med barns livsmestring og i hvilken grad informantene mener det er viktig, mener alle tre informantene at det har både stor og avgjørende betydning. Det å være ute handler ikke alltid om å ha det komfortabelt og dersom man kan beherske ulike komforsoner vil det igjen hjelpe på mestringen.

Én informant uttrykker det på denne måten:

«Det å ha en barnehage med både bakker, berg og hauger fremfor asfalterte flater gir barna mer utfordringer, som igjen bygger opp om både balanser, grovmotorikk og fysisk mestring. Det å like å sette pris på naturen og komme seg ut i skogen å se alt det spennende den kan gi oss av læring i forhold til dyreliv, fra små maur som bygger tue, fuglene som lager rede. Løfte vekk steiner for å studere makker og skrukke troll.»

Videre er de enig at det å ferdes utenfor barnehagens områder også kan bidra til økt livsmestring blant barn, da det handler om å få mange erfaringsopplevelser og erfaringer med mestring og utfordringer i ulike settinger. Det å ha eierskap til det som er nært er viktig. En informant mente også at det å være i skogen gjør at man har bedre plass å boltre seg på, det blir mindre konflikter og barna kan dele seg i mindre grupper og vil få opplevelser av positive ferdigheter. En annen informant hadde litt annen mening og mente at det ikke spilte noen stor rolle for barna å være utenfor området.

«For små barn som barnehagebarn er det viktig å få bruke tid på å være i lek, ikke til forflytning. Det er det du tar med deg av moral, etikk og holdninger som til enhver tid er viktig. Ikke alltid hvor.»

Alle var likevel enig i at barnehagen deres ivaretok barnas livsmestring gjennom natur og friluftsliv, men at det var opp til hver enkelt medarbeider hvor mye de ønsket å implementere friluftsliv i barnehagehverdagen. En positiv ting som ble dratt frem når man var utenfor barnehagens område, var at man kan skrelle vekk en del rutiner og overganger som er i barnehagen og som stjeler mye av tiden. Når man er ute sammen kommer man nærmere hverandre.

Å skape gode relasjoner mellom barn og ansatte mente alle var en viktig faktor for barns livsmestring. De jobbet alle mye med relasjonsbygging i sin hverdag, men på ulike måter. Noen hadde «hjertesamling» hvor store og små møtes jevnlig for å prate om det å bry seg og være gode mot hverandre, det å kjenne på gode og vonde følelser. Det å bruke tid på å sitte på gulvet sammen med barna og være der som barna er. Ansatte har tatt kurs eller hatt plandager som handler om hvordan voksne er rundt barn og hvilken holdning man har rundt barn. Men også det å anerkjenne hverandre, ha et normalt språk, humor, aksepterer forskjeller og likeverd. At barna får tillit, omsorg og kjærlighet. Barnet skal tørre å være seg selv og samtidig tørre å ta imot veiledning og korrigerings så de kan utvikle seg. En informant mente:

«Voksne som jobber i barnehagen SKAL være så investert i barna at det lyser i øynene deres når barna kommer til dem. Hvis ikke skal de ikke jobbe i barnehagen. Sliter man med en relasjon må det jobbes med for å snu- det er deres jobb».

5.2 Spørreundersøkelse av ansatte i barnehagen

Vi ønsket å få et større perspektiv på hva ansatte i barnehager rundt i Norge tenker relatert til vår problemstilling. Vi vet at vi har fått svar fra store deler av Norge, da noen som har deltatt har vist interesse for å lese den fullførte bacheloren vår. Derav har vi fått opplyst hvor i Norge disse personene befinner seg.

I vår spørreundersøkelse rettet mot ansatte i barnehagen var det 514 personer som har vært inne på undersøkelsen og 231 av de har gjennomført hele. Det vil si 44,9% svarte på undersøkelsen. Av disse var det i overkant av 70% som er utdannet barnehagelærere. Vi valgte å lage undersøkelsen tidlig og legge den raskt ut på et diskusjonsforum for barnehageansatte på internett, for å samle inn flest mulig besvarelser for å få et bredt resultat.

5.2.1 Natur og friluftsliv i barnehagesammenheng

Hva er friluftsliv i barnehagen for deg? → Gjelder friluftsliv kun utenfor barnehagens områder?

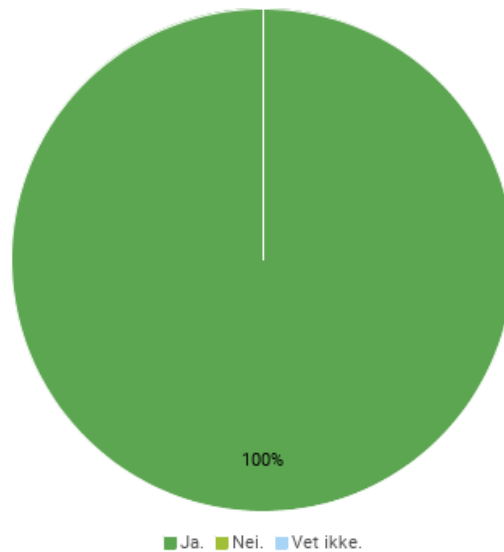
«Friluftsliv er i hovedsak ut på tur, men det betyr ikke at det ikke gjelder på barnehageområdet. Men, opplevelsene til barna blir annerledes utenfor Inne på området ser jeg mye lek. Utenfor ser jeg lek og undring på en annen måte»

«Bruke alle sanser. Vi lytter, lukter osv. Bruke naturmaterialer til å leke med. Være gode mot dyr, vi mater fugler, forsker, under oss, opplever naturen. Vi får inn alle kunnskapsområdene på en tur»

«.. i skogen utenfor gjerdet opplever jeg at fantasien, kreativiteten, motorikken, samspillet og fellesskapsfølelsen øker».

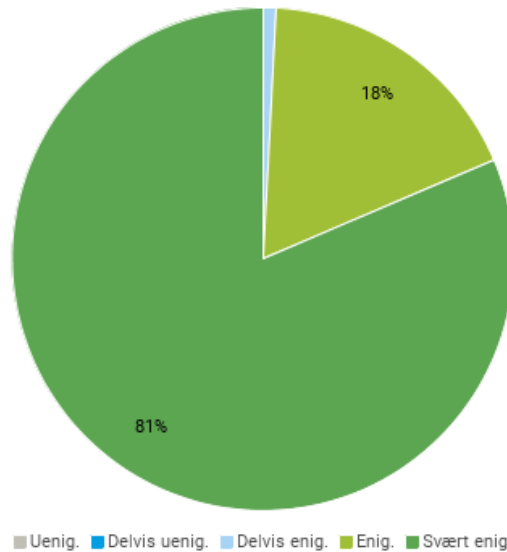
Mener du at natur og friluftsliv er en viktig faktor i barnehagen?

Alle respondentene mener natur og friluftsliv er viktig i barnehagen.



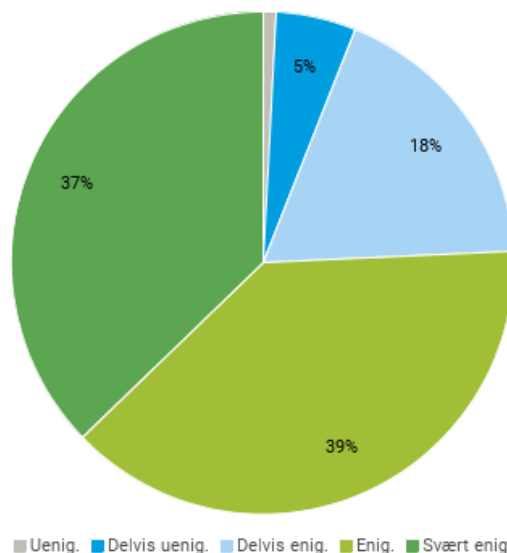
At barna får oppleve nærmiljøet utenfor barnehagens område, opplever jeg som viktig.

En høy andel av respondentene svarer at de er «svært enig» at å ferdes utenfor barnehagen er viktig.



Helsedirektoratet har satt 60 minutter som anbefalt tid for fysisk aktivitet daglig. Mener du dette blir opprettholdt i barnehagehverdagen?

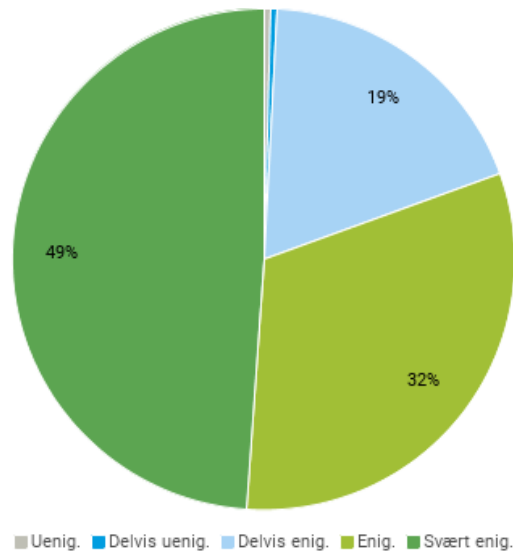
Tyngdepunktet av respondenter viser til enighet når det gjelder aktivitet, likevel viser 18% at de kun er «delvis enig» og 6% at de «delvis uenig» og «uenig» at helsedirektoratets anbefaling om 60 minutters fysisk aktivitet blir opprettholdt daglig i barnehagehverdagen.



Opplever du at barna i større grad er inspirert til mer lek, bevegelse og fantasi når dere har vært ute?

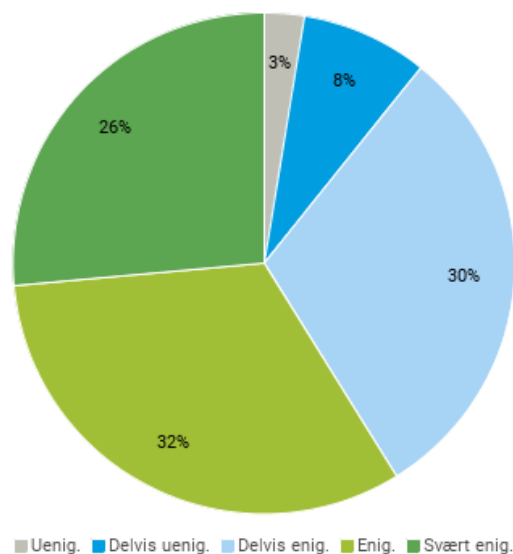
Respondentene viser til stor grad av enighet når det gjelder inspirasjon til barna med utelek.

Vi ser at nesten halvparten er «svært enig» i at barna opplever at barna er inspirert til mer lek, bevegelse og fantasi når de er ute. 51% til sammen er «enig» eller «delvis enig».



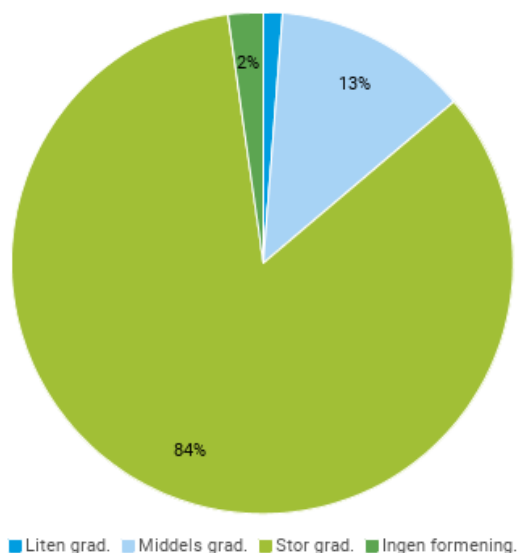
Opplever du ansatte tar initiativ til å være ute, uansett vær?

