

BACHELOROPPGAVE

Naturens påvirkning på barns psykiske helse

The impact of nature on children's mental health

Kandidatnummer: 398 og 495

BLUBACH 2019/2020

Fakultet for lærarutdanning, kultur og idrett

Institutt for pedagogikk, religion og samfunnsfag

Barnehagelærerutdanning, natur, helse og bevegelse (NHB)

Veileder: Even Bjoarvik

2. juni 2020

11739 ord

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. *Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet*, § 12-1.

«Grunnlaget for god psykisk helse legges når vi tør å snakke like høyt om vonde tanker som vonde knær. For det er jo ingen grunn til å hviske»

(Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s.6).

Forord:

Å levere denne bacheloren markerer slutten på dette treårige studiet på Høgskulen på Vestlandet, campus Bergen. Gjennom 3 lærerike, opplevelsesrike og til tider krevende år, føler vi oss nå klar til å tre ut i arbeidslivet.

Vi vil gjerne rette en stor takk til alle som har tatt del i arbeidet med bacheloroppgaven vår:

Vi vil først starte med å si tusen takk til veilederen vår, Even Bjoarvik. Du har gjennom hele skriveprosessen oppmuntret oss når vi har sittet fast, veiledet oss, gitt oss gode råd og støtte.

Vi vil også rette en stor takk til våre 4 informanter som sa seg villige til å bli intervjuet som om det var en selvfølge. Ettersom omstendighetene ble litt annerledes enn først antatt på grunn av Covid-19-epidemien, har alle vært positive og svart utfyllende på spørsmålene til tross for noen hektiske uker. Oppgaven hadde ikke vært mulig uten dere.

Vi vil takke familie og venner som har støttet, motivert og oppmuntret oss denne perioden, og vi setter veldig stor pris på alle som har korrekturlest og gitt oss innspill underveis. Vi setter også pris på at dere har holdt ut med oss når vi har vært frustrerte og stresset.

Til slutt må vi si tusen takk til hverandre for et godt samarbeid. Vi har støttet hverandre og oppmuntret hverandre under hele prosessen. Mange timer med skriving, latter, diskusjoner, drøfting og frustrasjon har resultert i en oppgave som vi er veldig stolte av.

Summary

Title: The impact of nature on children's mental health

Background: The purpose of this bachelor's thesis is to acquire more insights of how different types of kindergartens are focusing on mental health. During our three-year education course, we felt that this very important topic often were overlooked, which is the main reason why we decided to pick this subject for our bachelor's thesis. As of recent years mental health has become more important than ever, leading to greater demand for relevant knowledge about this issue. This greater demand is not only observed for kindergarten teachers, but also for special education teachers and others who are working with children. Furthermore, we think this is an important topic that we want to delve into, as more knowledge about the effects of mental health can be useful in our profession as kindergarten teachers and special education teachers.

Objective: *«How can one promote children's mental health by spending time in nature?»*

Method: This bachelor's thesis is based on a qualitative survey, with interview as the main form. The four informants are currently/have been working in different kinds of kindergartens.

Conclusion: In this bachelor's thesis we have presented how different kindergartens are working to promote children's mental health, by spending time in nature. As the thesis points out, it is very important to focus on health promotion work in the kindergarten. Even though educational arrangements are not always carried out, one should work continuously promoting children's mental health. This can be achieved by letting children feel both mastery and that they belong, in addition to give them experiences in nature. One key moment here is to let the children sit down and let all the experiences sink in. It is therefore of great importance that the kindergarten teachers are aware of the adult role and their coworker's attitudes.

Innhold

1.0 Innledning	1
1.1 Bakgrunn og valg av problemstilling	2
1.2 Oppgavens oppbygning.....	3
2.0 Teori.....	4
2.1 Psykisk helse – definisjon og økt fokus.	4
2.2 Barnehagen som en helsefremmende arena	5
2.3 Stressede barn.....	6
2.4 Naturens betydning for psykisk helse	7
2.5 Natur- og friluftsbarnehager vs. tradisjonell barnehage.....	7
2.6 Naturen som en leke og læringsarena	9
3.0 Metode	10
3.1 Valg av metode.....	10
3.2 Intervju som kvalitativ metode.....	11
3.3 Metodekritikk.....	11
3.4 Valg av informanter	13
3.5 Etske hensyn og personvern.....	13
3.6 Datainnsamling og gjennomføring.....	14
4.0 Resultat	15
4.1 Tanker rundt psykisk helse.....	15
4.2 Pedagogenes erfaringer	16
4.3 Arbeid med temaet i barnehagen.....	17
4.4 Barn i naturen.....	18
4.5 Fremme mestring, læring og psykisk helse gjennom lek.....	19
4.6 Oppsummering av resultat	20
5.0 Drøfting.....	21
5.1 Psykisk helse	21

5.1.1 Fremme god psykisk helse gjennom lek og læring	22
5.2 Erfaringer	23
5.3 Arbeid i barnehagen	24
5.4 Barn i naturen	26
6.0 Konklusjon	27
8.0 Litteratur	29
9.0 Vedlegg	32
9.1 Vedlegg 1 – Infoskriv	32
9.2 Vedlegg 2 – Spørsmål	35
9.3 Vedlegg 3 – Godkjenning på søknad fra NSD	36

1.0 Innledning

«En god psykisk helse er grunnleggende for hvert menneske. En god psykisk helse er et viktig redskap for å kunne være i et harmonisk samspill både med seg selv og sine omgivelser, familier, venner, skolemiljø, arbeidskollegaer og andre. En god psykisk helse er en viktig garanti for å kunne møte livets mangfoldige situasjoner og for å kunne bære motgang og kriser som de fleste av oss møter i løpet av livet. En god psykisk helse må bygges fra første leveår» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017).

Psykisk helse er et tema som har blitt mer aktuelt i både i barnehagen og skolen enn før. Til tross for dette, var det ikke før den siste revideringen av Rammeplanen for barnehagene kom i 2017, at helsefremmende arbeid knyttet til barns psykiske helse fikk et større fokus. Det kom da egne kapitler hvor det står at barnehagene skal arbeide med livsmestring og psykisk helse. Barns psykiske helse handler om følelser og atferd, og påvirker i stor grad utviklingen og læringen til barna. Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer begrepet psykisk helse slik: *“Psykisk helse er en tilstand av velvære der individet realiserer sine muligheter, kan håndtere livets normale stress- situasjoner, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra for samfunnet” (Hvite Ørn, 2018).*

Vår psykiske helse påvirkes av samspillet man har med seg selv, individer og omgivelsene rundt seg. God psykisk helse er ikke noe man har hele livet, men den må hele tiden fostres aktivt, utvikles og opprettholdes (Holte, 2016). Barnehagen er en unik arena for å fremme god psykisk helse hos barn, og man kan se på barnehagen som den klart største arenaen for tidlig intervensjon og forebygging i psykisk helse (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11). Barnehagen er på ingen måte bare en oppbevaringsplass for barna når foreldrene er på jobb, den er langt mye mer enn dette. Ifølge Rammeplanen for barnehagene (2017, s. 19), skal barna blant annet få leke, utforske, utvikle seg språklig og motorisk og være i et sosialt samspill med andre barn og voksne i barnehagen. Barnehagen fungerer også som en psykisk helsefremmende arena. Dette skyldes at her blir barnas kognitive utvikling styrket, i tillegg til den reseptive og ekspressive språkutviklingen, og deres lese- og matteferdigheter (Holte, 2016).

I barnehagen arbeider man mye med Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver (Kunnskapsdepartementet, 2017). I Rammeplanen for barnehagene (2017, s. 11) står det blant annet at barnehagen skal jobbe med og fremme temaet livsmestring og helse. *«Barns fysiske og psykisk helse skal fremmes i barnehagen» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11).* Videre

står det at barnehagen skal bidra til barns trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11). Barnehagene skal ifølge Rammeplanen for barnehagene (2017), også ha et fokus på barns fysiske og psykiske helse, de er derfor pålagt å arbeide med forebygging av psykisk uhelse. Spørsmålet er bare hvordan?

1.1 Bakgrunn og valg av problemstilling

Formålet med denne oppgaven er å få dypere innsikt i hvordan ulike barnehager arbeider med temaet *psykisk helse*. Noe av årsaken til at temaet ble valgt skyldes at vi i løpet av vårt utdanningsforløp ikke føler vi har fått nok kunnskap om psykisk helse i en barnehagekontekst. Temaet psykisk helse er et tema som er blitt svært dagsaktuelt både i barnehage og skole. Som Holte (2016) skriver, bruker samfunnet enormt mye penger på psykiske lidelser. Lidelser som depresjon og angst, er blant de som belaster landet mest. Videre skriver Holte (2016) at ved å drive med psykisk helsefremmende arbeid tidlig i barns liv, kan vi redusere omfanget av psykiske lidelser hos mennesker senere i deres liv.

Temaet psykisk helse har gjennom den siste tiden fått et større fokus enn tidligere. Et resultat av dette økende fokuset, er at man observerer en høyere etterspørsel etter mer relevant kunnskap. Dette er blant annet fra spesialpedagoger, barnehageansatte og andre som arbeider med barn og unge (Jonassen, 2016). Vi synes at dette er et viktig tema som vi ønsker å fordype oss mer i, som vi kan ta med oss ut i vårt yrke som pedagoger. Det er gjort en del forskning på barns psykiske helse, men samtidig er det gjort lite forskning på hvordan ulike barnehager jobber med å forebygge barns psykiske uhelse. Med psykisk uhelse kan man tenke seg måten vi håndterer tankene og følelsene våre på, da gjerne på en negativ måte. De fleste barnehagene i Norge er opptatt av å ha en sunn og aktiv barnehagehverdag, og bruker gjerne mye tid og ressurser på dette. Hvor stort er egentlig fokuset på den psykiske helsen i barnehagehverdagen?

I denne oppgaven vil vi undersøke om det finnes forskjeller knyttet til barnehager med ulike satsingsområder i forhold til hvordan de arbeider med psykisk helsefremmende arbeid. Vi har i vårt utdanningsforløp valgt å gå retningen *Natur, helse og bevegelse* og det er på grunn av dette vi ønsker at oppgaven vår skal ha et fokus på barns psykiske helse ute i naturen. I Rammeplanen for barnehagene (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11) står det blant annet at barnehagen skal arbeide med livsmestring og helse. Rammeplanen (2017, s. 57) legger også

vekt på at barnehagen skal være ute i naturen, bruke naturområdene i nærmiljøet, og gjøre barna kjent med området rundt barnehagen. For å kunne besvare oppgaven på best mulig måte, har vi formulert følgende problemstilling:

«*Hvordan kan barnehagen fremme barns psykiske helse ved å være ute i naturen?*»

Problemstillingen ble formulert slik, ettersom vi ønsker å tilegne oss mer kunnskap om hvordan barnehager med ulike satsningsområder, fremmer barns psykiske helse ved å være ute i naturen. På grunn av dette har vi valgt å intervjuere pedagoger som arbeider i barnehager med natur- og friluftsliv som fokusområde, og pedagoger fra barnehager med andre satsningsområder (dette står det mer om i *valg av informanter* i metodekapittelet). Dette mener vi er det som kan være med på å besvare problemstillingen vår på en best mulig måte. Gjennom å arbeide med denne oppgaven ønsker vi å øke kunnskapsnivået og bli mer bevisst på barnehagens sentrale rolle i arbeidet med forebygging av barnas psykiske uhelse. Barna er morgendagens helter, og vi som barnehagelærere er med på å forme dem. Det er derfor viktig som Holte (2016) påpeker; å starte tidlig i barns liv å investere i psykisk helse.