Over halvparten av respondentene svarte de er «svært enig» og «enig» i at ansatte er flinke til å ta initiativ til å være ute. Men 11% støtter likevel ikke oppunder det.



I hvilken grad oppfatter du at holdningen til ansatte påvirker barna ved uteaktivitet?

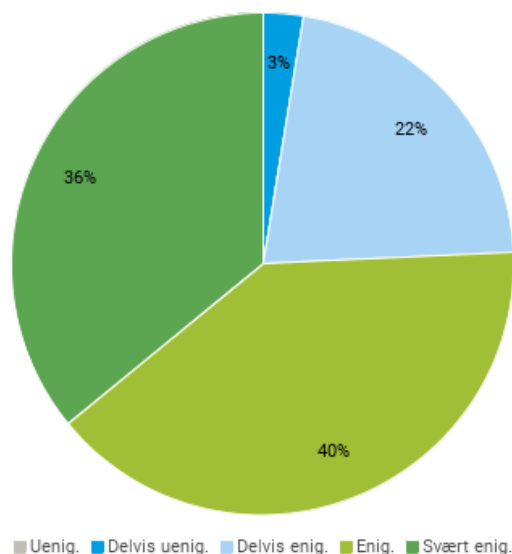
Majoriteten av respondentene svarer at de i «stor grad» mener at holdningen til ansatte påvirker barna i uteaktivitet.



5.2.2 Livsmestring

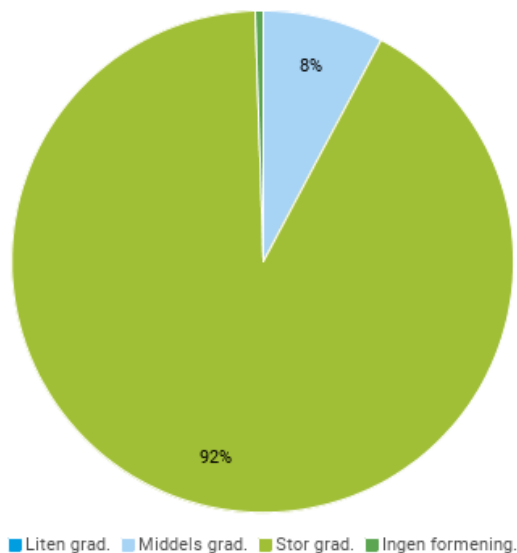
Opplever du at barnehagen ivaretar barnas livsmestring gjennom natur og friluftsliv?

Majoriteten av respondentene svarer at de er «svært enig» og «enig» at barnehagen ivaretar livsmestring gjennom natur og friluftsliv. Men videre fordeling viser også at en stor andel har svart at de kun er «delvis enig» og «uenig».



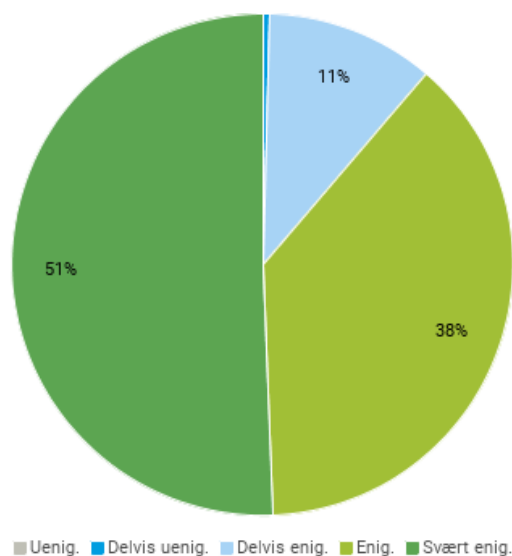
I hvor stor grad mener du at natur og friluftsliv i barnehagen kan bidra til å styrke barns livsmestring i barnehagen?

Enigheten til respondentene om at natur og friluftsliv kan bidra til styrke barns livsmestring er høy. Kun 8% mener det er «*middels grad*» og «*liten grad*».



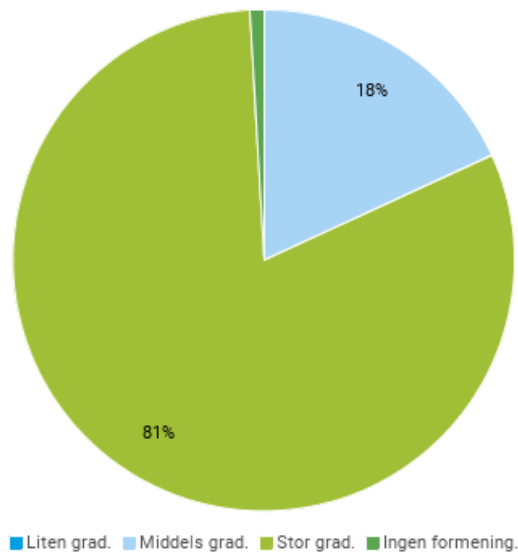
Rammeplanene beskriver livsmestring som positivt selvbilde gjennom mestringsopplevelser. Mener du at barna i din gruppe opplever mestring når de er ute på tur?

Over halvparten av respondentene viser seg å være «*svært enig*» og det følges videre opp med nesten 50% som er både «*enig*» og «*delvis enig*» barna opplever mestring når de er ute på tur.



Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. I hvor stor grad mener du dette blir ivaretatt i din barnehage?

De fleste respondentene mener at barna i sin barnehage får ulike erfaringer fra samspill, fellesskap og vennskap. En mindre andel mener det kun foregår i middels grad og 1% mener det skjer i liten grad.



5.3 Spørreundersøkelse av foreldre med barn i barnehagen

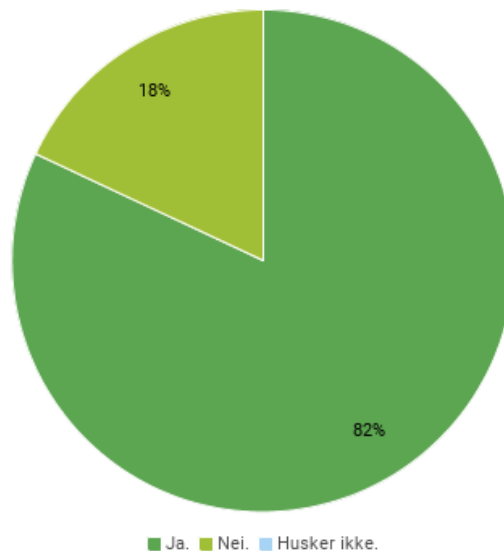
Av 320 personer som har vært inne på spørreundersøkelsen, var det 71 personer som har gjennomført undersøkelsen. Vi gikk inn i det med lave forventninger om å få et like høyt tall av foreldre som vi fikk fra ansatte i barnehager, etter tidligere erfaringer som tilsier at foreldregrupper ikke prioriterer sin fritid på å besvare spørreundersøkelser. Det er kanskje ikke et høyt tall, men vi vil tørre å påstå at det er et godt resultat. Det var altså 22,1% av de som var innom undersøkelsen som fullførte den.

Grunnen for at vi opprettet en undersøkelse med foreldrene, er fordi vi ønsket å se om resultatene i spørreundersøkelsen for ansatte samsvarte med foreldres opplevelser i barnehagen. Her hadde vi et håp om å se resultater som kunne gi oss en felles enighet, ulikhet eller motsetninger mellom hva de ansatte mente og hva foreldrene mente.

Her vil vi starte med å vise prosentvis hvor mange barn som går i barnehage som foreldrene hadde som førstevalg. Grunnen for at vi ønsket å vite om barnet går i barnehagen foreldrene hadde valg på 1. plass, vil vi komme tilbake til i kapittel 6.0 *Drøfting*.

Barnehagen var førstevalget ditt da du søkte barnehageplass.

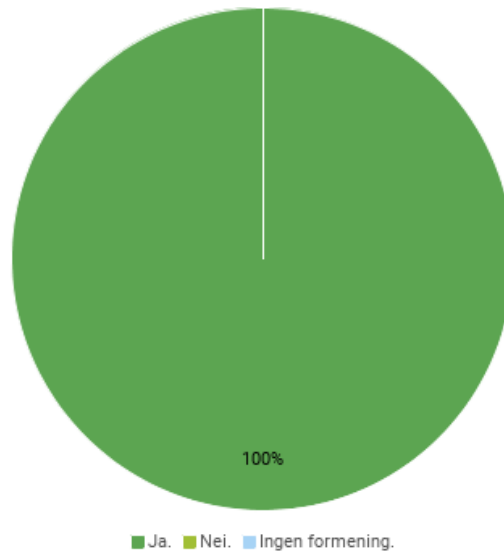
82% av foreldrene svarte at barnehagen var førstevalget deres da de søkte barnehageplass.



5.3.1 Natur og friluftsliv i barnehagesammenheng

Mener du at natur og friluftsliv er en viktig faktor i barnehagen?

Her ser vi at det er ensidig enighet i at natur og friluftsliv er en viktig faktor.



Hva er friluftsliv i barnehagen for deg?

«Opplive noe mer enn asfalt. Måtte jobbe med kroppen i forskjellige terreng og underlag. Leke uten leker. Bli glad i og kjent med naturen og det som hører hjemme i naturen som dyr og planter»

«Tur utenfor barnehagens porter. Utforske hva som er utenfor barnehagen»

«Aktiviteter som foregår ute i naturen. Det må være naturlige omgivelser for at det skal være en del av friluftslivet»

«Ut på tur utenfor barnehagen»

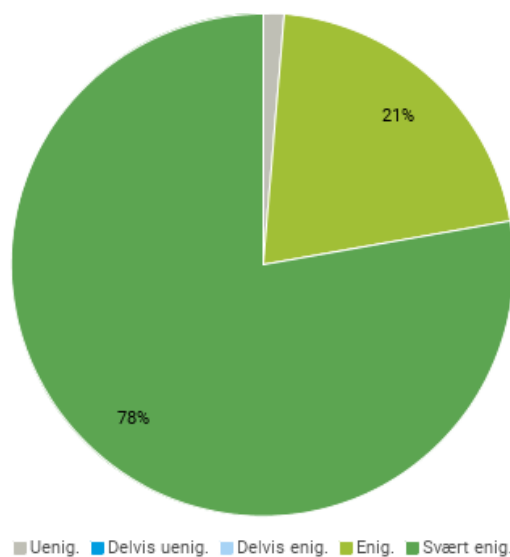
«Mestring, læring, rom for fantasi»

«Tur. Spise ute, klatre, bygge, lavvo, utelek, utforske skog og mark, se, lukte og lære»

«Nærhet til naturen. Bevegelse, utforske, undersøke, oppdage, se lytte, smake og masse frisk luft»

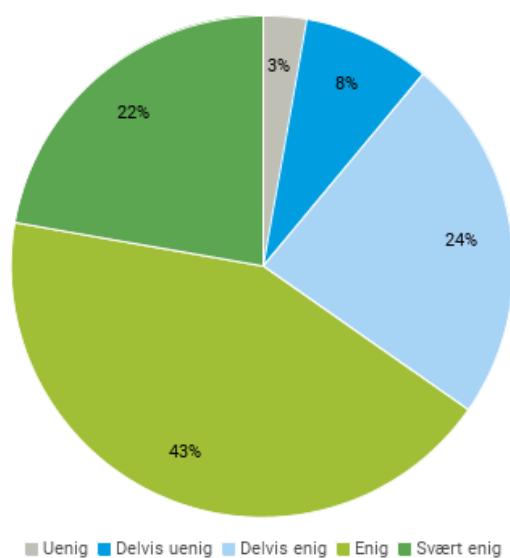
At barna får oppleve nærmiljøet utenfor barnehagens område, opplever jeg som viktig.

Det er en felles enighet i at det å oppleve nærmiljøet utenfor barnehagens område er viktig.