1.2 Oppgavens oppbygning

Kapittel 1 – Innledning

I dette kapittelet vil vi presentere valget av temaet vårt: *barns psykiske helse*. Vi vil også belyse hvorfor vi valgte dette temaet, for så å legge frem problemstillingen som er sentral i oppgaven.

Kapittel 2 – Teori

I oppgavens teorikapittel ønsker vi å vise til sentral teori som kan knyttes til temaet vi har valgt å skrive om. Teorien vil så bli brukt videre inn i drøftingskapittelet (kapittel 4) der vi vil knytte resultater fra intervjuene opp mot egne erfaringer og aktuelt teorigrunnlag.

Kapittel 3 – Metode

Her vil vi belyse metoden som er tatt i bruk i oppgaven. Vi har valgt å ta i bruk en kvalitativ metode, ved innsamling av empiri til oppgaven vår. Vi vil presentere hva som kjennetegner forskningsintervju som metode, og begrunne hvorfor vi har brukt akkurat denne metoden. Vi ønsker også å stille oss kritiske til metoden og har derfor et eget underkapittel med metodekritikk (3.3). Deretter vil vi skrive om vårt valg av informanter og hvilke etiske

hensyn vi har tatt, for å sikre deres personvern. Avslutningsvis har vi skrevet om hvordan vi gjennomførte intervjuene og samlet inn data, til tross for omstendighetene rundt Covid-19-epidemien.

Kapittel 4 – Resultat

I dette kapittelet vil vi presentere empirien som vi samlet inn, ved å intervju de fire informantene våre. Her vil vi også komme med relevante sitater for å gjøre oppgaven mer transparent.

Kapittel 5 – Drøfting

I drøftingskapittelet drøfter vi funnene fra kapittel 4, og ser dem i lys av teorigrunnlaget fra kapittel 2. Vi har også kommet med egne tanker og refleksjoner, knyttet til funnene og teori.

Kapittel 6 – Konklusjon

Avslutningsvis vil vi oppsummere funnene våre, og trekke en konklusjon på bakgrunn av oppgavens problemstilling.

2.0 Teori

2.1 Psykisk helse – definisjon og økt fokus.

Går man tilbake noen år i tid, var psykisk helse et tema man snakket lite om. Dette har i de siste årene endret seg, til å bli et tema man snakker mer om både i Norge og internasjonalt (Drugli & Lekhal, 2018, s. 32). Drugli og Lekhal (2018) definerer psykisk helse slik: *«Psykisk helse er det å ha det bra, oppleve velvære, kunne realisere sine muligheter, håndtere normale stress-situasjoner i livet, kunne arbeide på en fruktbar og produktiv måte og være i stand til å bidra overfor andre og samfunnet»* (s. 32-33).

Man kan se på god psykisk helse som helt essensielt for oss mennesker. God psykisk helse danner et fundament som støtter utviklingen vår på de områdene som omhandler det å få venner og finne seg til rette på skolen og i yrkeslivet (Drugli & Lekhal, 2018). Psykisk helse er noe alle mennesker har, og blir brukt som et overordnet begrep og omfatter alt fra god psykisk helse, livskvalitet, psykiske plager og lidelser. Med *livskvalitet* menes positive følelser som glede, tilfredshet, trygghet, interesse, meninger, mestringer o.l. Livskvalitet kan legge grunnlaget for gode familierelasjoner, oppvekstkår, funksjon i arbeidslivet og bedre

helse. Ser man på begrepet *psykiske plager*, benyttes dette om symptomer på for eksempel angst og nedstemthet. Til slutt kan man se på *psykiske lidelser* som benyttes om en rekke tilstander eller diagnoser (Folkehelseinstituttet, 2018, s. 10).

Om man ser på tall fra flere rapporter om psykisk helse helt tilbake til 1985, viser det seg at det var 2 prosent som hadde symptomer på dårlig psykisk helse. I 1995 var det 7 prosent og i 1998 var det hele 14 prosent (Lunde, 2001). Her kan man se en klar prosentvis økning i antall mennesker som tør å snakke åpent om sin psykiske helse. En av grunnene for mer åpenhet om temaet, kan være TV-aksjonen i 1992. Dette var en TV-aksjon som var med på å sette psykisk helse på dagsordenen. Etter denne aksjonen ble holdningen til psykisk helse og psykiske lidelser mer åpen. Man kan også tenke seg at fokuset rundt barns psykiske helse, ble forsterket ved at voksne ble mer bevisste på temaet (Fønnebø & Sjøgaard, referert i Lunde, 2001). I 2009 kunne man ifølge tall fra Folkehelseinstituttet se at 8 prosent av barn og unge mellom 3 og 18 år hadde psykiske lidelser. Mellom 15 og 20 prosent av disse hadde det vi definerer som psykiske plager (Nes & Clench-Aas, 2011, s. 41).

Når man ser på psykisk helse blant barn, blir det også naturlig å trekke frem psykisk uhelse. Med psykisk uhelse menes psykiske vansker og lidelser. Dette gjennomsyrrer igjen negative følelser og tanker (Drugli & Lekhal, 2018, s. 85). Som Drugli og Lekhal (2018, s.33) skriver, er ikke psykisk helse en motsetning til eller fravær av psykiske vansker. Man kan få opplevelser av å ha god psykisk helse selv om man har psykiske vansker. Psykisk uhelse kan ramme alle, også barn ned i barnehagealder. Små barn har sterke følelser, og det å uttrykke negative følelser som for eksempel sinne og frykt er noe de gjør relativt ofte. Dette er helt naturlig. Til tross for dette kan både foreldre og barnehageansatte ha en tendens til å tro at barnas følelsesmessige vansker går over av seg selv. Dette kan hindre at barn får tidlig hjelp om de trenger det (Drugli & Lekhal, 2018, s. 86).

2.2 Barnehagen som en helsefremmende arena

I barnehageloven §2 *Barnehagens innhold* (2018) står det blant annet følgende: "*Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller*" (2018, §2). Barnehagen blir fremstilt som en forebyggende og helsefremmende arena blant annet i Barnehageloven, Rammeplanen for barnehagene og andre forskrifter. Kunnskapsdepartementet legger frem i Rammeplanen for barnehagene (2017), at barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. «*Barnehagen skal bidra til trivsel,*

livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing» (s. 11). I tillegg til at helsefremmende arbeid er forankret i forskriftene mener også Drugli og Lekhal (2018, s.103) at barnehagen er en bidragsyter for å fremme psykisk helse og livsmestring, i det å gi barna positive opplevelser og erfaringer i barnehagen. Barna skal få støtte, bli møtt og få hjelp til å håndtere utfordringer som oppstår av de voksne.

«Barnehagen har et ansvar for å skape et godt grunnlag for barnas utvikling og helse, og derfor bør barnehagepersonale ha grunnleggende kompetanse og bevissthet om barns psykiske helse» (Brustad & Bekkemellem, 2007, s. 31). Videre mener Drugli og Lekhal (2018, s. 115-116) den aller viktigste ressursen med å fremme psykisk helse og livsmestring hos barna i barnehagen, er voksen-barn-relasjonen. Alle barn skal få oppleve det å bli forstått og møtt på gode måter. I situasjoner hvor barna blir redd eller lei seg, kan det være godt for barnet at vi voksne setter ord på følelsene deres. *«Du ble litt redd av den høye lyden. Det går bra, den er ikke farlig, bare høy. Jeg er her»* (Drugli & Lekhal, 2018, s. 116). Dette viser at det er viktig at vi som barnehageansatte har kunnskap om barnas psykiske helse, slik at vi kan veilede og hjelpe barna i vanskelige situasjoner.

2.3 Stressede barn

Drugli og Lekhal (2018, s.112-113) hevder at hverdagen til moderne småbarnsfamilier kan være stressende, og for mange barn er barnehagen et sted hvor de kan stresse ned. De mener også at barnehagen har en sentral rolle i det å blant annet forklare foreldrene at en god barnehagehverdag ikke handler om å ha et fullspekket program. Barna skal få tid til å takle hverdagens krav og for at barna skal kunne ha en god helse skal de kunne fordøye livets påkjenninger. De skal blant annet mestre atferd, følelser og tanker.

Vigsnes (2018) viser til forskning om stress blant barnehagebarn. Forskningen viser at nivået av stresshormon øker hos barn som tilbringer 8 timer eller mer i barnehagen, og blir redusert på dager hvor barna er hjemme. Vi som barnehageansatte må spørre oss selv om det er noe vi kan gjøre for å lette stressnivået hos disse barna. Vi kan for eksempel se på hviletiden i barnehagen som en arena for å stresse ned. Barn har behov for ro og refleksjon, og barnehagen må være med på å gi barna nødvendig pusterom i hverdagen (Vigsnes, 2018).

2.4 Naturens betydning for psykisk helse

I folkehelsemeldingen *God helse- felles ansvar* fra 2013 (Folkehelseinstituttet, 2014) blir i særlig grad nærfriluftslivet trukket frem som viktig når det gjelder å fremme folkehelsen. Den fokuserer på sammenhengen mellom levesett og folks helse, og begge trekker frem friluftsliv som et viktig virkemiddel for å få folk mer fysisk aktive (Osnes, Skaug, & Kaarby, 2017, s. 202). Det å kunne bruke naturen inngår i folks helseopplevelse, og spiller inn på vår psykiske helse. Dette kan forklare hvorfor friluftsliv og lek ute i naturen er et gjennomgående mål, både i læreplanene i barnehagen og skole (Osnes et al., 2017, s. 203).

Naturen gir rom for mestring og ro i hverdagen. Den inviterer til sosialt fellesskap, og utvikling av sosiale ferdigheter. Alle disse tingene er viktige faktorer i det psykisk helsefremmende arbeidet i barnehagen (Lundhaug & Neegaard, 2017, s. 65). Ifølge Lundhaug og Neegaard (2017, s. 65) vil barn som får opplevelser med naturen fra tidlig alder, få et bedre forhold til naturen, og barnets evner til å samarbeide og ta hensyn til hverandre styrkes. I kapittel 1, *Barnehagens verdigrunnlag*, i Rammeplanen for barnehagene (2017) står det blant annet under bærekraftig utvikling: «*Barna skal lære å ta vare på seg selv, hverandre og naturen*» (s.10). Det står også at: «*Barna skal gjøre erfaringer med å gi omsorg og ta vare på omgivelsene og naturen*» (s.10-11). Avslutningsvis står det: «*Barna skal få naturopplevelser og bli kjent med naturens mangfold, og barnehagen skal bidra til at barna opplever tilhørighet til naturen*» (s.11).

2.5 Natur- og friluftsbarnehager vs. tradisjonell barnehage

Barnehagene i Norge er opptatte av at barn skal få en trygg og spennende hverdag hvor de voksne får tid til å se og delta i de gode øyeblikkene. De voksne skal få tid til å fundere sammen med barna over naturens små og store under, og hvert enkelt barn skal bli sett og oppleve at de er betydningsfulle (Løkås, 2018). 92,2% av alle barn i Norge i alderen 1-5 år har barnehageplass (Statistisk Sentralbyrå, 2020). I og med at nesten alle barn går i barnehage, finnes det utallige barnehager å velge mellom. I denne oppgaven har vi valgt å se på forskjeller på to ulike typer barnehager. Vi har valgt å se på forskjellene mellom *natur- og friluftsbarnehager* og *tradisjonelle barnehager*. Med tradisjonelle barnehager mener vi barnehager med andre fokusområder enn friluftsliv.

Ifølge Lundhaug og Neegaard (2017, s. 11) kan vi skille mellom friluftsliv og uteliv i barnehagen. Friluftsliv i barnehagen handler om bevegelse, samt å møte naturens muligheter

for opplevelser, utfordringer, læring og danning (Lundhaug & Neegaard, 2017, s. 13). Hovedmålet med friluftsliv i barnehagen må ifølge Osnes et al. (2017, s.203) være å skape gode naturopplevelser ute i naturen eller i naturpregede omgivelser. Dette skal gjelde for alle barn som er med, også barn med annen etnisk bakgrunn og barn med nedsatt funksjonsevne. For at barn skal tørre å slippe seg løs, utforske og teste grenser, er de nødt til å kunne føle seg trygge. Å føle seg trygge vil si at de skal oppleve at de blir sett, at de kan få støtte, hjelp og oppmuntring når de trenger det. Her har barnets utgangspunkt og begrensinger noe å si for etablering av rammene for hvor stort behov barnet har i enhver situasjon. Om barna ikke opplever å få en slik tilknytning og ikke lærer seg å søke hjelp, kan man risikere at de lærer seg å håndtere situasjoner selv. Da kan man igjen få et barn som ikke søker hjelp og støtte når det virkelig trenger dette (Lundhaug & Neegaard, 2017, s. 16-17).

Natur- og friluftsbarnhager har et større fokus på friluftsliv og naturopplevelser enn de tradisjonelle barnehagene. Disse barnehagene ligger gjerne til på steder slik at barnehagepersonalet lett kan ta med seg barna ut i naturen og nærmiljøet. Ut ifra målformuleringene til barnehagene som kaller seg for natur- og friluftsbarnhager, forplikter de seg til å være ute med friluftaktiviteter gjennom hele året (Lie, Vedum, & Ødegaard, 2015, s. 265). Disse barnehagene har naturen som arena for lek, opplevelse og mestring. Målet til disse barnehagene er å få barna til å bli kjent med i tillegg til å bli glad i naturen, slik at de får et ønske om å ta vare på den. Dette er forankret i både Rammeplanen for barnehagene (2017) og Barnehageloven (2018):

«Barna får kjennskap til naturen og bærekraftig utvikling, lærer av naturen og utvikler respekt og begynnende forståelse for hvordan de kan ta vare på naturen»
(Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 52).

«Barna skal få utfolde skaperglede, undring og utforskertrang. De skal lære å ta vare på seg selv, hverandre og naturen. Barna skal utvikle grunnleggende kunnskaper og ferdigheter. De skal ha rett til medvirkning tilpasset alder og forutsetninger» (Bhl, 2018, §1.Formål).

Selv om vi kan skille mellom natur- og friluftsbarnhager og tradisjonelle barnehager, er det forankret både i Barnehageloven (2018) og Rammeplanen (2017) at alle barnehager arbeider med naturen. Naturen har en betydning for barn, uavhengig av barnehagen de går i. Barn må få være i naturen hvor de får bruke sansene og fantasien sin. Naturen er aldri kjedelig, det er alltid noe å finne, noe å gjøre og noe å oppleve (Lie et al., 2015, s. 12).

2.6 Naturen som en leke og læringsarena

Barn bruker store deler av sin våkne tilstand til å leke. Leken utgjør en viktig og naturlig del av alle barns oppvekst (Lillemyr, 2016, s. 40). Leken er for barn dyrebare og viktig og den må tas på alvor. Vi som barnehagelærere må derfor legge til rette for et godt oppvekst- og læringsmiljø rikt med muligheter for lek (Lillemyr, 2016, s. 48). Når barna leker er de ofte i en fantasiverden, og barnet er i sentrum i lekens verden. Når barn leker, går de inn i en rolle, der de ofte fremstiller erfaringene sine. Barna leker det de opplever, ser og hører. Leken kan derfor representere selve barnet (Skram, 2007, s. 52).

Lillemyr (2016, s.209) hevder at det er igjennom lek barna oppnår humor, glede, sosiale tilknytninger og relasjoner til andre barn. De utvikler vennskap og de har en rik arena for utprøving av følelser. Barns sosiale selvoppfatning er på mange måter kilden til utvikling av sosial motivasjon. Det er derfor spesielt viktig å utvikle dette gjennom leken. Lillemyr (2016, s. 214) hevder også at barn får en indre tilfredsstillelse i leken ved å lykkes med en utfordring. Denne tilfredsstillelsen vil ha en stimulerende virkning på barnets oppfatning av seg selv og sin dyktighet. Dette vil øke barnets kompetansefølelse, som igjen vil styrke barnets indre motivasjon.

Lek foregår ikke bare inne i barnehagen. Naturen er også en fin arena for lek. «*Når barn leker ute er det ofte en annen lek enn den som foregår innendørs. Uteleken er mer grovmotorisk og barna bruker større deler av kroppen. Leken blir ofte preget av stor aktivitet og gjerne med høyere støynivå enn inne*» (Lysklett, 2006, s. 6). Når barna er ute i naturen, kan de få erfare, leke og lære innenfor alle fagområdene som barnehagen skal jobbe med. Lysklett (2006) skriver:

«Flere forskere sier at naturen er den beste lekeplassen for barn. Når barna er ute i naturen får de utfordringer de ikke møter ellers i barnehagen, og de får stimulert sansene sine i et miljø som hele tiden forandrer seg» (s. 8).

Vi kan på mange måter si at det er gjennom lek ute at barna får kontakt med naturen på måter de ikke gjør ellers. Når man er ute på tur med barn i naturen ser man at kreativiteten til barna vokser (Osnes et al., 2017, s. 212). «*Naturmaterialer som pinner, kongler, blader, gress, blomster og lignende blir lekematerialene, og disse åpner for mer kreativ bruk fordi de ikke har samme definerte bruksområde som mer tradisjonelle leker*» (Osnes, et al., 2017, s. 212). I barnehagen får barna oppleve naturen gjennom utendørs lek og på turer i nærmiljøet. Barna lærer å kjenne naturen gjennom å utforske, lukte, smake og berøre. Ifølge Osnes et al. (2017,

s. 212) er også naturen en god arena for ulike naturopplevelser og mange muligheter for kroppslig lek og læring som endrer seg med årstidene.

«Lyset skifter med sola, vinden får vegetasjonen til å bevege seg, blader og blomster springer ut for siden å visne, trær vokser, ulike dyr etterlater seg forskjellige spor, mye nedbør gir god vannføring i elver og bekker, barfrost gir is på pytter og vann og frost i bakken, snø dekker landskapet og skjuler terrenget» (Osnes et al., 2017, s.212).

Osnes et al. (2017, s. 212) hevder ut fra forskning at barn som leker mye ute i naturen, er bedre motorisk utviklet enn de barna som bare leker innenfor barnehagens gjerder. Når barna er ute i naturen får de helt andre bevegelseserfaringer ved å for eksempel gå på ujevnt underlag og klatre i trær. Forskningen viser også at barn som leker mye ute, er mer fysisk aktive enn de barna som tilbringer mye tid inne. *«Barnehagen har mulighet til å la barna få erobre naturen ved å ta dem med ut i naturpregede omgivelser»* (Osnes et al., 2017, s. 215).

3.0 Metode

I dette kapittelet vil vi gjøre rede for hvilken forskningsmetode vi har valgt å ta i bruk for å kunne belyse og besvare oppgavens problemstilling på en best mulig måte. Metode er en fremgangsmåte som blir brukt for å samle inn empiri til undersøkelser. Det finnes forskjellige metoder som blir brukt for å få tak i forskjellig informasjon, der hovedkategoriene er kvalitative og kvantitative metoder (Dalland, 2013, s.112). *«Kvalitative metoder går mer i dybden og vektlegger betydning, mens kvantitative metoder vektlegger utbredelse og antall»* (Thagaard referert i Bergsland & Jæger, 2014, s. 66).

3.1 Valg av metode

Bergsland og Jæger (2014, s. 66) hevder at det kan være vanskelig å vite hvilken metode man skal velge, noe vi selv har erfart. Før vi valgte metode for oppgaven vår, ble vi derfor først enige om en problemstilling som begge syntes var interessant, og som vi ville undersøke nærmere. Etter å ha lest om ulike metoder, kom vi frem til at en kvalitativ metode, som intervju, ville være den metoden som var mest hensiktsmessig å bruke for å belyse problemstillingen vår. Gjennomføringen av selve intervjuene med informantene, hadde vi som tanke å gjennomføre ute i barnehagene. Å kunne møte menneskene vi skal intervjuer på

deres arbeidsplass, vil gi oss et innblikk i hvordan deres hverdag er. Det vil i tillegg gi oss mulighet til å stille oppfølgings spørsmål om det skulle være nødvendig underveis i interjuvet.

3.2 Intervju som kvalitativ metode

Det finnes flere ulike kvalitative metoder som kan brukes for å innhente empiri til en forskningsoppgave. Intervju, observasjon og gjennomføring av prosjekter er noen eksempler (Bergsland & Jæger, 2014, s. 67). Det som er karakteristisk for en kvalitativ metode, er ifølge Bergsland og Jæger (2014, s. 67) at blikket rettes mot hverdagslige handlinger i en naturlig kontekst.

Det som kjennetegner et intervju, er at det er en person som stiller spørsmål til en eller flere informanter. Informantene svarer så på spørsmålene som blir stilt til dem. Svarene kan enten skrives ned, eller bli tatt opp på lydbåndopptaker. Lydbåndopptakeren må så oppholdes på en plass hvor ingen kan få tilgang til innholdet, slik at man opprettholder personvernet til informantene (Det står mer om personvern i kapittel 3.5, *Etiske hensyn og personvern*). Opptakene blir deretter transkribert (Løkken & Søbstad, 2017, s. 104). I og med at alle norske barnehager ble berørt av koronakrisen når vi skulle ut og gjennomføre intervjuene, og måtte stenge, fikk vi ikke utføre intervjuene våre som planlagt. Istedenfor å møte informantene personlig, noe vi ikke kunne gjøre, bestemte vi oss for å sende spørsmålene på epost (Se vedlegg 2). Dette var noe informantene våre syntes var helt greit, da de hadde lyst til å hjelpe oss i den uheldige situasjonen. Til tross for at vi fikk gode og reflekterte svar, var det også en del negative konsekvenser ved dette. Disse konsekvensene vil vi beskrive og utdype mer i kapitlet under (*3.3 Metodekritikk*).