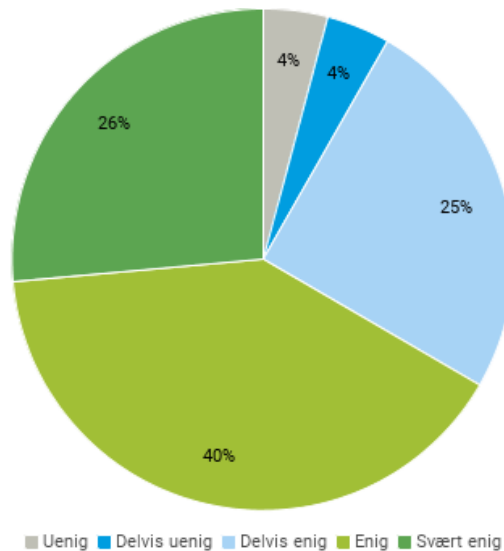
Opplever du at barnehagen ivaretar barnas livsmestring gjennom natur og friluftsliv?

Majoriteten svarer seg enig i at barnehagen ivaretar barnas livsmestring gjennom natur og friluftsliv.



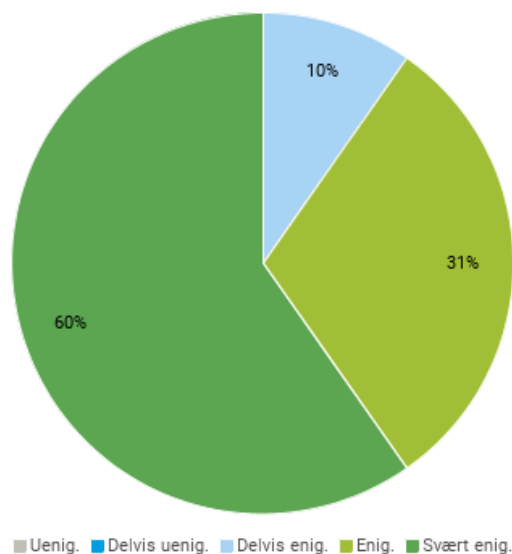
Helsedirektoratet har satt 60 minutter som anbefalt tid for fysisk aktivitet daglig. Mener du dette blir opprettholdt i barnehagehverdagen?

40% svarer seg «Enig» at anbefalt tid for fysisk aktivitet blir opprettholdt. 26% av respondentene svarer seg «svært enig». Det er 8% som mener det ikke blir opprettholdt i barnehagehverdagen..



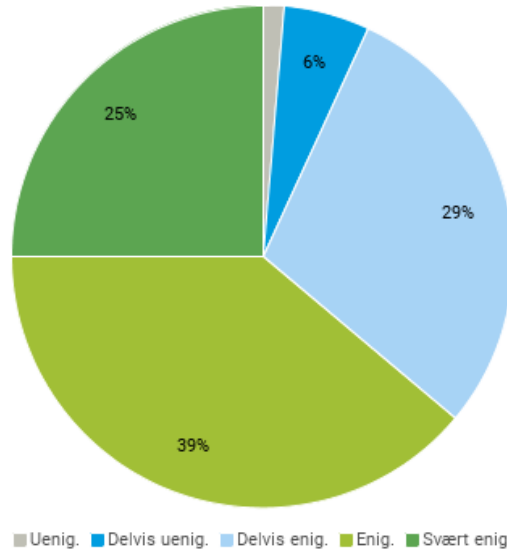
Opplever du barnet ditt i større grad er inspirert til mer lek, bevegelse og fantasi når barnet er ute?

Flertallet svarer i en positiv retning, der 60% av respondentene er «Svært enig». 31% er «Enig» og 10% er «Delvis enig» i at barna er mer inspirert til mer lek, bevegelse og fantasi ute.



Jeg oppfatter at de ansattes holdninger påvirker barna i uteaktivitet. (Om det regner ute, bestemmer voksne om de skal være ute/inne)

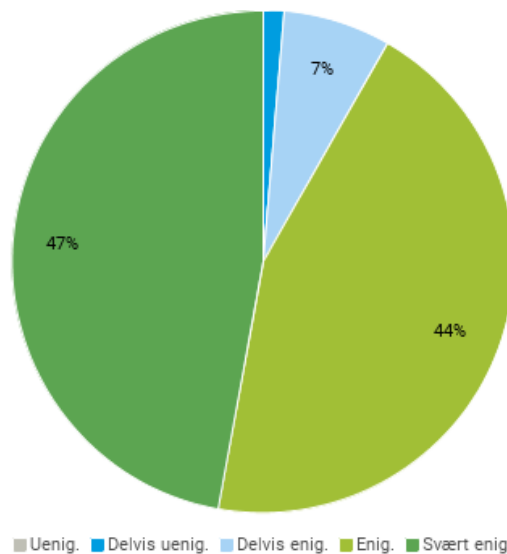
Vi ser det største tyngdepunktet her er «*Enig*» med 39% og 25% «*Svært enig*». 6% svarer «*Delvis uenig*» når det gjelder holdningen ovenfor barna i uteaktivitet.



5.3.2 Livsmestring

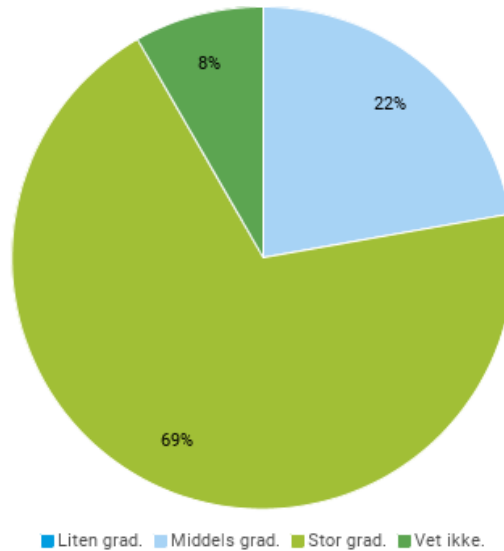
Rammeplanen beskriver livsmestring som positivt selvbilde gjennom mestringsopplevelser. Mener du at barnet ditt opplever mestring når de er ute på tur?

Her ser vi at minoriteten har sagt seg delvis enig og delvis uenig, mens majoriteten har avgitt positivt svar.



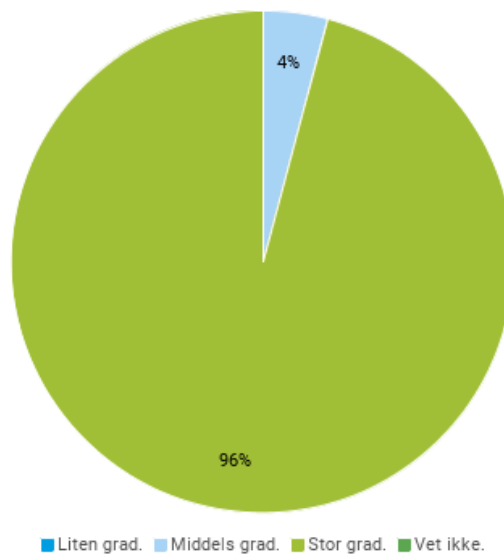
Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Blir dette ivaretatt i din barnehage?

Majoriteten av foreldre, altså 69%, viser at de i stor grad mener at barna deres får ulike erfaringer med samspill, fellesskap og vennskap i barnehagen. 22% mener det skjer i middels grad, mens 8% svarer at de ikke vet.



I hvilken grad mener du at natur og friluftsliv i barnehagen kan bidra til å styrke barns livsmestring?

Som vi ser i resultatet her, så er 96% av foreldrene enig i at natur og friluftsliv kan bidra til å styrke barns livsmestring.



6.0 Drøfting

I dette kapittelet vil vi drøfte resultatene vi har lagt frem i kapittel 5.0 *Presentasjon av datamaterialet* opp mot teorien som er presentert i kapittel 3.0 *Teori*. Her vil vi legge alle tre undersøkelsene sammen og sette respondentene opp mot hverandre. På denne måten vil vi drøfte empirien opp mot teoretisk grunnlag og komme med kommentarer og egne synspunkt opp mot problemstillingen.

6.1 Natur og friluftsliv i barnehagesammenheng

For informantene handlet friluftsliv om det å være ute i frisk luft og ha kroppen i bevegelse. Tilbringe tid i naturen slik de selv ønsket. Enten det er tur, sykling, sjø eller vann. Når det gjaldt friluftsliv i barnehagesammenheng nevner to av informantene natur i skog, det å bli glad i å ferdes i skogen, ha ulike aktiviteter, lage bål og spise ute. Det å tilbringe dagen i skogen sammen med andre og lære seg selv og andre å kjenne gjennom det naturen har å gi. En av de andre informantene syntes at friluftsliv i barnehagen først og fremst handler om å være ute og å være i lek. I kapittel 3.0 har vi sett på natur og friluftsliv i barnehagesammenheng og lek. Disse begrepene mener vi henger sammen når det er barn som er i fokus. Friluftsliv for barn er knyttet til lek, og friluftsliv i barnehagesammenheng blir ofte sett på alt som skjer ute. Vi ser oss enig i respondentenes meninger, da vi selv mener natur og friluftsliv i barnehagen handler om å være ute og å være i bevegelse.

I første spørsmål, til foreldrene, spør vi om barnehagen barnet går i var førstevalget deres og hele 82% svarte ja. Ofte er det en spesiell grunn for valg av akkurat den barnehagen som de velger, og det kan være av forskjellige grunner. Det kan være så enkelt at barnehagen er nærmest hjemmeadressen. I dag vet vi at det er stor konkurranse mellom barnehagene om foreldrene skal velge akkurat deres barnehage, og barnehager reklamerer for seg selv gjennom ulike sosiale medier for å virke mest attraktiv. Foreldre er mer bevisst på sine rettigheter og hva de ønsker for sine barn i barnehagehverdagen. Borge, Nordhagen & Lie (2003, referert i Lysklett, 2013, s. 40) skriver at foreldre velger natur og friluftsbarnehager fordi de ønsker å gi barna erfaringer med natur og friluftsliv fra tidlig alder. Lek utendørs preger foreldres syn på en lykkelig barndom.

I spørsmålet om hva friluftsliv er i barnehagen, for ansatte og foresatte, var flere av svarene ganske samsvarte. Det vi ser er gjentakende i svarene er å gå tur, være i naturen, fri lek, bevegelse, mestring, naturlekeplass, kjennskap til verktøy når man bygger, glede, bål, mat, undring og opplevelse. Det å både se, lytte og ta i bruk alle sansene våre. Respondentene som

skriver de driver friluftsliv innenfor barnehagens uteområde forklarer at det blir tent bål, presenninger henges opp og det er mer voksenstyrt enn ellers. Vi ønsket med spørsmålet å få frem hvilken erfaringsbakgrunn respondentene hadde når det gjaldt friluftsliv i barnehagesammenheng. I kapittel 3.1.2 skriver vi om hvordan kultur i oppveksten har en betydning for holdninger og verdier, for eksempel når det kommer til natur og friluftsliv. En som er vokst opp med natur og friluftsliv vil gjerne ha et bedre utgangspunkt til å videreføre disse verdiene til barna, enn en som ikke har den erfaringen.

Barn tilegner seg kunnskap og erfaring ved å bruke ulike redskaper som sag og kniv, ta seg frem i terrenget og ta vare på seg selv og andre når de ferdes i naturen (Lundhaug og Neergaard, 2017, s. 86). Vi ser det rolige og spennende friluftslivet, som vi skriver om i kapittel 3.1.1, blir beskrevet i besvarelsene. Noen forklarer at friluftsliv i barnehagen for dem er når barna går turer, er på oppdagelsesferd eller når barna må konsentrere seg i form av å se, lukte og høre for eksempel dyre- og fuglelivet. Det blir også beskrevet som det spennende friluftslivet, der barna blir utfordret, mestrer og opplever spenning. Spenning som i risikolek der barn for eksempel klatrer i trærne og lærer å mestre kroppen sin.