3.3 Metodekritikk

Det er viktig å være kritisk og reflektert over egne innsamlingsstrategier og metodebruk. Det er ifølge Bergsland og Jæger (2014, s. 80) ingen metoder som er feilfrie. Individuelt intervju er en sterk metode når det gjelder å få frem hva enkeltmennesker mener og tror. Den er derimot betydelig svakere hvis det benyttes som metode for å få informasjon om hva mennesker gjør, ettersom mennesker ikke alltid gjør det de mener (Postholm & Jacobsen, 2011, s. 44). Vi kunne også brukt flere innsamlingsmetoder, som for eksempel observasjon, for å få en bredere forståelse for temaet. Til tross for dette valgte vi å bare bruke intervju som

metode, da vi tenkte at det var denne metoden som kunne gi oss det beste svaret i forhold til vår problemstilling.

En ting vi syntes var krevende før gjennomføringen av intervjuene, var å vite hvor mange informanter vi skulle ta kontakt med. Vi var usikre på om for få eller for mange ville påvirke resultatet av de innsamlede dataene. Som Bergsland og Jæger (2014, s. 81) hevder, er ikke målet i en kvalitativ studie å generalisere de resultatene man får. Det som er målet, er derimot å gi gode beskrivelser av hva man har studert. I etterkant av innsamlingen har vi også undret oss over om vi hadde fått annerledes resultater dersom vi hadde spurt fire andre pedagoger. Det kan hende at vi har intervjuet pedagoger med tilfeldige skjevheter, som kan ha ført til at temaet ikke har blitt representert på god nok måte. Disse skjevhetene mener vi kan være deres egen psykiske helse, livssyn, interesser og holdninger. Det hadde også vært interessant å høre ulike perspektiver og erfaringer rundt temaet, fra pedagoger fra ulike generasjoner. Dette synes vi hadde vært interessant fordi vi har en oppfatning av at barnehager jobber mer med psykisk helsefremmende arbeid nå enn før. Dette kan være fordi arbeid med psykisk helse ble forankret iblant annet Rammeplanen for barnehagene (2017) for bare noen år tilbake. Skulle vi utføre studien en gang til, hadde vi også ønsket å intervju andre som jobber i barnehagene for å få flere synspunkter og et enda bredere syn på temaet.

Ettersom at vi måtte sende spørsmålene til informantene via e-post, har vi i ettertid tenkt over at det kan ha vært en mulighet for at informantene kunne misforstå spørsmålene våre. Det var heller ikke mulig å stille oppfølgingsspørsmål eller avklare utsagn underveis. I og med at informantene måtte skrive ned svarene sine selv, tenker vi at dette kan ha hatt tre ulike utfall:

1. Informantene kan ha holdt tilbake nyttig og relevante erfaringer og meninger, da det kan være mer krevende å få ned alt man vil si på et dokument, enn å snakke fritt.
2. Informantene kan ha skrevet ned korte og upresise svar for å bli ferdige med intervjuet fortest mulig.
3. Informantene får tenke grundig over spørsmålene, når de får sitte i fred og ro og reflektere over svarene. Dette tror vi kan føre til at svarene blir mer gjennomtenkte og reflekterte.

Til slutt vil vi legge frem at ved å ha et intervju uten å være ansikt til ansikt, vil man ikke kunne se det non-verbale som kroppsspråket, som også kan tolkes i etterkant (Løkken & Søbstad, 2017, s. 105). Man vil ikke kunne se og oppfatte om en person gir uttrykk for å for eksempel være engasjert, nervøs, stresset eller rastløs i det personen svarer på spørsmålene.

Noe av den tillitten man opparbeider seg ved å sitte sammen med personen man gjennomfører intervjuet med, kan dermed forsvinne.

3.4 Valg av informanter

I og med at vi ønsket å gjennomføre intervju som handlet om barns psykiske helse, gjorde vi en strategisk utvelgelse av hvem vi ville intervju. Vi valgte da å intervju pedagoger. Grunnen til dette er at vi tror pedagogene i barnehagene vil være de som kan belyse problemstillingen vår på en best mulig måte. For å få best mulig innblikk i hvordan ulike barnehager arbeider med temaet psykisk helse, ville vi ikke bare intervju en type barnehage. Vi ville heller se på hvordan barnehager med fokus på natur- og friluftsliv arbeidet med psykisk helse, kontra barnehager med andre fokusområder. Vi var også nysgjerrige på om de ulike pedagogene hadde ulike erfaringer og meninger rundt problemstillingen vår, ettersom at de arbeider i barnehager med ulike satsingsområder. Med dette til grunn tok vi kontakt med fire pedagoger, der to jobber/har jobbet i natur- og friluftsbarnhager og to jobber i tradisjonelle barnehager.

3.5 Etiske hensyn og personvern

Etiske hensyn handler om mer enn å følge regler. Vi må tenke gjennom hvilke etiske utfordringer arbeidet vårt medfører, og hvordan de kan håndteres (Dalland, 2013, s. 97). I forkant av intervjuene meldte vi prosjektet vårt inn til Norsk senter for forskningsdata (NSD). Dette måtte vi gjøre fordi vi skulle behandle personopplysninger, som blant annet epostadresser og svar fra informantene. Etter bare ett par dager ble søknaden godkjent, og vi kunne starte innsamlingen. Godkjennelsen av denne søknaden ligger vedlagt (se vedlegg 3). Bergsland og Jæger (2014, s. 83-85) skriver om tre hovedprinsipper angående etiske hensyn. Disse hensynene er: *informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser*. Informert samtykke innebærer at informantene informeres om de overordnede målene i undersøkelsen, at det er frivillig å delta i undersøkelsen og at personen har mulighet til å trekke seg når som helst om ønskelig (Bergsland & Jæger, 2014, s. 83). I forkant av intervjuene fikk informantene våre et informasjonsskriv (Se vedlegg 1) hvor vi skrev hva formålet til oppgaven var. I dette informasjonsskrivet oppgav vi også at intervjuet var frivillig, og at de

når som helst kunne trekke seg om de skulle ønske det. Informantene ble også informert om at alt materiale vi samlet inn vil bli slettet etter at oppgaven er blitt godkjent.

Med konfidensialitet menes at man ikke skal offentliggjøre personlige data som kan avsløre personenes identitet (Bergsland & Jæger, 2014, s. 84-85). I forbindelse med å ivareta konfidensialiteten til informantene som er med i undersøkelsen, har vi valgt å ikke bruke navnene i oppgaven. Vi har i stedet laget fiktive navn som: Pedagog 1, Pedagog 2, Pedagog 3 og Pedagog 4.

I Bergsland og Jæger (2014, s. 84-85) står det, i forhold til mulige konsekvenser, at ingen skal komme til skade som følge av undersøkelsen vi gjør. Videre mener de at undersøkelser kan resultere i flere positive utfall, som for eksempel hvis informantene får ny kunnskap, refleksjon og ettertanke rundt temaet.

3.6 Datainnsamling og gjennomføring

Vi valgte å ta kontakt og snakke med fire pedagoger som vi hadde kjennskap til ifra praksis i tidligere studieår. Grunnen til at vi valgte å ta kontakt med disse fire var ettersom at vi visste at de arbeidet/har arbeidet i barnehager med to ulike fokusområder. I den ene barnehagen vi hadde kjennskap til fra før, hadde vi fått inntrykk av at noen avdelinger arbeider mer med friluftsliv enn andre. På grunnlag av dette valgte vi å ta kontakt med de som arbeidet på avdelingen med mer fokus på friluftsliv. Vi tok først kontakt med informantene muntlig for så å sende dem e-post. Her spurte vi om de ville stille til et intervju hvor de skulle svare på noen spørsmål (se vedlegg 2) om barns psykiske helse. Alle pedagogene var positive til oppgaven og temaet, og var villige til å delta i intervjuet vårt.

Som vi har skrevet over i oppgaven stengte alle barnehagene i Norge i innsamlingsperioden vår. Dette resulterte i, som tidligere nevnt, at vi ikke fikk møte informantene ute i barnehagene. Dette gjorde at vi ikke fikk skapt en trygghet for informantene slik vi ville ha gjort dersom vi møtte dem ansikt til ansikt. Disse rammene kan ha mye å bety for kvaliteten på dialogen oss imellom. Denne endringen medførte for oss at det blant annet ble vanskeligere å stille oppfølgingsspørsmål, kommunisere non-verbalt, samt å få utfyllende, reflekterte og erfaringspregede svar fra informantene. Endringen fra å kunne møte informantene ansikt til ansikt til å måtte få dem til å svare på e-post, kan ha resultert i at intervjuet kan ha fått preg av avstand, og igjen mindre tillitt enn om det hadde blitt

gjennomført ansikt til ansikt. Til tross for dette var informantene positive, og ønsket å hjelpe oss i situasjonen som vi var kommet i. De svarte raskt på e-post, og ønsket oss lykke til med å skrive bacheloroppgaven vår.

4.0 Resultat

I dette kapittelet vil vi presentere de viktigste svarene fra informantene våre, i forhold til den problemstillingen vi har valgt. For å få orden og struktur, har vi valgt å dele dette kapittelet inn i disse underoverskriftene: *Tanker rundt psykisk helse, Pedagogenes erfaringer, Arbeid med temaet i barnehagen, Barn i naturen, Fremme mestring og læring og Psykisk helse gjennom lek*. Til slutt i kapittelet har vi også valgt å ha med en oppsummering, *Resultat oppsummering*. Dette har vi gjort for å prøve å få frem de mest sentrale funnene på en oversiktlig måte.

Som skrevet over i oppgaven valgte vi å intervju fire pedagoger i barnehager med to ulike fokusområder. Gjennom å intervju flere pedagoger som arbeider i barnehager med ulike fokus områder, håper vi at vi får et bredere spekter vedrørende hvordan barnehagene arbeider med psykisk helse i barnehagen. Intervjuet som ble sendt ut til pedagogene er lagt til som vedlegg (se vedlegg 2). Vi har valgt å gi de fire intervjupersonene fiktive navn. Dette er for å sikre anonymiteten deres slik at de ikke kan gjenkjennes. Navnene vi vil bruke på informantene videre i oppgaven er: Pedagog 1, Pedagog 2, Pedagog 3 og Pedagog 4. Pedagog 1 og 2 jobber i tradisjonelle barnehager, mens Pedagog 3 og 4 jobber/har jobbet i natur- og friluftsbarnhager.

4.1 Tanker rundt psykisk helse

Vi startet intervjuet med et spørsmål om hva informantene tenker på når de hører «barns psykiske helse». I besvarelsen svarer Pedagog 4 følgende:

«Jeg tenker at alle barn er ulike. Noen barn virker robuste og kan se ut til å tåle ulike ekstraordinære påkjenninger uten at det får for store konsekvenser for ens psykiske helse. Andre barn virker mer sårbare og kan synes å tåle lite av ekstraordinære påkjenninger i løpet av sin oppvekst» (Pedagog 4).

I besvarelsene kom det frem at pedagogene mener at alle barn er ulike og at den psykiske helsen er helt individuell. Noen barn er mer robuste enn andre og de takler derfor motgang og konflikter på ulike måter. I den sammenheng trekker pedagogene frem voksenrollen og personalets holdninger. Pedagog 2 skriver:

«Det er vår rolle å finne ut hvorfor barnet responderer som det gjør og at de er kjempeviktige og gode nok som de er. Den gode samtalen mellom voksne og barn er også viktig. Vi skal vise at vi bryr oss, og justere oss etter barnet» (Pedagog 2).

I intervjuene skriver alle pedagogene om viktigheten med å møte barna, justere oss etter dem og vise omsorg og varme. For de barna som ikke har det så bra hjemme er det ekstra viktig at vi som barnehageansatte viser at vi bryr oss, at vi ser barna og anerkjenner dem. De skal ikke føle at de trenger å være noen andre, de er gode nok akkurat slik som de er.

Pedagog 1 og Pedagog 2 trekker også frem at mobbing og omsorgssvikt inngår i barns psykiske helse. De legger til at barnehagen derfor må være et stabilt sted, hvor barna kan oppleve livsmestring. Pedagog 1 skriver: *«Jeg tenker hvor viktig jobb vi i barnehagen har med å gjøre barn rustet til å møte fremtiden og bli trygge på seg selv! Livsmestring!»* (Pedagog 1). I likhet med Pedagog 1, skriver Pedagog 2 om hvor viktige vi som voksne er i dette arbeidet: *«Vi som voksne i barnehagen vil at alle barn skal føle at de er gode nok som de er, uavhengig av hvordan man ser ut»* (Pedagog 2).

4.2 Pedagogenes erfaringer

Når vi spurte informantene våre om hvilken erfaring de har med barns psykiske helse fikk vi noen ulike svar. Her skriver blant annet Pedagog 1:

«Jeg har blant annet møtt barn med angst, selektiv autisme, barn som lever med familier der en av foreldrene har psykiske lidelser, barn som har kontakt med barnevernet og der familiene mottar ulike hjelpetiltak, barn som har mistet et av søsknene sine, barn med diagnoser som gjør at de skiller seg fra andre barn (diabetes, ulike syndromer, autisme) og jeg har hatt barn som har søsken med alvorlige diagnoser som gjør at de har en utfordrende hjemmesituasjon» (Pedagog 1).

Pedagog 1 forteller at etter å ha arbeidet i mange år har vedkommende møtt mange ulike barn. Videre skriver pedagogen at dette er barn som har det mer sårbart hjemme, og som trenger ekstra mye omsorg og trygge voksenpersoner rundt seg iblant annet barnehagen.

Pedagog 1 mener da at man som barnehageansatt er svært viktig. I likhet med Pedagog 1, trekker også Pedagog 2 og Pedagog 4 frem arbeid med barn som har ulike utfordringer og hvor viktig det er med trygge voksenpersoner i barnehagen.

Forskjellig fra de andre pedagogene, svarer Pedagog 3 mer generelt om erfaring. Likevel trekker vedkommende frem at barn har ulike behov og utfordringer i det daglige arbeidet i barnehagen. *«I det daglige arbeidet i barnehagen møter vi barn med forskjellige behov og utfordringer. Det er viktig å få til et godt personalsamarbeid, gode holdninger og god felles kultur»* (Pedagog 3). Videre skriver pedagogen om viktigheten av å ha et personale med god kjennskap og kunnskap til barnas utvikling. Dette er for å kunne møte hvert enkelt barn med åpenhet og omsorg, samt å være lyttende og undrende sammen med barna.

I tillegg til å spørre om hvilken erfaring informantene har med barns psykiske helse, spurte vi om psykisk helse var et tema de jobbet med før de begynte å jobbe ute i barnehagene.

Pedagog 1 skriver: *«Jeg kan ikke huske at barns psykiske helse var et tema vi snakket så mye om»* (Pedagog 1). I likhet med Pedagog 1, skriver Pedagog 4: *«Jeg var ferdig utdannet førskolelærer våren 1995. På den tiden var det ikke så stort fokus på barns psykiske helse som det er nå»* (Pedagog 4). Pedagog 2 og Pedagog 3 svarer også at det ikke var noe fokus på temaet psykisk helse i studietiden deres, men at de gjerne skulle ønske at det hadde vært mer fokus på temaet når de studerte. Til tross for dette skriver Pedagog 3: *«Når man går inn i arbeidslivet som barnehagelærer kommer erfaring etter hvert som man arbeiderer, og det er da en kan knytte teori opp til praksis»* (Pedagog 3).

4.3 Arbeid med temaet i barnehagen

Etttersom vi intervjuet pedagoger som jobber og har jobbet i barnehager med ulike satsingsområder, ville vi stille et spørsmål om hvordan de arbeider med temaet psykisk helse i de ulike barnehagene. Er det slik at natur- og friluftsbarnhager jobber med forebygging av psykisk uhelse på andre måter enn tradisjonelle barnehager?

Ut ifra svarene vi fikk, kunne vi se at det var liten forskjell på måten de ulike barnehagene jobbet med temaet. Pedagog 1 og Pedagog 2 skriver at de har en egen handlingsplan knyttet til mobbing og krenkelser i barnehagen. *«Vi har egen handlingsplan mot mobbing og krenkelser. Denne beskriver hva vi skal gjøre dersom det oppstår mobbing i barnehagen»* (Pedagog 1). De sier også at de har tett dialog med foreldrene for å ha et godt samarbeid om

uheldige situasjoner skulle oppstå. Flere av barnehagene, uavhengig av fokusområde, har egne pedagogiske opplegg som de jobber med sammen med barna. *«I perioder har vi jobbet med de pedagogiske oppleggene «røde og grønne tanker» og «Kanin og pinnsvin». Vi spiller også et spill med de eldste barna som heter «hei spillet» (Pedagog 1). Disse oppleggene mener Pedagog 1 kan gjøre barna mer bevisste på vennskap, følelser og andre aspekter ved forebygging av psykisk uhelse. Vedkommende legger også til: «Vennskap er viktig. Vi deler barna bevist opp i mindre grupper og legger på denne måten til rette for at vennskap mellom barn kan oppstå» (Pedagog 1).*

Pedagog 3 mener at bevisstgjøring blant personalet er viktig i arbeidet med forebygging av psykisk uhelse i barnehagen. Vedkommende skriver: *«Refleksjon om voksenrollen og barns trivsel tas jevnlig opp i personalgruppen, slik at personalet innehar en felles forståelse i arbeidet. Sammen dannes det en kultur med gode arbeidsprosesser i forhold til arbeid med psykisk helse» (Pedagog 3).*

Pedagog 2 skriver at de i barnehagen er bevisste på å se barnet som et subjekt istedenfor et objekt. Istedenfor å for eksempel si at et barn har pene klær på seg eller er fin på håret, prøver de voksne å være bevisste på å fokusere på barnets personlighet og tilstedeværelse. *«Så godt å se deg, så fint at DU kom i barnehagen» (Pedagog 2). Videre skriver Pedagog 2 at de voksne er flinke til å vise barna at vi som voksne bryr oss og er glade i dem som de er.*

4.4 Barn i naturen

Alle informantene var enige i at barna var mindre stresset når de var ute i naturen. Pedagog 3 var ekstra opptatt av dette i besvarelsen og skrev følgende:

«Gevinsten ved å skape en grunnleggende relasjon til naturen allerede som barn viser seg å være en investering i fremtidig god helse – både mentalt, emosjonelt og fysisk. I vårt daglige virke ser vi at stressnivået på barn og voksne går ned ved å være i naturen. Dette viser også all forskning» (Pedagog 3).

I likhet med Pedagog 3, synes også Pedagog 2 det er viktig å være ute i naturen sammen med barna og legger til: *«De dagene vi er ute på tur er de beste dagene i barnehagen» (Pedagog 2).* Dette mener Pedagog 2 er på grunn av at konfliktnivået er betydelig lavere, i tillegg til at det er mindre utestenging blant barna. Dette oppleves godt for de barna som gjerne havner i konflikter når de er inne, da de har større plass å boltre seg på ute.

Alle pedagogene mener barna leker på en annen måte når de er ute, enn hva de gjør når de er inne i barnehagen. Når barna er ute blir hele kroppen brukt i tillegg til at de bruker fantasien mer. Pedagog 4 skriver at vedkommende opplever at barna aktiviserer seg mer selv, til tross for at det er mindre kjøpte leker ute. Barna kan for eksempel bruke naturmateriale på helt andre måter enn lekene inne i barnehagen. Inne blir gjerne bilen bare brukt på bilbanen, mens ute kan pinnen bli brukt som både sverd, tryllestav og fly. Pedagog 1 og Pedagog 2 skriver også at barna utendørs leker i større grad med barn som de ikke pleier å leke sammen med når de er inne. *«Barna finner vennskap på en annen måte ute, på tvers av barna. De er flinkere til og inkluderer hverandre»* (Pedagog 2).

Til tross for at alle pedagogene var enige i at det er viktig å være ute, skriver Pedagog 2, som jobber i en tradisjonell barnehage, om hvor viktig vedkommende synes det er å la barna få komme inn og slappe av. Pedagogen presiserer at det er når barna først kommer inn de får kjenne på at de har brukt hele kroppen enten i lek eller på tur.

«De kan være aktive ute og når de kommer inn kan de få være inne og slappe av med en tegneblokk, et puslespill eller mindre krevende ting. Er man bare ute og leker, kan barna bli slitne, og de trenger den variasjonen med å få være litt inne og litt ute» (Pedagog 2).

4.5 Fremme mestring, læring og psykisk helse gjennom lek

Informantene fikk et spørsmål om hvilken måte lek- og læringsaktiviteter bidrar til å fremme mestring, læring og psykisk helse for barn i barnehagen (se vedlegg 2, spørsmål 6). Her var alle fire pedagogene enige i at selve leken spiller en sentral rolle i tillegg til å ha stor egenverdi. Pedagog 3 trekker frem at når barn leker, spesielt i rolleleken, får de prøve ut, sette seg selv på vent, de må bruke språket og sette ord på ønskene sine for å gjøre seg forstått. Barna går inn i en fantasiverden, der de leker hva de har opplevd, sett og hørt. Pedagog 1 mener at barnehagebarn lærer av å leke. Videre mener vedkommende at *«Læringen må skje gjennom lek på en lystbetont måte, som glede, smil og latter»* (Pedagog 1).

Videre har pedagogene knyttet spørsmålet vårt til mestring på litt ulike måter. Pedagog 1 mener at det er viktig at barna mestrer utfordringer. Ved å føle mestring, får barna bedre selvfølelse som igjen har innvirkning på psyken. Vedkommende legger til: *«Får man bare oppgaver der man mislykkes og går på det ene nederlaget etter det andre, vil det prege*

hvordan barnet ser på seg selv» (Pedagog 1). Pedagog 4 var også enig i at tilpassing er viktig. «Ulike tilpasninger kan være med på å trygge barna og bidra til å gi dem tro på egen mestringsevne. Mange mestringssopplevelser er bra for barnas psykiske helse» (Pedagog 4). Vedkommende mener det er vår oppgave som voksne å tilrettelegge, slik at barna får oppleve mestring og ikke bare får opplevelser av at de mislykkes. I likhet med Pedagog 4, mener også Pedagog 2 at vi som voksne har en sentral rolle for å gi barn gode mestringfølelser. Det er viktig at vi som arbeider i barnehagen har fokus på hva barnet kan, og ikke hva det ikke kan. Vedkommende skriver:

«Det er viktig at barna blir pushet av oss og at de opplever at de får ting til. Å si ting som «Du kunne jo, ja visst kan du, du er kjempeflink», styrker barna ved å se at de kan, at de klarer og at de mestrer. Vi bygger dem da opp ved å bekrefte og vise at de kan, og setter fokus på det de kan, og ikke det de ikke kan» (Pedagog 2).