Barna bruker kroppen sin for å bli kjent med seg selv og omgivelsene (Rasmussen, 1996, s. 69). Ifølge Neergaard (2013, s. 26) har spennings- og risikopreget lek alltid vært elementer for barns frie lek i naturen. Som en av respondentene skriver så fint: *«Med pedagoger som er glade i naturen, så smitter det over på barna»*.

Denne respondentens påstand er vi enig i. Barnehagen skal bidra til at barn opplever et mangfold av naturopplevelser (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11). Dersom personalet ikke er genuint tilstede for barna, eller opptatt av barns lek og læring når det kommer til natur og friluftsliv, vil de heller ikke kunne se barnet. Med det mener vi at det er de voksne som må fremstå som gode rollemodeller. Vi har gjennom egne erfaringer, fra ulike praksisplasser, sett hvordan holdningene til personalet påvirker barna. Fra den ene praksisbarnehagen der personalet bare stod under gapahuken en regnfull dag versus et personale som benytter regnværet til å lage barkebåter eller er med barna i leken der de lager stier med fossende vann. Barn klarer fint å leke fritt uten at voksne skal legge opp til aktiviteten, men noen barn trenger en voksen som kan bidra til at barnet kommer seg i lek. Når personalet da står under gapahuken med foldede armer, mener vi dette ikke vil bidra til gode naturopplevelser for barna.

Barn som er ute i naturen opplever spenning gjennom risikolek. De tester grensene sine og opplever mestring. I tillegg vil de oppleve frykt og nederlag når de ikke tør eller klarer å utføre samme handlingen som vennene sine klarer. Risiko- og spenningsfylte leker har en viktig funksjon i barns utvikling, både i seg selv og i sin livsverden. Personalets holdninger til natur og friluftsliv, og sin egen subjektive risiko, bidrar til hvordan man påvirker barna. Lekemiljøer eller andre miljøer er ikke risikofrie, men når barnet får mulighet til å ferdes i ulike miljøer vil de også må kunne stole på sin egen risikovurdering og risikomestring. De må selv inn og ta avgjørelsen. Derav bør den fysiske leken verken begrenses ellers undertrykkes (Sandseter, 2017, s. 58). De voksnes roller kommer frem hos flere når det gjelder det å engasjere seg i leken ute eller være en pådriver til å ferdes ute. En av respondentene sier:

«Vokses positive holdninger til utelek og fysisk aktivitet er essensielt. Det er stor forskjell på det. Noen er aktive lekevoksne som finner på mye gøy ute og er med på gjemsel og rødt lys og tar initiativ, mens andre er mer passive dessverre og vanskelig å få i «fjerde gir». Mange tenker at barna aktiviserer seg selv. Og ja- mange gjør det, men det er viktig å se etter og ikke bare se. Noen trenger å involvere seg mer i barns lek ute og noen er supergode til det. og man opplever at ikke alle er like mottakelig/ åpne for veiledning når det gjelder å endre holdninger».

De fleste barn i dag har yrkesaktive foreldre. Barnehagen har en stor betydning for barns opplevelser og danning da barna bruker store deler av dagen sin her (Sandseter, 2017 s. 59). Barna er mindre med på utendørslek enn tidligere, flere bor i tettbebygget strøk med mye trafikk og hverdagen til foreldrene er fylt opp av ulike gjøremål slik at de hverken har overskudd eller tid til å ta med barna ut for å gå tur og leke. Mange barn kommer fra stressende hverdager hjemme. Dette kan prege barna, mener Lie, Vedum og Ødegaard (2013, s. 12 & 266). Gjennom natur og friluftsliv kan barn oppleve en rolig rytme i aktivitetene. De blir ikke like lett forstyrret i leken da de har større områder rundt seg, de opplever en mer utfordrende og spennende lekeplass. Barna utvikler en mer spontan og fri lek ute i naturen (Lie, et. al. 2013, s. 266-267). Som vi har nevnt tidligere så virker natur og friluftsliv inn på helsen vår i positiv forstand. På bakgrunn av dette mener vi at barnehagen bør ta ansvar og få med barna utenfor barnehagens områder- for å få erfaring fra natur og friluftsliv. Vi mener og, i og med at mange barnehager har flate områder med kjøpte lekeapparater, må kunnskapen til de ansatte som skal ferdes med barn i naturen økes. En av informantene våre beskriver sin hverdag i en bybarnehage slik:

«Friluftsliv for meg er bruk av naturen og det kan være både innenfor og utenfor barnehagen. Jeg jobber i en bybarnehage og jeg ser at det kan være vanskelig å tilby aktiviteter knyttet til friluftsliv innenfor barnehagens område eller i nærmiljøet. Dette fordi det er så platt og preget av lekeapparater som jeg mener ikke inngår i friluftsliv hvis det handler om å bruke naturen».

I kapittel 2.1 og 3.1 legger vi frem Mytting og Bischoff (2008) som skriver om friluftsliv er noe man gjør og opplever i naturen. Lundhaug og Neegaard (2013) skriver at naturen er noe som alltid har eksistert. Vi mener at barnehager som har lite muligheter for å gå utenfor barnehagens område for å oppleve natur og friluftsliv, bør jobbe hardere for å tilby barn naturopplevelser. Det er mulig å ta natur og friluftsliv inn i barnehagen. Det er kun fantasi og kreativitet som kan sette en stopper.

Som St.meld.nr. 39 (2000-2001) skriver:

Om en skal holde oppe friluftslivet som en viktig fritidsaktivitet også i framtiden, må framtidige generasjoner få naturopplevelser og mulighet til å utvikle dyktighet som gjør at de selv ønsker og er i stand til å ferdes i skog og mark. Regjeringen vil styrke samarbeidet med motivasjon og stimulering til friluftsliv for barn og barnefamilier, med særlig vekt på de som i dag ikke i det hele tatt eller bare i liten grad tar del i friluftslivet og fysisk aktivitet.

Et av de viktigste tiltakene regjeringen ønsker å gjøre noe med, er blant annet *«Å styrke barn og unge sin mulighet til å utvikle seg fysisk, mentalt og sosialt gjennom å leke i, ferdes i og oppleve naturen».*

Når barn får opplevelser gjennom natur og friluftsliv, utvikler de seg gjennom lek og læring. Det er viktig at personalet har kunnskap og kompetanse slik at det blir tilrettelagt for barns lek og læring på best mulig måte, og ut fra hvert enkelt barns forutsetninger. Personalet må ha kunnskap om hvordan de kan bidra til å styrke barns livsmestring, enten det er innenfor barnehagens område eller i natur og friluftsliv. Naturen er en arena der barn opplever spenning i større grad enn innenfor barnehageområdet (Lysklett, 2013, s. 145). Barn blir i større grad utfordret til risikolek ute i naturen enn på barnehageområdet, og som Sandseter (2014, s. 16) skriver, så tester barn grenser og mestrer stadig nye oppgaver. Natur og friluftsliv bidrar til mye positivt. Barna utvikler god sosial kompetanse, opplever mestring og viktige prinsipper for samarbeid og fellesskap, de får større forståelse for seg selv og dem

rundt seg. Barna får kjenne på spenning og mestring, motgang når de opplever nederlag, frykt over å ikke klare nye, ukjente utfordringer, men det gir barna reelle følelser på hva det opplever i den virkelige verden (Lundhaug og Neegaard, 2017, s. 22; Breivik (2001) referert i Sandseter, 2017, s. 56). Gjennom dette vil barna lære seg å tro på seg selv. De får større forståelse for egne følelser og opplevelser, og det rundt seg.

Lundhaug og Neegaard henviser til Næss (1999) som mener at friluftslivet blir truet i vårt urbaniserte samfunn. Til daglig møter vi stress, omstillinger og utstyrspress, og dette er noe av det som kan være med å true det enkle livet naturen har å by på. Barnehagen må jobbe aktivt med å prioritere tid til å være ute – i alle årstider (Lundhaug og Neegaard, 2013, s. 63). Gjennom årstidene opplever barna et rikt og variert register av sanselige kontakter med omgivelsene, som legger god grunn for barns indre utvikling (Lie, et. al., 2013, s. 12). Gjennom samfunnsmandatet er barnehagen forpliktet til å jobbe med bærekraftig utvikling (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 10). For at barn skal få kunnskap og se nytteverdien i et bærekraftig samfunn, må barna få mulighet til å oppholde seg ute i naturen. Det var gjentakende fra både ansatte og foreldre å jobbe med naturmaterialer, dyr- og fugleliv og ulike naturopplevelser. Ved å jobbe med artskunnskap og kunnskap om dyrets levesett, kan det bidra til å øke barnets opplevelser i natur selv om det ikke er noen direkte nytteverdi. Kunnskap og ferdighet har en verdi i seg selv (Lundhaug og Neegaard, 2013, s. 80-81). Om barnehagen setter søkelys på utetid gjennom hele året, vil det kunne bidra til å styrke barns livsmestring. Å oppsøke naturen, enten det er å ta deler av natur og friluftsliv inn i barnehagen eller – det aller beste, å oppsøke naturen i seg selv.

I empirien er respondentene enig i at natur og friluftsliv er viktige faktorer i barnehagen og at det kan være med å bidra til å styrke barns livsmestring. Det vi personlig har erfart, er at det er et stykke fra teori til praksis. I teorien er respondentenes tanker gode. I vår praksis har vi observert at det ikke blir gjennomført i like stor grad. Lundhaug og Neegaard i kapittel 3.1 viser til at mange barnehager ikke har et pedagogisk innhold når de er ute på tur. Vi mener det kan skyldes i at det er for lite friluftslivskompetanse blant personalet og manglende interesse for det å benytte natur og friluftsliv som læringsarena. Vi har selv opplevd i praksis at natur og friluftsliv blir nedprioritert. Ofte er det personalets holdninger som er hinderet. Det som har veid tyngst har vært været, andre aktiviteter innenfor barnehagens områder eller dårlig bemanning. Dersom personalet ikke har god nok kunnskap og kompetanse når det gjelder å tilrettelegge for barns læring og utvikling i naturen, lederferdigheter og organisatoriske egenskaper for planlegging, mener vi de heller ikke ser mulighetene som natur og friluftsliv

tilbyr. Personalet vil heller ikke da kunne utføre gode pedagogiske opplegg som kan bidra til å styrke barns livsmestring ute i natur og friluftsliv (Lundhaug og Neegaard, 2013, s. 10 & 68; Klima- og miljødepartementet, 2015-2016 s. 77).

6.2 Livsmestring

Informantene vi intervjuet var alle enige om at livsmestring for dem handlet om å være rustet til å klare det meste selv i hverdagen. Det å kunne beherske ulike situasjoner som livet bringer, både av oppturer og nedturer. Å ha en trygghet i seg selv for å mestre det. En informant nevnte også at livsmestring handler og om det sosiale. Vi som voksne må veilede barna til å bli rustet sosialt, ha empati for andre, slippe andre frem og bry oss om hverandre. I kapittel 3.2 skriver vi om Drugli & Lekhal (2019) som hevder at god psykisk helse er viktig for at vi mennesker skal fungere. At vi har det bra, opplever overvekt av positivitet og følelsen av å ha en god livskvalitet. Vi hevder at det er minst like viktig at personalet har en god helse, både psykisk og fysisk, slik at de er til stede for barna i tillegg til seg selv. Om personalet ikke har det godt med seg selv og sliter psykisk, vil de heller ikke klare å være tilstrekkelig tilstede for barna. Drugli & Lekhal (2019, s. 32) hevder at god psykisk helse er en viktig del for at vi mennesker skal fungere. Det handler om å ha det bra i livet, oppleve overvekt av positivitet og følelsen av å ha en god livskvalitet. Den viktigste byggesteinen for å fremme god livsmestring er nettopp det å ha en god psykisk helse (Drugli & Lekhal, 2019, s. 29).