Ut ifra sitatet kan man se at pedagogen mener at barnehageansatte må vise varme, omsorg og støtte barnet når det møter motgang eller når noe er litt utfordrende. Til slutt mener Pedagog 3 at det er viktig å la barna få møte utfordringer gjennom lek, slik at de kan lære seg å håndtere vanskelige situasjoner. *«I leken er det ufarlig «å prøve ut» fordi det er på liksom» (Pedagog 3). Livet er fylt med utfordringer, og får ikke barn møte disse, vil de heller ikke kunne håndtere utfordringer senere i livet. Vedkommende mener derfor at utfordringer kan styrke barns psykiske helse om de lærer å håndtere utfordringene på en god måte.*

4.6 Oppsummering av resultat

For å få en oversikt over hva pedagogene svarte i intervjuene, over i resultatkapittelet, har vi valgt å lage en oppsummering. Til tross for at pedagogene ga oss relativt like svar, kom de også med noen ulikheter.

Pedagogene var enige i at alle barn er forskjellige, og at den psykiske helsen er helt individuell fra person til person. De trakk også frem at mobbing og omsorgssvikt inngår i barns psykiske helse. Når vi spurte om erfaringene til informantene rundt arbeid med forebygging av psykisk uhelse, nevnte alle pedagogene at voksenrollen er viktig. De voksne skal være trygge, gode og stabile for barna. De skal lytte, møte barna på deres nivå og se barna som et subjekt og ikke et objekt. Mestring er også et ord som ble vektlagt av informantene. Barna må få lov til å få utfordringer som de kan føle mestring av.

Selv om pedagogene hadde relativt like svar på flere av spørsmålene, var det også noen spørsmål der enkelte av svarene skilte seg ut. Eksempler på dette er spørsmål 5 og spørsmål 2.

Det 5. spørsmålet informantene våre fikk i intervjuet, handlet om barn ute i naturen (se vedlegg 2). Til tross for at alle pedagogene var enige i at det å være ute resulterer i mindre stressede barn, mindre konflikter og mer kreativitet, var det en av pedagogene som hadde et annet syn på dette. Pedagog 2 mener at barn har godt av å komme inn for å koble ut og få slappet av uten aktiviteter. Dette var noe ingen av de andre pedagogene kommenterte. I tillegg til denne ulikheten, svarte pedagogene ulikt på spørsmål 2 (se vedlegg 2). Dette spørsmålet handlet om hvilke erfaringer pedagogene har med barns psykiske helse. Her kan vi se at pedagogene har både ulike synspunkter, og ulike måter å tolke spørsmålet på. Pedagog 1, Pedagog 2 og Pedagog 4 svarte at de har erfaring med å arbeide med barn som har ulike utfordringer. Pedagog 3 svarte dog med et litt annet perspektiv. Vedkommende pekte på viktigheten med et godt personalsamarbeid, gode holdninger og god felles kultur.

5.0 Drøfting

I dette kapittelet vil vi drøfte funnene i intervjuene som vi har gjennomført, og se dem i lys av teorigrunnlag, som har blitt presentert tidligere i oppgaven, og praksiserfaringer. Det å drøfte vil si å belyse flere sider ved en sak der man argumenterer med teori eller funn. Det skal være en sammenheng mellom teoretiske perspektiver, problemstillingen og funnene, som skal komme frem (Dalland, 2013, s. 143). Som vi har skrevet tidligere, er problemstillingen vår: «*Hvordan kan barnehagen fremme barns psykiske helse ved å være ute i naturen?*» For å strukturere oppgaven på en oversiktlig måte, har vi også valgt å dele inn drøftingskapittelet i flere underoverskrifter: *Psykisk helse*, *Fremme god psykisk helse gjennom lek og læring*, *Erfaringer*, *Arbeid i barnehagen* og *Barn i naturen*. Dette gjør vi for å skape mer orden og struktur i oppbyggingen av kapittelet.

5.1 Psykisk helse

Psykisk helse er et tema som er veldig aktuelt både i barnehagen og skolen. Barns psykiske helse handler om følelser og atferd, og påvirker i stor grad utviklingen og læringen deres. Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer begrepet psykisk helse slik: «*Psykisk helse er en*

tilstand av velvære der individet realiserer sine muligheter, kan håndtere livets normale stress- situasjoner, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra for samfunnet» (Hvite Ørn, 2018).

Når vi tenker på hva psykisk helse er, tenker vi at dette handler om hva vi har i «bagasjen». Dette kan være erfaringer og opplevelser vi tar med oss, som vil påvirke hvordan vi møter og håndterer livet videre. I likhet med fysisk helse, er psykisk helse noe enhver person alltid har. På spørsmålet som pedagogene fikk om hva de mener psykisk helse er (se vedlegg 2, spørsmål 1), fikk vi ikke en klar definisjon. Her kan det tenke seg at vi muligens ikke har vært klare nok, og at vi kan ha fått et annet svar om vi hadde møtt dem ansikt til ansikt. Til tross for dette svarte pedagogene at psykisk helse er noe som det er viktig å ha fokus på og at det er noe som er forskjellig fra person til person. Et eksempel her er Pedagog 2 som skriver: *«Det er vår rolle å finne ut hvorfor barn responderer som de gjør, og at de er kjempeviktige og gode nok som de er» (Pedagog 2).* Dette er vi helt enige i.

Pedagogene trakk også frem voksenrollen og personalets holdninger, som aktuelt i arbeid med å fremme god psykisk helse i barnehagen. De var enige i at vi som barnehageansatte skal møte barna, justere oss etter dem og vise omsorg og varme. Videre synes de at det er viktig å begynne med forebyggingen av psykisk uhelse tidlig i barnas liv. Dette er også noe Kunnskapsdepartementet vektlegger i Rammeplanen for barnehagene (2017, s. 11) hvor det står følgende: *«Barnehagen er en god tidlig arena for å fremme helse, både psykisk og fysisk» (2017, s. 11).* Videre står det også at en god psykisk helse er en viktig garanti for å kunne klare å bære motgang og møte livets mangfoldige situasjoner, som enkeltmenneske.

5.1.1 Fremme god psykisk helse gjennom lek og læring

Pedagogene mente at mestring gjennom lek og læring var særlig viktig for barnas psykiske helse. Det som kom frem i intervjuene, var at pedagogene mente mestringsfølelsen var viktig for barnas selvfølelse. Pedagog 1 skriver: *«Får man bare opplevelser der man mislykkes og går på det ene nederlaget etter det andre, vil det prege hvordan barnet ser på seg selv» (Pedagog 1).* Dette med mestringsfølelse er også noe Rammeplanen for barnehagene (2017, s. 11) legger vekt på. Det står blant annet: *«Barnehagen skal bidra til trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing» (2017, s. 11).*

Det at barna føler at de mestrer noe, er viktig for at de skal kunne få en god selvfølelse. Ut ifra erfaring vet vi at barn viser frem blant annet hva de føler at de får til og kunstverk som de

har laget. Det kan være alt fra å hinke, tegne noen streker på et ark til å klare å skrive navnet sitt. Dette tror vi de gjør for å få aksept og anerkjennelse fra oss voksne. Om et barn ikke får aksept og anerkjennelse fra oss som voksne eller fra andre barn, tenker vi at dette kan virke negativt på den psykiske helsen deres. Det er derfor viktig at vi som voksne er bevisste på dette, i tillegg til å legge til rette for aktiviteter som vi vet at barna kan mestre enten alene eller med hjelp fra andre barn. Som nevnt over i oppgaven, skriver Lillemyr (2016) om at barn får en indre tilfredsstillelse i leken ved å lykkes i en utfordring. Ved at barna klarer å lykkes i leken, vil de øke barnets kompetansefølelse og styrke den indre motivasjonen (s. 214).

På den andre siden er det viktig at barna også møter utfordringer. Som Pedagog 3 skriver i intervjuet, er leken en god arena for å møte disse utfordringene. «*I leken er det ufarlig «å prøve ut» fordi det er på liksom»* (Pedagog 3). Om vi som barnehagelærere lar barna få lov å møte utfordringer og håndtere vanskelige situasjoner, kan vi få barn som er robuste og trygge på seg selv og som tåler å møte motgang og utfordringer senere i livet. I slike situasjoner er det viktig at vi som voksne kan være med på å sette ord på følelser og hjelpe barna videre om de trenger det. Til tross for dette er barn forskjellige, og det er noen barn som naturlig tåler mer motgang enn andre. Dette er også noe Pedagog 4 svarer i intervjuet:

«Jeg tenker at alle barn er ulike. Noen barn virker robuste og kan se ut til å tåle ulike ekstraordinære påkjenninger uten at det får for store konsekvenser for ens psykiske helse. Andre barn virker mer sårbare og kan synes å tåle lite av ekstraordinære påkjenninger i løpet av sin oppvekst» (Pedagog 4).

På grunn av dette er det viktig at vi som voksne i barnehagen kjenner barna og vet hvor grensene til hvert enkelt barn går.

5.2 Erfaringer

Pedagogene hadde ulike erfaringer i arbeid med barns psykiske helse. Som nevnt over i resultatdelen kom tre av informantene med konkrete eksempler på erfaringer. Den ene informanten (Pedagog 1), pekte blant annet på arbeid med barn med angst, autisme og barn med foreldre som har psykiske lidelser. Fra Pedagog 3 fikk vi et mer generelt svar. En av faktorene som kan spille inn på hvorfor vi ikke fikk konkrete erfaringer fra Pedagog 3, kan

være på grunn av at vi sendte spørsmålene over e-post. Dette kan ha resultert i at pedagogen kan ha tolket spørsmålet på en annen måte enn de andre gjorde.

Selv om erfaringene var litt forskjellige fra pedagog til pedagog, hadde alle erfaringer med hvor viktig de voksne er i barnehagen. De pekte på det å være en trygg og god voksen for barna. Voksenrollen handler om at vi skal se barna for dem de er, gi trygghet, støtte barna og hjelpe dem når de trenger det. Om vi som voksne i barnehagen, ikke klarer å være en slik voksen, kan man få barn som ikke søker hjelp og støtte når de virkelig trenger det (Lundhaug & Neegaard, 2017, s. 16-17).

Helt i slutten av den erfaringsbaserte delen hadde vi lagt til et spørsmål om temaet psykisk helse var et tema de arbeidet med når de studerte. Svarene vi fikk forsterket vår tanke om at dette er et tema man trenger mer kunnskap om. Dette kommer også frem over i oppgaven, hvor Jonassen (2016) skriver at man kan se en klart økende etterspørsel etter mer kunnskap om psykisk helse, både fra barnehageansatte, spesialpedagoger og andre som arbeider med barn og unge.