I undersøkelsen som ble gjort av ansatte og foresatte i barnehagen, var det stor enighet når de besvarte spørsmålet om de mente ansatte i barnehagen bidro til at barna fikk øvelse i å mestre motgang, håndtere ulike utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser. Det ble så videre fulgt opp med at barna fikk prøve ut ulike sider når det gjaldt samspill, felleskap og vennskap.

Om barnet først og fremst opplever mye trygghet, trivsel og glede vil de senere også bli bedre rustet til å håndtere de utfordringene som kan møte dem senere (Drugli & Lekhal, 2019, s. 21). Utfordringer i samspill med andre kan være i for eksempel lek. Barna skal lære seg å tone seg inn på hverandre. En leke kan være mer spennende når et annet barn leker og har fått liv i leken. For at barna skal kunne fremme kommunikativ kompetanse og sosiale ferdigheter må de erfare å vente på tur, finne ut hvordan man deler på leken eller vise at man ønsker leken (Drugli & Lekhal, 2019, s. 79). Dersom barna får støtte til å håndtere dagligdagse utfordringer, blir møtt med forståelse og anerkjennelse vil det være med å bidra til at barna får

positive erfaringer og opplevelser. Dette er et viktig bidrag i barnehagen innen psykisk helse og livsmestring (Drugli, M.B & Lekhal, 2019, s. 103).

Både ansatte og foreldre svarer at relasjonen mellom barn og personalet oppleves som gode. Drugli og Lekhal (2019, s. 51) hevder, det å oppleve gode relasjoner er viktige byggeklosser for barn og deres utvikling. Barn er sosiale individer fra fødsel av. Gjensidighet, tilknytning og anerkjennelse er alle sentrale begrep når det kommer til gode relasjoner. Man trenger kommunikasjon og samspill for at man skal bli kjent og kunne tone seg inn med andre. Når man føler på en anerkjennelse, for eksempel gjensidighet, vil det være med å påvirke til å skape gode relasjoner. Å være tilstede, eller nær barnet, i deres møte med nye opplevelser og følelser, vil være viktig for å fremme barnas selvutvikling (Drugli & Lekhal, 2019, s. 52).

Videre i undersøkelsen blir de spurt om hvordan de oppfatter at de ansatte gir bekreftelse på barnas følelser, både de positive og negative følelser. I begge undersøkelsene kommer det frem at det oppfattes som at barna får mest bekreftelse på de positive følelsene. En av informantene skriver blant annet at man alltid kan bli bedre på å bekrefte barnas følelser, da gjerne de negative, og at det er noe de jobber kontinuerlig med i sine hjertesamlinger med barna. En annen skriver at det hos dem blir både positive og negative følelser i stor grad bekreftet, og det er noe de har nedfelt i deres årsplan. Det er akseptert å være sint og lei seg, men utfordringen er mer hva barnet gjør når de opplever følelser som sinne og eller blir lei seg. Dersom personalet anerkjenner barns følelser (om det er sinne eller glede) og bidrar til en god samtale om hva barna opplever inni seg, mener vi det bidrar til at barn reflekterer over egne opplevelser. Barn lærer seg selv å kjenne og kan jobbe videre med det, både individuelt og i samspill med andre barn og voksne.

Som vi har nevnt i kapittel 3.2, anbefaler helsedirektoratet (2019) minst én time fysisk aktivitet hver dag. Informantene som jobber i barnehagen mener selv de er aktive på fritiden, der de blant annet nevner, gåturer, sykling eller trening på helsestudio. Informantene mente i deres barnehagehverdag var de innenfor helsedirektoratets anbefalinger, om at barn skal være fysisk aktive i minst 60 minutter daglig. Fysisk helse er viktig for at man skal ha det bra (Drugli & Lekhal, 2019, s. 38). I kapittel 3.2.1 viser vi til Breivik (2001) og Jørgensen (2017) som skriver at barn er mindre aktive nå enn før, som fører til at barna mister robustheten sin. Barna formes gjennom oppveksten av foreldre, barnehagen og i skolen. Vi ser at spørsmålet om fysisk aktivitet kan være litt diffust, da det kan være forskjellige oppfatninger av hva fysisk aktivitet er. I vår empiriske funn, der 230 ansatte og 71 foreldre svarte på

undersøkelsen, viser det seg at flesteparten er enig i at barnehagen opprettholder helsedirektoratets anbefalinger om minst en time fysisk aktivitet hver dag. Likevel mener vi at personalets holdninger utgjør en viktig forskjell når det gjelder barns hverdags aktivitet. Hva man ser på som fysisk aktivitet er svært personavhengig. Når man ser på helsedirektoratets anbefalinger som er nevnt i kapittel 3.2, bør aktivitetene være variert og allsidig. I tillegg anbefales det at aktivitetene bør være av moderat og høy intensitet. Undersøkelsen vår gjort av ansatte i barnehagen svarer 84% at de i stor grad mener at de ansattes holdninger påvirker barna ved å være ute. En av informantene våre sier: *«Det er svært personavhengig det med å være ute. Noen av oss elsker det og vil være ute hele tiden, andre helst kun når det er 25+ grader og sol. Barn som stortrives ute med oss kan hate utelivet med andre. Det handler om holdning og aktivitet.»*

I hvor stor grad får holdningen til den enkelte ansatte lov å påvirke uteaktiviteten til barna varierer etter hvilken barnehage du er i. Som nevnt, er barn mindre aktive i dag. Breivik (2001, s. 24) hevder at flere undersøkelser som er foretatt de senere år tyder på dårligere motorikk blant barn og unge. Det kan, som Sandseter (2010, s. 163) hevder, ha noe med at trygghet, sikkerheten og komfort står sterkt i vårt velferdssamfunn og barns oppvekst er i en økende grad påvirket av overbeskyttelse (Breivik, 2001, s. 146). Barn som erfarer risikomestring kontinuerlig, vil bygge opp bedre motorisk kontroll, fysisk styrke og reaksjonsevne som gjør barnet i bedre stant til å håndtere risikosituasjoner de møter på. Får de ikke denne erfaringen, vil de heller ikke klare å mestre risiko. Barn som opplever dette, blir mer robust, skriver Sandseter (2014, s. 16). Ingen lek er risikofrie og barn vil alltid, før eller siden, havne i situasjoner hvor de blir nødt til å stole på egen risikovurdering og risikomestring. For at de skal kunne ta bevisste avgjørelser, krever det at barnet har erfaring fra lignende situasjoner tidligere, slik at barnet evner til å handle på en hensiktsmessig måte. Når da fokuset på sikkerhet og tilrettelegging av uteområdet blir så stort som det har de siste årene, kan barna miste viktige elementer som er optimale for stimulering og utvikling hos barna (Sandseter, 2017, s. 58-59). Barn som stadig eksponeres for det de frykter og opplever progresjon lærer seg å ikke være redd (Sandseter & Kennair, 2011, referert i Sandseter & Jensen, 2014, s. 19). Gjennom ulike erfaringer, vil barnet kunne bli bedre rustet til å møte motgang og kriser (Helse- og omsorgsdepartementet, 2003, s. 3). Ved å ha en god fysisk og psykisk helse, vil barnet være i samspill med seg selv og det rundt seg som familie, venner, skole og arbeidsliv. I det lange løp er fokuset på livsmestring godt for barnet som enkeltindivid – og for samfunnet (Drugli & Lekhal, 2019, s. 32).

Som vi nevnte tidlig i oppgaven så er det, statistisk sett, høy andel unge voksne som er arbeidsufør der psykiske lidelser er oppgitt som grunn (Nav, 2015). I dag vet vi stressnivået til barn i barnehagen er høyt (Drugli, Solheim, Lydersen, Moe, Smith & Berg-Nielsen, 2017). Størksen (2018) skriver at stress kan være positivt. Barn lærer å justere stress, de lærer seg å regulere følelsene sine i møte med utfordringer. Slike faktorer er viktige i en sunn utvikling (Størksen, 2018, s. 41; Drugli & Lekhal, 2018, s. 25). Intens og vedvarende stress, som barn kan oppleve i barnehagehverdagen, kan gi risiko for nevrologisk skjevutvikling. Eksempelvis vil barn med nevrologisk skjevutvikling ikke utvikle seg innenfor det som regnes som normalt, med tanke på blant annet, kognitiv og motorisk utvikling. Stress tidlig i barnas leveår kan øke risikoen for fysisk og psykiske lidelser (Størksen, 2018, s. 41; Shonkoff & Levitt, 2010, s. 690). Størksen (2018, s. 41) hevder at stressmestring kan utvikles tidlig i barnas leveår og det har konsekvenser for den fysiske og psykiske helse gjennom hele livet. Med det vi har nevnt nå, mener vi det er viktig å sette søkelys på barns livsmestring allerede i barns tidlige leveår – i barnehageårene. Barnehagen har et mandat som de er pliktig å følge, der det blant annet står at personalet skal bidra til barns livsmestring (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11). I kapittel 3.1.2 har vi skrevet om Hågar (2014), som mener naturen bidrar til en indre ro hos barnet. Vi mener at personalet kan bidra til å redusere barns stressnivå med å la dem få oppleve natur og friluftslivet og hva det har å tilby. Personalet kan, gjennom natur og friluftsliv, bidra til at barn blir mer robuste. Gjennom aktivitetene barna gjør, vil de oppleve å møte motgang og mestre ulike utfordringer.

7.0 Avslutning

Etter tre års utdanning, kan vi snart titulere oss som barnehagelærere - med vekt på natur, helse og bevegelse. Det eneste som gjenstod nå var å skrive en bacheloroppgave. Vi ble enige om at vi ønsket å undersøke nærmere hva som ligger i begrepet livsmestring. Det er et relativt nytt begrep som er kommet inn som et punkt både i rammeplanen for barnehagen og læreverket i skolen. Problemstillingen vi har tatt for oss i denne oppgaven er: *«Hvordan kan natur og friluftsliv i barnehagen bidra til å styrke barns livsmestring»*.

Det er mange gode, pedagogiske muligheter som kan gjøres gjennom natur og friluftslivet. Vi brenner for at lek og læring kan skje like bra ute gjennom natur og friluftsliv som man kan gjøre innenfor barnehagens områder. For oss er de gode opplevelsene, læringen og utviklingen knyttet til barna, som bidrar til at barn har det godt med seg selv. Gjennom utdanningsforløpet har vi blant annet tilegnet oss kunnskap og erfaring i natur og friluftsliv,

gode basiskunnskaper om å ferdes i naturen, ulike lederferdigheter og å alltid jobbe for barns beste. Disse ferdighetene er viktige forutsetninger for at vi kan bidra til positive opplevelser av å være ute. Det å være ute er ikke alltid forbundet med komfort, derfor er det viktig med kunnskap og kompetanse om natur og friluftsliv, slik at man enkelt kan legge opp til å veilede personalet sitt og barna til gode opplevelser.

Resultatene våre viser at oppfatningen av natur og friluftsliv varierer fra hvem du spør av personer. En person som er fysisk aktiv privat, som er glad i å være ute, er ikke som lar seg stoppe av litt gråvær eller kald vinterdag. Å gi barna muligheter til å oppleve varierte årstider, på godt og vondt, vil føre til at de tar med seg ulike erfaringer. Barn lærer å kle seg etter været, å være selvstendig, møte motstand når de kjenner på regnet og mestringen ved å klatre opp det sleipe berget. Risikoleken barna får, uansett årstid, er viktig for barna, og det bidrar til et mer robust barn.