5.3 Arbeid i barnehagen

I barnehageloven §2 *Barnehagens innhold* står det blant annet: «*Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller*» (bhl, 2018, §2).

Hos pedagogene forventet vi gjerne å få mange ulike svar om hvordan de jobber med temaet psykisk helse. Slik ble det ikke. Her var det ut ifra svarene liten forskjell på måten de arbeidet. Noe som gikk igjen i svarene, var foreldresamarbeid. Å ha god kommunikasjon med foreldrene er essensielt om uheldige situasjoner skulle oppstå, eller om man som barnehageansatt er bekymret for et barns psykiske helse. Et godt forhold til foreldrene som er gjensidig, kan gjøre det enklere for begge parter å snakke og føle en trygghet knyttet til barnets psykiske helse. Handlingsplaner og forebyggende pedagogiske opplegg var også noe pedagogene var opptatte av i arbeidet. Handlingsplanene kan omhandle hva barnehageansatte skal gjøre dersom et barn blir mobbet eller mobber andre. Som Drugli og Lekhal (2018, s. 86) skriver, har barn sterke følelser som de gjerne kan uttrykke på en negativ måte. I arbeid med barn vil det da være viktig å sette ord på følelsene sammen med barna. Pedagogene sa at de brukte opplegg som blant annet «røde og grønne tanker». Ved å snakke om «røde og grønne

tanker», gjør man barna mer bevisst på deres og andres psykiske helse. Å kunne snakke om følelsene barna har, kan hjelpe dem til å forstå hva som skjer inni dem. Ut fra erfaring har vi opplevd at det oftest er de gode følelsene og gode venner det blir snakket om, og ikke det som er vondt og vanskelig. Vi mener det er like viktig å snakke om de vonde og dårlige følelsene, slik at barna også kan lære å håndtere disse.

Til tross for at det var liten forskjell på måten pedagogene jobbet med psykisk helse i barnehagen, fant vi en ulikhet i hvilket fokus pedagogene hadde rundt temaet. Pedagog 3 skrev: «*Bevisstgjøring blant personalet er viktig i arbeidet med forebygging av psykisk uhelse i barnehagen*» (Pedagog 3). I motsetning til blant annet Pedagog 2, som skrev: «*man må være bevisst på å se barnet som et subjekt, og ikke et objekt*» (Pedagog 2). Her kan man se at Pedagog 3 har et større fokus på personalet, enn f.eks. Pedagog 2 som retter arbeidet mer mot barna.

En tanke som streifet oss når vi leste svarene fra pedagogene, var om de faktisk arbeidet med barnas psykiske helse slik som de skrev. Ifølge Postholm og Jacobsen (2011, s. 44) gjør ikke alltid mennesker slik som de mener. Selv om informantene skriver at de driver med helsefremmende arbeid på ulike måter, vet vi ikke om dette er tilfellet. Selv om helsefremmende arbeid er forankret i øvrige styringsdokumenter som Rammeplanen (2017) og Barnehageloven (2018), vet vi ikke omfanget av dette arbeidet i hver enkelt barnehage.

En ting vi synes er viktig når man skal drive med helsefremmende arbeid med barn, er det å ta hensyn til barna og deres behov. Mange barn kommer gjerne i barnehagen når den åpner, og blir ikke hentet før den stenger. Etter at barnehagen er ferdig er det også mange barn som ikke skal hjem. Noen får gjerne en matpakke i bilen og blir kjørt til en fritidsaktivitet. Å gå på en fritidsaktivitet etter barnehagen i seg selv er ikke galt, men noen barn skal på oppfordring fra foreldrene gå på flere. Dette kan påvirke stresshormonet til barna, og som nevnt over i oppgaven viser Vigsnes (2018) til forskning som peker på at nivået av stresshormon øker når barna er 8 timer eller mer i barnehagen. Når barnehager uavhengig av fokusområde driver med helsefremmende arbeid, er det derfor viktig å la barna få nødvendige pusterom i hverdagen. Barnehagen har ifølge Drugli og Lekhal (2018, s. 112-113) en sentral rolle i å informere foreldrene om at man ikke trenger å ha et fullspekket program, for å ha en god barnehagehverdag. Dette gjelder også for oss som arbeider i barnehagen. Ut ifra erfaringer, har vi opplevd at noen ansatte i ulike barnehager er for opptatt av å følge opplegg, rutiner og holde tider. Barna kan da for eksempel få en stressende opplevelse i tiden før og etter

måltider, da de blir revet fra en situasjon til en annen. I barnehagen er det sjelden noe man må nå, og så lenge barna har det bra og er fornøyde synes vi ikke det er nødvendig å skape unødvendig stress. Det er viktig for en god helse å kunne fordøye hverdagens påkjennelser. Barn har behov for ro og refleksjon, og barnehagen må være med på å gi barna nødvendig pusterom i hverdagen (Vigsnes, 2018).

5.4 Barn i naturen

En ting som vi var nysgjerrige på knyttet til arbeid med psykisk helse, var hvordan de ulike barnehagene arbeidet med temaet. Var det noe forskjell på hvordan de arbeidet med psykisk helse i natur- og friluftsbarnehager vs. de tradisjonelle barnehagene? Lie et.al (2015, s. 265) skriver at barnehager med natur- og friluftsliv som satsingsområde er mer forpliktet til å være ute med friluftaktiviteter, enn de tradisjonelle barnehagene. Svarene fra pedagogene viste at det ikke var så stor forskjell på måten de arbeidet med temaet, som det vi først trodde. Alle pedagogene var enige i at barna bruker hele kroppen sin mer aktivt når de er ute, enten i barnehagen eller på tur i naturen. Dette skriver også Osnes et.al (2017, s. 202-203), som mener at barn er mer fysiske aktive når de er ute i naturen. Dette kan vi også si oss enige i, ut ifra erfaring gjennom egen praksis. Barna har vært mer aktive, lekt mer vilter lek, og har kommet fortere inn i flyt enn når de har vært inne.

Forskjellig fra å være inne i barnehagen sammen med barn, har vi fått en opplevelse å ha mer oversikt når vi er ute i naturen eller på lekeplassen. Vi synes det er enklere å observere barnegruppen, og da om noen trenger støtte fra en voksen. Dette mener vi er på grunn av at uterommet er åpnere og større enn de fleste rommene inne i barnehagene. Er man inne i barnehagen, er man delt opp i grupper, som igjen er på ulike rom. Da holder man gjerne på med faste aktiviteter som tegning, bygging av LEGO, maling osv. I disse situasjonene kan det være mer utfordrende å se behovene til hvert enkelt barn, ettersom det kan være mye støy, mange voksne og flere barn på et sted. Når man er ute har man derimot større flater, og barna har mer plass å «bolte» seg på.

Pedagogene pekte også på at konfliktnivået er betydelig lavere når man er ute enn når man er inne. Dette tror vi kan ha en sammenheng med at det ikke er så mange kjøpte leker ute, slik at barna må bruke kreativiteten og fantasien i større grad enn hva de ville ha gjort inne med de lekene som er der. Som Osnes et al. (2017, s. 121) skriver er barn mer kreative og bruker fantasien sin på en annen måte med naturmateriale som pinner, kongler og blader, enn hva de

gjør med de tradisjonelle lekene som har definerte bruksområder. Til tross for dette mener Pedagog 2 at barna har godt av inne-aktiviteter, og la dem roe seg ned etter at de har vært ute. Pedagogen skriver:

«De kan være aktive ute og når de kommer inn kan de få være inne og slappe av med en tegneblokk, et puslespill eller mindre krevende ting. Er man bare ute og leker, kan barna bli slitne, og trenger den variasjonen med å få være litt inne og litt ute»

(Pedagog 2).

Som Vigsnes (2018) hevder har barn behov for ro og refleksjon, og barnehagen skal gi barna nødvendige pusterom i barnehagehverdagen. Selv om vi er enige i at barna trenger tid til å hvile, vil vi også påstå og mene at barna ikke trenger å være inne for å gjøre dette. Som Lundhaug og Neegaard (2017, s. 65) skriver, gir også naturen rom for hvile. Ut ifra erfaring er det ingenting som er mer avslappende enn å sitte å høre på fuglesang eller vann som sildrer i en bekk.

Som vi har skrevet over gir naturen rom for mestring og ro i hverdagen. Den inviterer også til sosialt fellesskap, og utvikling av sosiale ferdigheter. Alle disse tingene er viktige faktorer i det psykiske helsefremmende arbeidet i barnehagen (Lundhaug & Neegaard, 2017, s. 65).

6.0 Konklusjon

Formålet med denne oppgaven var å undersøke hvordan pedagoger som arbeider i barnehager med ulike satsningsområder, arbeider med forebygging av psykisk helse. Vi har valgt å fokusere ekstra på hvordan barnehagene arbeider med temaet ute i naturen, ettersom vi fordyper oss i Natur, Helse og Bevegelse.

Vi har gjennom arbeidet med denne oppgaven, gjennomført en kvalitativ studie, med intervju som hovedform. Vi valgte å intervju pedagoger, ettersom vi mener det er de som kan svare på problemstillingen vår på en best mulig måte. For å få en bredere forståelse for hvordan ulike barnehager arbeider, har vi valgt å intervju pedagoger som arbeider/har arbeidet i barnehager med ulike satsingsområder. På grunn av dette føler vi at vi har fått brede, gode og troverdige refleksjoner og meninger.

Vi har i denne oppgaven sett nærmere på problemstillingen vår: *«Hvordan kan barnehagen fremme barns psykiske helse ved å være ute i naturen?»*. Det som kommer frem fra både

litteraturen og pedagogene, er at det er viktig å ha fokus på helsefremmende arbeid i barnehagen. Vi fikk vite fra informantene våre at helsefremmende arbeid er noe de jobber med kontinuerlig, både inne og ute, uavhengig av satsningsområde. Likevel skriver de at de ikke alltid har pedagogiske opplegg de gjennomfører. De oppleggene de derimot har, fokuserer på helsefremmende arbeid som vennskap og følelser. Til tross for dette fikk vi ikke vite hvor ofte slike opplegg blir gjennomført, og har derfor heller ikke en garanti for at det blir gjennomført slik som pedagogene sier.

Pedagogene og litteraturen påpeker også at naturen i seg selv virker godt på den psykiske helsen til både barn og voksne. Ved å være ute i naturen, får barna naturopplevelser som kan føre til at de opplever en tilhørighet til naturen. I naturen får barna bruke kroppen, fantasien og kreativiteten til å utforske, leke og lære på deres egne premisser. Naturen gir også rom for å hvile og stresse ned, noe som både litteraturen og pedagogene mener er viktig for å fordøye hverdagens krav.

I tillegg til dette har vi også funnet ut at mestring, voksenrollen og personalets holdninger spiller en stor rolle for barnas psykiske helse uavhengig om man er ute eller inne. Mange gode mestringsfølelser er godt for barnas psykiske helse, da dette gir dem god selvfølelse. Vi voksne er viktige i tilretteleggingen og i det å hjelpe barna slik at de kan få disse mestringsfølelsene. Vi voksne skal også møte, være trygge og inkludere alle barn uansett alder, funksjonsnivå og etnisitet. Som voksne er det i tillegg viktig at vi er bevisste på hvilke holdninger vi har. En av pedagogene var særlig bevisst på å se barna som subjekt, ikke som objekt, noe som vi er helt enige i.