Voksenrollen og den gode samtalen ser vi på som viktig i en barnehagehverdag. Det kommer også frem som en faktor for å skape gode relasjoner blant barn og ansatte. Barna trenger å sette ord på det de opplever. Om det er noe de har oppdaget i skogen eller om det er gode- og eller vanskelige følelser, så trenger barna kompetente voksne rundt seg som både ser og lytter til dem.

Resultatene våre viser at det er et fokus på natur og friluftsliv blant barnehagelærere, og andre som jobber i barnehagen, når det kommer til livsmestring hos barn. Vi mener likevel det bør bli enda større fokus på *hvordan*, og ikke minst *hvorfor*, man tilrettelegger for gode muligheter til å styrke barns livsmestring i natur og friluftsliv i barnehagen. Gjennom denne oppgaven ser vi hvordan natur og friluftsliv bidrar til ulike opplevelser. Både spenning, risikomestring, motgang og medgang, og ulike utfordringer som barn møter, kan bidra til å styrke barns livsmestring i barnehagen. Vi mener at det bunner i personalets holdninger ovenfor natur og friluftsliv. Hvordan de heller kan ta i bruk mulighetene i stedet for å se begrensingene. Det vil ikke si at det ikke er mulig å gjennomføre det innenfor barnehagens områder, men vi mener at natur og friluftsliv utenfor barnehagens område, kan bidra på et helt annet nivå. Gjennom undring, fantasi og kreativitet, sosialt samspill, kan barna få større forståelse for sine egne opplevelser og følelser, og inntrykkene de får rundt seg. Det bidrar til at barna er mer fysisk aktive, som vi mener er viktig for å opprettholde en god psykisk og fysisk helse.

8.0 Litteraturliste

Grunnet Covid-19 som har ført til at samfunnet har vært stengt i perioden vi har skrevet bacheloroppgaven, har vi ikke fått tak i bøker i fysisk form, som opprinnelig planlagt. Det er derfor brukt en del bøker fra internett.

Bjørger, K. (2017). *Praktisk planlegging og tilrettelegging av bevegelseslek i barnehagen*. I Sandseter, E.B.H., Hagen, T.L., & Moser, T. (Red.), (2017). *Barnas barnehage 3: Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Buaas, E.H. (2016). *Med himmelen som tak. Barns skapende lek utendørs* (3 utg.). Oslo: Universitetsforlaget AS

Bergsland, M.D & Jæger, H. (red.). (2014). *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm AS

Drugli, M. B. & Lekhal, R. (2018). *Livsmestring og psykisk helse*. Oslo: Cappelen Damm AS

Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag

Jørgensen, P. S. (2017). *Robuste barn. Gi barnet ditt ansvar, livsmot og tiltro til seg selv*. Oslo: Cappelen Damm AS

Kibsgaard, S. & Sandseter, E.B.H. (2017). *Bevegelseslek i barnekulturen, tradisjoner og kulturelt mangfold*. I Sandseter, E.B.H., Hagen, T.L., & Moser, T. (Red.), (2017). *Barnas barnehage 3: Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Klepsvik, K. & Heggen, M.P. (2015). *Ta naturen tilbake i barnehagen*. I Hallås, B.O., Karlsen, G. (red). (2015). *Natur og danning. Profesjonsutøvelse, barnehage og skole*. Bergen: Fagbokforlaget

Langdridge, D. (2006). *Psykologisk forskningsmetode. En innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS

Lie, S., Vedum, T.V. & Ødegaard, T. (2013). *Undre meg på. Naturfag i barnehagelærerutdanningen*. Vallset: Opplandske Bokforlag

Lillemyr, O.F. (2014). *Lek som mangfold*. I Rasmussen, T.H. (2014). *På spor etter lek*. (red). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS

Lillemyr, O.F. (2012). *Lek på alvor* (3 utg.). Oslo: Universitetsforlaget AS

Lundhaug, T. & Neegaard, H.R. (2013). *Friluftsliv og uteliv i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm akademisk

Lysklett, O. B. (2013). *Ute hele uka. Natur- og friluftsbarnhagen*. Oslo: Universitetsforlaget

Moser, T. (2017). *Motorikk, utvikling og læring – en kort innføring i grunnleggende begreper og forståelser*. I Sandseter, E.B.H., Hagen, T.L., & Moser, T. (Red.), (2017). *Barnas barnehage 3: Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Neegaard, H. R. (2013). *Om natur og friluftsliv*. I Lundhaug, T. & Neegaard, H.R. (2013). *Friluftsliv og uteliv i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm AS

Osnes, H., Skaug, H.N, Kaarby, K.M.E. (2015). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen*. (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget

Sandseter, E.B.H., Hagen, T.L., & Moser, T. (Red.), (2017). *Barnas barnehage 3: Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Størksen, I. (2018). *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm

Storli, R. (2017). *Bevegelseslek i barnehagens uteområde*. I Sandseter, E.B.H., Hagen, T.L., & Moser, T. (Red.), (2017). *Barnas barnehage 3: Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Sandseter, E.B.H. (2014). *Boblende glede og sug i magen: Risikofylt lek i barnehagen*. I Sandseter, E.B.H & Jensen, J-O. (red.). (2014). *Vilt og farlig – om barns og unges bevegelseslek*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Sandseter, E.B.H. & Jensen, J-O. (red). (2014). *Vilt og farlig - Om barns og unges bevegelseslek*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Breivik, G. (2001). Sug i magen og livskvalitet. Hentet fra:

<https://www.nb.no/items/0c037aeb2b1eb153c6a32aa9a1af5cb8?page=1&searchText=sug%20i%20magen%20og%20livskvalitet>

Drugli, M.B., Solheim, E., Lydersen, S., Moe, V., Smith, L. & Berg-Nielsen, T.S. (2017). Elevated cortisol levels in Norwegian toddlers in childcare. Early Child Development and Care. Hentet fra: <http://opvoeding-wetenschap.nl/wp-content/uploads/2017/03/drugli-et-al-ECDC-2017-cortisol-daycare-volkskrant.pdf>

Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). Forskningsmetode for lærerutdanningene. Hentet fra:

<https://www.nb.no/items/14145b1ac68685a1b44e80738251edf3?page=0&searchText=>

Dalland, O. (2013). Metode og oppgaveskriving for studenter. (5.utg). Hentet fra:

<https://www.nb.no/items/ad77d17f2f6c8f3471905e55d78e5747?page=97&searchText=Metode%20og%20oppgaveskriving>

Fjørtoft, I. (2000). Landscape as Playscape: The Effects of Natural Environments on Children's Play and Motor Development. Hentet fra:

https://www.researchgate.net/publication/252182057_Landscape_as_Playscape_The_Effects_of_Natural_Environments_on_Children%27s_Play_and_Motor_Development

Fjørtoft, I. (1998) Naturen - et sted for lek og læring. Motorisk mestring gjennom allsidig bevegelseslek i naturen. Hentet fra: <https://norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2015/01/1432-Naturen-som-lekeplass-Ingunn-Fjørtoft.pdf>

Folkehelseinstituttet (2011). Psykisk helse i Norge. Tilstandsrapport med internasjonale sammenligninger. Hentet fra:

<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2011/rapport-20112-psykisk-helse-i-norge.-tilstandsrapport-med-internasjonale-sammenligninger..pdf>

Hågar, S. (2014). Den verdifulle naturopplevelsen: Naturopplevelsens kvaliteter. I

Naturvernforbundet (2014) Grevlingen. Spesialutgave; Friluftsliv, naturopplevelse og livskvalitet. Hentet fra: [https://naturvernforbundet.no/getfile.php/1376775-](https://naturvernforbundet.no/getfile.php/1376775-1464856735/Fylkeslag%20-%20NOA/Bilder/Marka%20og%20skogsak/B%C3%B8ker%20dokumenter%20plansjer/Grevlingen_spesial%205_2014_skjerm.pdf)

[1464856735/Fylkeslag%20-](https://naturvernforbundet.no/getfile.php/1376775-1464856735/Fylkeslag%20-%20NOA/Bilder/Marka%20og%20skogsak/B%C3%B8ker%20dokumenter%20plansjer/Grevlingen_spesial%205_2014_skjerm.pdf)

[%20NOA/Bilder/Marka%20og%20skogsak/B%C3%B8ker%20dokumenter%20plansjer/Grevlingen_spesial%205_2014_skjerm.pdf](https://naturvernforbundet.no/getfile.php/1376775-1464856735/Fylkeslag%20-%20NOA/Bilder/Marka%20og%20skogsak/B%C3%B8ker%20dokumenter%20plansjer/Grevlingen_spesial%205_2014_skjerm.pdf)

Harvey, S.B., Øverland, S., Hatch, L.S., Wessely, S., Mykletun, A. & Hotopf, M. (2017). Exercise and the Prevention of Depression: Results of the HUNT Cohort Study. Hentet fra: <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/appi.ajp.2017.16111223>

Helsedirektoratet (2019). Fysisk aktivitet for barn, unge, voksne, eldre og gravide. Nasjonale faglige råd. Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide>

Helse- og omsorgsdepartementet (2003). Regjeringens strategiplan for barn og unges psykiske helse ... sammen om psykisk helse ... Hentet fra: https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/hod/vedlegg/strategiplan_for_barn_og_unge_psykiske_helse.pdf

Hessen, D.O. (2008). Natur: Hva skal vi med den? Hentet fra: <https://www.nb.no/items/e046271ee99c6ff63aae80c4ae556a8c?page=3&searchText=Hessen%202008>

Hopkins, B. & Butterworth, G. (1997). Dynamic systems approaches to the development of action. Infant development: Recent advances. Hentet fra: <https://books.google.no/books?id=NHg62KQOe5sC&lpg=PA75&ots=5l-z8i9ztr&dq=Dynamic%20systems%20approaches%20to%20the%20development%20of%20action%20hopkins&lr&hl=no&pg=PA75#v=onepage&q&f=true>

Johannessen, A., Tufte, P.A. & Christoffersen, L. (2010). Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode. (4 utg.) Hentet fra: <https://www.nb.no/items/6df153af1b3da5b8528441e131a4147e?page=261&searchText=Introduksjon%20i%20samfunnsvitenskapelig%20metode>

Klima- og miljødepartement (2015-2016). Friluftsliv. Natur som kilde til helse og livskvalitet (Meld. St. 18 (2015-2016)). Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000dddpdfs.pdf>

Klima- og miljødepartementet (2000-2001). Friluftsliv- Ein veg til høgare livskvalitet. (Meld. St. 39 (2000-2001)). Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-39-2000-2001-/id194963/?q=barn&ch=2>

Kunnskapsdepartementet (2017). Rammeplan for barnehagen: Innhold og oppgaver. Hentet fra: <https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015) Det kvalitative forskningsintervju. (3 utg.) Hentet fra: <https://www.nb.no/items/347a3df92367c6aa1649147e65165001?page=5&searchText=Kvale%20og%20Brinkmann>

Larsen, A.K. (2008) En enklere metode. Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode. (2 utg.) Hentet fra: <https://www.nb.no/items/d9fe579ed118131f4a4ff7e7b778f117?page=1&searchText=>

Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (2017). Livsmestring i skolen - For små og store seiere i hverdagen. Hentet fra: <https://www.lnu.no/wp-content/uploads/2017/01/lis-sluttrapport-1.pdf>

Mytting, I. & Bischoff, A. (2008). Friluftsliv. Hentet fra: <https://www.nb.no/items/a4cd652f85c5ee8e7331423c998b2aea?page=45&searchText=friluftsliv>

NAV. (2015). Utviklingen i uførediagnoser per 31. desember 2015, Hentet fra: <https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/aap-nedsatt-arbeidsevne-og-uforetrygd-statistikk/uforetrygd/diagnoser-uforetrygd>

Perry, N.B., Dollar, J.M., Calkins, S.D. & Keane, S.P (2018). Childhood Self-Regulation as a Mechanism Through Which Early Overcontrolling Parenting Is Associated With Adjustment in Preadolescence. Hentet fra: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/dev-dev0000536.pdf>

Rasmussen, T.H. (1996). Orden og kaos. Elementære grunnkrefter i lek. Hentet fra: <https://www.nb.no/items/e1f6e8f2ebe415fb2ed1572662340051?page=1&searchText=>

Ringdal, K. (2009). Enhet og mangfold. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode. (2 utg.) Hentet fra: <https://www.nb.no/items/dce873db6f1b86ce842a40af002ab681?page=1&searchText=Groves>

Sandseter, E.B.H. (2007). Categorizing risky play - How can we identify risk-taking in children's play? Hentet fra:

file:///C:/Users/ida_m/Downloads/AcceptedversionCategorizingriskyplay.pdf

Sandseter, E.B.H. (2010). Spenningsfylt aktivitet i barnehagens uteområde – å balansere mellom trygghet og risiko. I Wilhelmsen, B.U., Holthe, A. (red.). (2010). Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen - barnehagen som arena for folkehelsearbeid. Hentet fra:

<https://www.nb.no/items/9569ad28cb8fc8f84169ac2ef7659d73?page=165&searchText=>

Shonkoff, J. P. & Levitt, P. (2010). Neuroscience and the Future of Early Childhood Policy: Moving from Why to What and How. Hentet fra:

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0896627310006756?token=886C2AD057643F922D0DDB65ADEF435D2F3FE519D18AD0DCB13E91829BB922E4450BADED873EDAD7C664A1F96AECF86F>

Sigmundsson, H. & Pedersen, A.V. (2000). Motorisk utvikling. Nyere perspektiver på barns motorikk. Oslo: SEBU forlag. Hentet fra:

https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb_digibok_2014072405068?page=3&searchText=

Statisk sentralbyrå (2020). Barnehager. Hentet fra: <https://www.ssb.no/barnehager>

Wichstrøm, L., Berg-Nielsen, S. T., Angold, A., Egger, L. H., Solheim, E., & Sveen, H. T. (2011). Prevalence of psychiatric disorders in preschoolers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. Volume 53, (6), s. 695–705. Hentet fra:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1469-7610.2011.02514.x/full>

9.0 Vedlegg

9.1 Vedlegg 1

SAMTYKKEERKLÆRING

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Hvordan kan friluftsliv i barnehagen bidra til å styrke barns livsmestring?*» 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. Juni 2020.

(Signert av prosjektdeltaker, dato, sted)

9.2 Vedlegg 2

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Hvordan kan friluftsliv i barnehagen bidra til å styrke barns livsmestring?»

Vi er to studenter som skal skrive bachelor om hvordan friluftsliv kan bidra til å styrke barnas livsmestring. Vi ønsker å forske på hvordan barnehagen, gjennom å være ute, kan bidra til å øke barnas livsmestring.

I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene med prosjektet vårt og hva din deltakelse vil innebære for deg.

Vårt formål

Vi kommer til å rette spørsmålene våre mot barnehagehverdagen, men vi vil også stille noen få spørsmål rettet til deg som blir intervjuet. Dette er selvfølgelig helt valgfritt. Spørsmålene vil være innenfor denne sjangeren «Hvor aktiv vil du si at du er på fritiden din?», «Liker du å være ute i naturen?» «Hva er friluftsliv for deg?» og «Ser du en sammenheng i din personlige oppfatning av friluftslivet og hvordan dere gjør det i barnehagen?».

Vi kommer ikke til å bruke datamaterialet til mer enn vår bachelor.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Hvl Bergen er ansvarlig for dette prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Grunnen for at vi ønsker å intervju akkurat dere (barnehagen) er fordi en av oss har vært i praksis i barnehagen og mener dere er en god kandidat for vår forskning.

Hva innebærer det for deg å delta?

Om dere takker ja til dette forskningsprosjektet, ønsker vi å hente inn følgende:

- Intervju av en ansatt eller styrer i barnehagen. Det vil bli individuelt intervju, der deltakerne vil være oss studenter som intervjuer og ansatt, eller styrer, som blir intervjuet. For å sikre oss, og den som lar seg intervju, blir sitert riktig, vil det bli tatt lydopptak. Lover og regler vil opprettholdes.

Det er frivillig å delta

Det er viktig for oss å understreke at det er frivillig å delta i vår forskning. Om du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake – uten å oppgi hvorfor du gjør det. Det

vil ikke være noe negative konsekvenser for deg om du ikke ønsker å delta eller velge å trekke intervjuet tilbake.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Opplysningene som blir samlet inn, vil kun bli brukt til formålene vi har skrevet i dette skrivet. Alt vil bli behandlet konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Gjennom denne prosessen er det vi studenter og vår prosjektleder som har tilgang til innsamlingsmaterialene.

For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til innsamlingsmaterialene, vil det bli lagret på kryptert forskningsserver hos Hvl Bergen.

Navn og kontaktopplysninger vil bli erstattet med en kode, som lagres på en egen, adskilt liste fra øvrige data.

Du som deltaker vil på ingen måte kunne gjenkjennes. Dette er fordi vi ikke kommer til å nevne navn, alder, sted eller barnehage vi har vært i.

Dine rettigheter

Så lenge du kan deltar i denne forskningen, 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 Høyskulen på Vestlandet – avdeling Bergen, har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan du finne ut mer?

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

- Hvl Bergen ved Karen Vibeke Klepsvik. Tlf: +47 [55 58 59 01](tel:+4755585901). Epost: Karen.Vibeke.Klepsvik @hvl.no
- Vårt personvernombud: Trine Anikken Larsen: Personvernombod@hvl.no eller tlf. [55 58 76 82](tel:+4755587682).
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
(Forsker/veileder)

Eventuelt student

9.3 Vedlegg 3

Vil du delta i vårt forskningsprosjekt?

«Hvordan kan friluftsliv i barnehagen bidra til å styrke barns livsmestring?»

Vi er to barnehagelærerstudenter som skal skrive bachelor om hvordan friluftsliv kan bidra til å styrke barns livsmestring. Ønsket vårt er å forske på hvordan barnehagen, gjennom å være ute, kan bidra til å øke barns livsmestring. Vi søker svar fra deg som jobber i barnehage! Om du er ufaglært, utdannet eller vikar, vi ønsker din deltakelse!

Det er frivillig å delta

Det er viktig for oss å understreke at det er frivillig å delta i vår forskning. Denne undersøkelsen er anonym! SurveyXact.no er Skandinavias ledende verktøy for spørreundersøkelser og i denne undersøkelsen vil det ikke være mulig å identifisere deg som svarer på denne spørreundersøkelsen.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Opplysningene (resultatet) som blir samlet inn, vil kun bli brukt til formålene vi skriver i dette skrivet. Alt vil bli behandlet konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Gjennom denne prosessen er det vi studenter og vår veileder fra Høgskulen på Vestlandet avd. Bergen som har tilgang til innsamlingsmaterialene.

For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til innsamlingsmaterialene, vil det bli lagret på kryptert forskningsserver hos Hvl Bergen.

Du som deltaker vil på ingen måte kunne gjenkjennes. Dette er fordi vi ikke kommer til å spørre etter navn eller barnehage du jobber i. Alt forblir anonymt. Barnehagen du tilhører vil ikke få vite om du har deltatt i undersøkelsen.

Hva vil livsmestring si?

Livsmestring kan defineres som 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, samt å skape en trygghet og tro på egne evner til å mestre også i fremtiden (LNU, 2017).

Livsmestring rommer prosesser som bidrar positivt i barns utvikling og som gir dem ressurser til å tåle hverdagen. I barnehagen vil dette handle om å bidra til at barna utvikler et positivt selvbilde gjennom mestringsopplevelser og i rammeplanen for barnehagen står det at barnehagen skal støtte barna i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser. Når barndommen som leves i barnehagen er preget av livsglede og lykke, vil det være et godt utgangspunkt for å oppnå livsmestring.

Med denne spørreundersøkelsen ønsker vi å lese deres opplevelser når det kommer til livsmestring hos barna. Dette håper vi kan være med å bidra til å få et resultat der vi kan se om friluftsliv i barnehagen kan bidra til å styrke barns livsmestring i barnehagen.

Spørreundersøkelsen vil ta ca. 5 minutter. Undersøkelsen er tilrettelagt slik at det er enkelt å svare via mobil, om du ikke ønsker å bruke PC.

Hjelp oss å øke fokus på hvordan natur og friluftsliv kan bidra til økt livsmestring hos barna i hverdagen!

9.4 Vedlegg 4

Vil du delta i vårt forskningsprosjekt?

«Hvordan kan friluftsliv i barnehagen bidra til å styrke barns livsmestring?»

Vi er to barnehagelærerstudenter som skal skrive bachelor om hvordan friluftsliv kan bidra til å styrke barnas livsmestring. Ønsket vårt er å forske på hvordan barnehagen, gjennom å være ute, kan bidra til å øke barnas livsmestring. Vi mener at foreldrenes stemme er like viktig i dette forskningsprosjektet, som de ansatte i ulike barnehager.

I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene med prosjektet vårt og hva din deltakelse vil innebære for deg.

Det er frivillig å delta

Det er viktig for oss å understreke at det er frivillig å delta i vår forskning. Denne undersøkelsen er anonym! SurveyXact.no er Skandinavias ledende verktøy for spørreundersøkelser og i denne undersøkelsen vil det ikke være mulig å identifisere deg som svarer på denne spørreundersøkelsen.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Opplysningene (resultatet) som blir samlet inn, vil kun bli brukt til formålene vi skriver i dette skrevet. Alt vil bli behandlet konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Gjennom denne prosessen er det vi studenter og vår veileder fra Høgskulen på Vestlandet avd. Bergen som har tilgang til innsamlingsmaterialene.

For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til innsamlingsmaterialene, vil det bli lagret på kryptert forskningsserver hos Hvl Bergen.

Du som deltaker vil på ingen måte kunne gjenkjennes. Dette er fordi vi ikke kommer til å nevne navn, alder, sted eller barnehage vi har vært i. Alt forblir anonymt. Barnehagen du tilhører vil ikke få vite om du har deltatt i undersøkelsen.

Hva vil livsmestring si?

Livsmestring kan defineres som 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, samt å skape en trygghet og tro på egne evner til å mestre også i fremtiden (LNU, 2017).

Livsmestring rommer prosesser som bidrar positivt i barns utvikling og som gir dem ressurser

til å tåle hverdagen. I barnehagen vil dette handle om å bidra til at barna utvikler et positivt selvbilde gjennom mestringsopplevelser og i rammeplanen for barnehagen står det at barnehagen skal støtte barna i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser. Når barndommen som leves i barnehagen er preget av livsglede og lykke, vil det være et godt utgangspunkt for å oppnå livsmestring.

Med denne spørreundersøkelsen ønsker vi å lese deres opplevelser når det kommer til livsmestring hos barnet ditt/barna dine. Dette håper vi kan være med å bidra til å få et resultat der vi kan se om, og hvordan, friluftsliv i barnehagen kan bidra til å styrke barns livsmestring i barnehagen.

Spørreundersøkelsen vil ta ca. 5 minutter. Undersøkelsen er tilrettelagt slik at det er enkelt å svare via mobil, om du ikke ønsker å bruke PC.

Hjelp oss å øke fokus på hvordan friluftsliv kan bidra til økt livsmestring hos barna i hverdagen!