Gjennom arbeid med denne oppgaven har vi funnet ut at det er forskjellige måter pedagogene arbeider med temaet på. Vi synes likevel at det er et behov for å arbeide videre med å fremme barns psykiske helse, særlig i naturen, da det er viktig med en kompetanseheving innenfor dette temaet. Dette arbeidet bør ha et større utvalg informanter, gjerne fra ulike deler av landet, fra store og små barnehager og fra ulike barnehageansatte. Dette kan føre til at arbeidet blir enda mer representativt, enn hva som kommer frem i vår oppgave. Vi vil avslutningsvis legge frem at denne oppgaven ikke er en fasit på hvordan man skal drive helsefremmende arbeid i barnehagen, men heller en oppgave hvor vi vil legge frem hvor viktig vi synes naturen er for barnas psykiske helse.

8.0 Litteratur

Alsvik, A. (1998). *Helsefremmende og forebyggende arbeid for barn og unge 0-20 år i*

helsestasjon og skolehelsetjenesten (Rapport nr. IK- 2621). Hentet 13.05.2020 fra

https://www.helsetilsynet.no/globalassets/opplastinger/Publikasjoner/utredningsserien/forebyggende_barnunge_helsestasjon_skole_ik-2621.pdf/

Barnehageloven. (2018). Lov om barnehager (barnehageloven) (LOV-2005-06-17-64).

Hentet 28. april 2020 fra

https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64#KAPITTEL_1

Bergsland, M. D., & Jæger, H. (2014). Bacheloroppgaven. I M. D. Bergsland (Red.),

Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen (s. 51-86). Oslo: Cappelen Damm.

Brustad, S., & Bekkemellem, K. (2007). Psykisk helsearbeid for barn og unge i kommunene.

Hentet 20. mai 2020 fra https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/hod/is-1405_14898a.pdf

Bufdir (2006). De usynlige barna. Hentet 28. april 2020 fra

<https://bufdir.no/nn/Bibliotek/Dokumentside/?docId=BUF00000510>

Dalland, O. (2013). *Metode og oppgaveskriving* (5 utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

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

Akademisk.

Folkehelseinstituttet. (2014). *Folkehelse rapporten 2014 - Helsetilstanden i Norge*. (Rapport

2014:4). Hentet 07.05.20 fra

<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2014/folkehelse rapporten-2014-pdf.pdf>

Folkehelseinstituttet. (2018). *Psykisk helse i Norge* (Rapport 2018). Hentet 29.mai. 2020 fra

https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf

Gunnvor, L., & Søbstad, F. (2017). *Observasjon og intervju i barnehagen* (4 udg.). Oslo:

Universitetsforlaget.

- Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Mestre hele livet - Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022)*. Hentet 27. april 2020 fra https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_i_for_god_psykisk-helse_250817.pdf
- Holte, A. (2016, 18. juni). Sats bredt på psykologisk helse i barnehagen og skolen! Hentet 27. april 2020 fra <https://psykologisk.no/2016/06/sats-bredt-pa-psykisk-helse-i-barnehage-og-skole/>
- Holte, A. (2017, 06.april). Slik fremmer vi psykisk helse, forebygger psykiske lidelser og får en mer fornuftig samfunnsøkonomi! Hentet 22. mai 2020 fra: <https://arneholte.no/psykisk-helse/slik-fremmer-vipsykisk-helse-forebygger-psykiske-lidelser-og-far-en-mer-fornuftig-samfunnsokonomi/>
- Hvite Ørn. (2018, 06. november). Fakta om psykisk helse. Hentet 13. mai 2020 fra: <https://www.hviteorn.no/psykisk-helse-2/fakta-om-psykisk-helse/>
- Jakobsen, S. E. (2019, 23. januar). Betyr organisering av barnehagen noe for barna? Hentet 20. april 2020 fra <https://utdanningsforskning.no/artikler/betyr-organiseringen-av-barnehagen-noe-for-barna/>
- Jonassen, T. (2016, 2. september). Psykisk helse starter i barnehagen. Hentet 15. mai 2020 fra <https://www.barnehage.no/artikler/psykisk-helse-starter-i-barnehagen/427412>
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen: Innhold og oppgaver*. Hentet fra <https://www.udir.no/rammeplan>
- Lie, S., Vedum, T. V., & Ødegaard, T. (2015). *Undre meg på: Naturfag i barnehagelærerutdanningen*. Hamar: Opplandske bokforlag.
- Lillemyr, O. F. (2016). *Lek på alvor* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Lunde, E.S. (2001, 1.november). Større åpenhet om psykiske lidelser. Hentet 13.05.20 fra <https://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/storre-aapenhet-om-psykiske-lidelser>

Lundhaug, T., & Neegaard, R. H. (2017). *Friluftsliv og uteliv i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Lysklett, O. B. (2006). Temahefte om natur og miljø. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

Løkås, M. T. (2018, 6. februar). Her er tipsene: Slik finner du riktig barnehage for ditt barn.

Hentet 28. april 2020 fra <https://www.barnehage.no/artikler/her-er-tipsene-slik-finner-du-riktig-barnehage-for-ditt-barn/430409>

Nes, R. B. & Clench-Aas, J. (2011). *Psykisk helse i Norge – Tilstandsrapport med*

internasjonale sammenligninger (Rapport 2011:2). Hentet 13. mai 2020 fra

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

Osnes, H., Skaug, H. N., & Kaarby, K. M. (2017). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen*.

Oslo: Universitetsforlaget.

Postholm, M. B., & Jacobsen, D. I. (2011). *Læreren med forskerblikk - Innføring i*

vitenskaplig metode for lærerstudenter. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Skram, D. (2007). *Lek og læring i samspel – pedagogisk arbeid i småskulen*. Oslo: Det

Norske Samlaget.

Statistisk Sentralbyrå. Barnehager. Hentet 19. mai 2020 fra <https://www.ssb.no/barnehager>

Thoresen, I. T. (2017). *Foreldresamarbeid i barnehagen - TIL BARNETS BESTE*. Oslo:

Cappelen Damm Akademisk.

Vigsnes, E. (2018, 5. september). Stress i barnehagen er verst for de minste. Hentet 30. april

2020 fra <https://forskning.no/partner-stress-norges-forskningsrad/stress-i-barnehagen-er-verst-for-de-minste/1230337>

Westeng, K. (2019, 15. september). Det ungdom kaller “å ha det dårlig” i dag, er noe annet

enn på 70-tallet. Nettavisen. Hentet 20. april 2020 fra <https://www.nettavisen.no/livsstil/--det-ungdom-kaller-a-ha-det-darlig-i-dag-er-noe-annet-enn-pa-70-tallet/3423543183.html>

9.0 Vedlegg

9.1 Vedlegg 1 – Infoskriv

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Hvordan man i barnehagen kan fremme barnas psykiske helse ved å være ute i naturen?»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut mer om hvordan barns psykiske helse. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å bruke relevant teori i tillegg til å få erfaringer fra barnehagelærere, for å finne ut mer om barns psykiske helse. I tillegg til dette ønsker vi å finne ut om det å være ute i naturen med barna, har innvirkning på psyken deres. Funnene skal vi legge frem i bacheloroppgaven vår.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskolen på Vestlandet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Vi har valgt å spørre barnehagelærere for å få høre erfaringer fra noen av de som jobber tett med barn. Det er også bevisst at vi har valgt barnehagelærere fra friluftsbarnhager og barnehager med andre fokusområder, da det kan være spennende å sammenligne funnene fra disse.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du svarer på noen spørsmål som du får tilsendt på mail. Dette vil ta deg rundt 30 minutter. Spørsmålene handler blant annet om hva du tenker om barns psykiske helse, hvordan du har observert barnas psykiske helse ute i naturen og hvordan dere jobber med psykisk helse blant barna i barnehagen du jobber i.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. På grunn av Covid-19, blir samtykket gitt muntlig. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er bare vi 2 studentene og evt. veilederen vår som vil ha tilgang til opplysningene. Dokumentet med svarene vi får inn vil bli lagret på pc-ene våre med en kode. Koden lagres på en egen navneliste, som er lagret innelåst. Mailen med svaret vil bli slettet så fort dokumentet er anonymisert og lagret. I selve bacheloroppgaven vil ingen av deltakerne kunne gjenkjennes.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er senest september 2020. Dokumentene og navnelisten vil da bli slettet.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til 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 HVL – avdeling Bergen har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

Veileder Even Bjoarvik, Even.Bjoarvik@hvl.no
Student

Student

Vårt personvernombud: Halfdan Melbye, 55301031, personvernombud@hvl.no

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Even Bjoarvik

Veileder

Student

Student

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet: «Hvordan man i barnehagen kan fremme barnas psykiske helse ved å være ute i naturen», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i interjuvet som vil bli besvart over mail

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

9.2 Vedlegg 2 – Spørsmål

<p>Fase 1: Rammesetting</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Som vi skrev i infoskrivet, skal vi skrive bacheloroppgave med temaet barns psykiske helse. • Vi har taushetsplikt, i likhet med deg. Det er viktig at du ikke gir oss taushetsbelagt informasjon om blant annet enkeltbarn eller foreldre. Spørsmålene er relativt generelle, men vær likevel forsiktig hvis du gir eksempler. Om det er nødvendig anonymiserer vi intervjuet ytterligere i etterkant. • Er det noe som er uklart eller har du noen spørsmål?
<p>Fase 2: Erfaringer</p>	<p>1. Overgangsspørsmål</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva tenker du når du hører «barns psykiske helse»? • Hvilke erfaringer har du med barns psykiske helse?
<p>Fase 3: Fokusering</p>	<p>2. Nøkkelspørsmål</p> <ul style="list-style-type: none"> • Synes du at du fikk god informasjon om temaet når du studerte? Evt. når du begynte å jobbe? • I rammeplanene for barnehager (2017) står det; <i>“barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing”</i>. Hvordan jobber dere med temaet “psykisk helse” i barnehagen? • I og med at vi skal skrive om hvordan det å være i naturen påvirker barnas psykiske helse, så lurer vi på om du har noen erfaringer knyttet til dette? • På hvilken måte bidrar lek- og læringsaktivitetene til å fremme mestring, læring og psykiske helse for alle barna?
<p>Fase 4: Tilbakeblikk</p>	<p>3. Oppsummering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er det noe du vil legge til, som vi ikke har snakket om/vert inne på?

9.3 Vedlegg 3 – Godkjenning på søknad fra NSD

30.04.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 30.04.2020, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD.

Behandlingen kan starte.

DEL PROSJEKTET MED PROSJEKTANSVARLIG - Det er obligatorisk for studenter å dele meldeskjemaet med prosjektansvarlig (veileder). Det gjøres ved å trykke på “Del prosjekt” i meldeskjemaet.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER - Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke typer endringer det er nødvendig å melde:

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET - Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.09.2020.

LOVLIG GRUNNLAG - Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER - NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen

- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER - Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER - NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET - NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!