På forhånd - Takk! :-)

9.5 Vedlegg 5

Spørsmål til intervju

1. Hvor aktiv vil du si at du er på fritiden din?
- Liker du å være ute i naturen?
2. Hva er friluftsliv for deg?
- Hva er friluftsliv i barnehagen for deg?
3. Hva er livsmestring for deg?
4. Hvilken måte bruker du din profesjonskompetanse for å fremme barns livsmestring i naturen?
5. Hva legger du i begrepet naturopplevelse?
- Ser du forskjell på den voksne og barns naturopplevelse sammenlignet til affordances? Evt. Hvilke forskjeller ser du?
6. Ser du en sammenheng i din personlige oppfatning av friluftslivet og hvordan dere gjør det i barnehagen?
7. Hvilke faktorer spilte inn for deg da du søkte jobb i denne bhg?

8. Hvilke satsingsområder i barnehagen viktig for deg da du søkte jobb i denne bhg?
9. I hvor stor grad mener du at natur og friluftsliv er en viktig faktor i barnehagen for barns livsmestring?
10. Har det noe betydning at barna får oppleve nærmiljøet utenfor barnehagens område for barnas livsmestring? evt hvorfor?
11. Opplever du at barnehagen ivaretar barnas livsmestring gjennom natur og friluftsliv?
12. Helsedirektoratet har satt 60 minutter som anbefalt tid for fysisk aktivitet daglig. Arbeider du aktivt for å opprettholde dette?
13. Rammeplanen beskriver livsmestring som positivt selvbilde gjennom mestringsopplevelser. Mener du at barnegruppen deres opplever mestring når de er ute på tur?
14. Opplever du at barna i barnehagen i større grad blir mer inspirert til mer lek, bevegelse og fantasi når dere er ute?
15. Hvordan opplever du at ansatte i barnehagen tar initiativ til å være ute, uansett vær?
16. I hvilken grad oppfatter du at holdningen til de ansatte påvirker barna ved uteaktivitet? (Om det regner ute, bestemmer barna eller voksne om de skal være ute/inne)
17. Livsmestring handler om at barna utvikler et positivt selvbilde gjennom mestringsopplevelser. Barnehagen skal støtte barna i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser. Hvordan mener du de ansatte bidrar til at barna skal mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med sine egne og andres følelser?
18. Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Hvordan blir dette ivaretatt i din barnehage?
19. Hvordan jobbes det i barnehagen din for å skape gode relasjoner mellom barn og ansatte?
- Vil du si at relasjonsbygging er en viktig faktor for barns livsmestring?
20. I hvilken grad oppfatter du at de ansatte gir bekreftelse på barnas negative følelser? (for eksempel sint, redd, lei seg, irritert)
21. I hvilken grad oppfatter du at de ansatte gir bekreftelse på barnas positive følelser? (for eksempel glede, latter, lykke)
22. Å være ute i naturen mener vi gir rom til undring og tenkning, samtaler og fortellinger. Opplever du at barna i din barnehage sitter igjen med ulike erfaringer som igjen fører til undring, tenking, samtaler og fortelling. Evt hva og hvordan? (Hvordan leder dere

an samtaler sammen med barna (før og etter) og hvordan reflekterer dere sammen om det dere erfarer og opplever på tur?)

9.6 Vedlegg 6

Spørreundersøkelse av ansatte i barnehager

1. Hvilken stilling har du i barnehagen?
2. Mener du at natur og friluftsliv er en viktig faktor i barnehagen?
3. At barna får oppleve nærmiljøet utenfor barnehagens område, opplever jeg som viktig.
4. Opplever du at barnehagen ivaretar barnas livsmestring gjennom natur og friluftsliv?
5. Helsedirektoratet har satt 60 minutter som anbefalt tid for fysisk aktivitet daglig.
Mener du dette blir opprettholdt i barnehagehverdagen?
6. Rammeplanen beskriver livsmestring som positivt selvbilde gjennom mestringsopplevelser. Mener du at barna i din gruppe opplever mestring når de er ute på tur?
7. Opplever du barna i større grad er inspirert til mer lek, bevegelse og fantasi når dere er ute?
8. Opplever du ansatte tar initiativ til å være ute, uansett vær?
9. I hvilken grad oppfatter du at holdningen til de ansatte påvirker barna ved uteaktivitet?
10. Livsmestring handler om at barna utvikler et positivt selvbilde gjennom mestringsopplevelser. Barnehagen skal støtte barna i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser. Mener du de ansatte bidrar til at barna skal mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med sine egne og andres følelser?
11. Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. I hvor stor grad mener du dette blir ivaretatt i din barnehage?
12. I hvor stor grad oppfatter du at barna har gode relasjoner til de ansatte i barnehagen?
13. I hvor grad oppfatter du at de ansatte gir bekreftelse på barnets *negative* følelser? (for eksempel sint, redd, lei seg, irritert)
14. I hvor stor grad oppfatter du at de ansatte gir bekreftelse på barnets *positive* følelser? (for eksempel glede, latter, lykke)
15. I hvor stor grad mener du at natur og friluftsliv i barnehagen kan bidra til å styrke barns livsmestring i barnehagen?

16. Friluftsliv gir rom til undring og tenkning, samtaler og fortellinger. I hvor stor grad opplever du at barna sitter igjen med av ulike erfaringer som den har hatt i barnehagen?
17. Hva er fysisk aktivitet for deg?
18. Hva er friluftsliv i barnehagen for deg? → Gjelder friluftsliv kun utenfor barnehagens områder?

9.7 Vedlegg 7

Spørreundersøkelse av foreldre med barn i barnehagen

19. Barnehagen var førstevalget ditt da det ble søkt om barnehageplass.
20. Mener du at natur og friluftsliv er en viktig faktor i barnehagen?
21. At barna får oppleve nærmiljøet utenfor barnehagens område, opplever jeg som viktig.
22. Opplever du at barnehagen ivaretar barnas livsmestring gjennom natur og friluftsliv?
23. Helsedirektoratet har satt 60 minutter som anbefalt tid for fysisk aktivitet daglig.
Mener du dette blir opprettholdt i barnehagehverdagen?
24. Rammeplanen beskriver livsmestring som positivt selvbilde gjennom mestringsopplevelser. Mener du at barnet ditt opplever mestring når de er ute på tur? (Dette kan være både i barnehagen eller hjemme på tur)
25. Mener du barnet ditt er fysisk aktiv?
26. Oppfordrer du som foresatt at barnet skal være ute på fritiden?
27. Opplever du barnet ditt i større grad er inspirert til mer lek, bevegelse og fantasi når barnet er ute?
28. Opplever du de ansatte tar initiativ til å være ute, uansett vær?
29. I hvor stor grad oppfatter du at holdningen til de ansatte påvirker barna ved uteaktivitet? (Om det regner ute, bestemmer barna eller voksne om de skal være ute/inne)
30. Livsmestring handler om at barna utvikler et positivt selvbilde gjennom mestringsopplevelser. Barnehagen skal støtte barna i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser. Mener du de ansatte bidrar til at barna skal mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med sine egne og andres følelser?
31. Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Blir dette ivaretatt i din barnehage?

32. I hvor stor grad oppfatter du at barnet ditt har gode relasjoner til de ansatte i barnehagen?
33. I hvor stor grad oppfatter du at de ansatte gir bekreftelse på barnets *negative* følelser? (for eksempel sint, redd, lei seg, irritert)
34. I hvor stor grad oppfatter du at de ansatte gir bekreftelse på barnets *positive* følelser? (for eksempel glede, latter, lykke)
35. I hvor stor grad mener du at natur og friluftsliv i barnehagen kan bidra til å styrke barns livsmestring?
36. Friluftsliv gir rom til undring og tenkning, samtaler og fortellinger. I hvor stor grad opplever du at barnet ditt sitter igjen med av ulike erfaringer som den har hatt i barnehagen?
37. Hva er fysisk aktivitet for deg?
38. Hva er friluftsliv i barnehagen for deg?

9.8 Vedlegg 8

Intervjuguide til bacheloroppgave

Hvordan kan natur og friluftsliv i barnehagen bidra til å styrke barns livsmestring?

Innledning

- Vi starter med å få fornye en allerede bekreftet godkjenning om lydopptak.
- Vi presenterer og informerer om prosjektet vårt.
- Fortelle litt om bakgrunnen for valg av problemstilling
- Fortelle hva vi skal bruke spørsmålene til og hvor lenge vi vil ta vare på svarene
- Forklare den som lar seg intervju om personvern og taushetsplikt.

Spørsmål

1. Hvor aktiv vil du si at du er på fritiden din?
 - Liker du å være ute i naturen?
2. Hva er friluftsliv for deg?
 - Hva er friluftsliv i barnehagen for deg?
3. Hva er livsmestring for deg?
4. Hvilken måte bruker du din profesjonskompetanse for å fremme barns livsmestring i naturen?

5. Hva legger du i begrepet naturopplevelse?
- Ser du forskjell på den voksne og barns naturopplevelse sammenlignet til affordances? Evt. Hvilke forskjeller ser du?
6. Ser du en sammenheng i din personlige oppfatning av friluftslivet og hvordan dere gjør det i barnehagen?
7. Hvilke faktorer spilte inn for deg da du søkte jobb i denne bhg?
8. Hvilke satsingsområder i barnehagen viktig for deg da du søkte jobb i denne bhg?
9. I hvor stor grad mener du at natur og friluftsliv er en viktig faktor i barnehagen for barns livsmestring?
10. Har det noe betydning at barna får oppleve nærmiljøet utenfor barnehagens område for barnas livsmestring? Evt. hvorfor?
11. Opplever du at barnehagen ivaretar barnas livsmestring gjennom natur og friluftsliv?
12. Helsedirektoratet har satt 60 minutter som anbefalt tid for fysisk aktivitet daglig.
Arbeider du aktivt for å opprettholde dette?
13. Rammeplanen beskriver livsmestring som positivt selvbilde gjennom mestringsopplevelser. Mener du at barnegruppen deres opplever mestring når de er ute på tur?
14. Opplever du at barna i barnehagen i større grad blir mer inspirert til mer lek, bevegelse og fantasi når dere er ute?
15. Hvordan opplever du at ansatte i barnehagen tar initiativ til å være ute, uansett vær?
16. I hvilken grad oppfatter du at holdningen til de ansatte påvirker barna ved uteaktivitet?
(Om det regner ute, bestemmer barna eller voksne om de skal være ute/inne)
17. Livsmestring handler om at barna utvikler et positivt selvbilde gjennom mestringsopplevelser. Barnehagen skal støtte barna i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser.
Hvordan mener du de ansatte bidrar til at barna skal mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med sine egne og andres følelser?
18. Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Hvordan blir dette ivaretatt i din barnehage?
19. Hvordan jobbes det i barnehagen din for å skape gode relasjoner mellom barn og ansatte? - Vil du si at relasjonsbygging er en viktig faktor for barns livsmestring?
20. I hvilken grad oppfatter du at de ansatte gir bekreftelse på barnas negative følelser?
(for eksempel sint, redd, lei seg, irritert)

21. I hvilken grad oppfatter du at de ansatte gir bekreftelse på barnas positive følelser?

(for eksempel glede, latter, lykke)

22. Å være ute i naturen mener vi gir rom til undring og tenkning, samtaler og fortellinger.

Opplever du at barna i din barnehage sitter igjen med ulike erfaringer som igjen fører til undring, tenking, samtaler og fortelling. Evt. hva og hvordan?

(Hvordan leder dere an samtaler sammen med barna (før og etter) og hvordan reflekterer dere sammen om det dere erfarer og opplever på tur?)

Avslutning

- Oppsummere hva vi har snakket om
- Evt. Forsikre om at informasjon er oppfattet riktig.
- Er det noe informantene savner å snakke om?