



# Høgskulen på Vestlandet

## Bacheloroppgave

BACH301-OBE-2023-VÅR-FLOWassign

### Predefinert informasjon

|                       |                            |                        |                            |
|-----------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------|
| <b>Startdato:</b>     | 11-05-2023 09:00 CEST      | <b>Termin:</b>         | 2023 VÅR                   |
| <b>Sluttdato:</b>     | 25-05-2023 14:00 CEST      | <b>Vurderingsform:</b> | Norsk 6-trinns skala (A-F) |
| <b>Eksamensform:</b>  | Bacheloroppgave - Bergen   |                        |                            |
| <b>Flowkode:</b>      | 203 BACH301 1 OBE 2023 VÅR |                        |                            |
| <b>Intern sensor:</b> | (Anonymisert)              |                        |                            |

### Deltaker

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>Kandidatnr.:</b> | 380 |
|---------------------|-----|

### Informasjon fra deltaker

|                      |      |
|----------------------|------|
| <b>Antall ord *:</b> | 9902 |
|----------------------|------|

**Egenerklæring \*:** Ja  
**Jeg bekrefter at jeg har Ja**  
**registrert**  
**oppgavetittelen på**  
**norsk og engelsk i**  
**StudentWeb og vet at**  
**denne vil stå på**  
**vitnemålet mitt \*:**

### Gruppe

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| <b>Gruppenavn:</b>                | (Anonymisert) |
| <b>Gruppenummer:</b>              | 51            |
| <b>Andre medlemmer i gruppen:</b> | 232, 337      |

Jeg godkjenner avtalen om publisering av bacheloroppgaven min \*

Ja

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

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? \*

Nei



Høgskulen  
på Vestlandet

# BACHELOROPPGAVE

Liten på ferden mot den store verden

- Småbarns livsmestring og psykiske helse

A toddler on its way towards the big world

- The concept of life skills and mental health of toddlers

**Kandidatnummer: 232, 337 & 380**

BACH301

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett

Veileder: Modgun Ohm

Innleveringsdato: 25. mai 2023

Antall ord: 9902

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.*

## Sammendrag

Livsmestringsbegrepet ble en ny del av rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver i 2017. Det presiseres i rammeplanens verdigrunnlag at barnehagen skal fremme livsmestring, som omhandler både fysisk og psykisk helse (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11). Under vår utdanning til å bli barnehagelærere har vi tilegnet oss kunnskap om naturen og om hvor viktig naturen er for barns fysiske og psykiske helse, men opplever ikke at dette gjenspeiles og utøves tilstrekkelig nok i praksis med de yngste barna i barnehagen. Gjennom våre semistrukturerte intervjuer møtte vi pedagoger på småbarnsavdeling og fikk innblikk i deres didaktiske tenking og tilrettelegging av småbarns livsmestring og psykiske helse. De funn som ble gjort viser til at informantene har kunnskap om hva livsmestring innebærer, og hva som er viktig for å fremme god psykisk helse i barnehagen. Pedagogene trekker frem trygge, støttende og sensitive voksne, samt frihet til å utforske selvstendig som viktige faktorer for å fremme livsmestring og psykisk helse. Samtidig reflekterer funnene at kunnskap om hva natur er, og hvilke gevinster bruk av natur kan gi barn, ikke er tilstrekkelig nok etablert i teamene.

## Abstract

The concept of life skills became a new part of the framework plan for content and tasks of kindergartens in 2017. The value basis of the framework plan specifies that kindergartens should promote life skills, which encompass both physical and mental health (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11). During our education to become kindergarten teachers, we have acquired knowledge about nature and how important it is for children's physical and mental health. However, we have experienced that this knowledge is not adequately reflected and applied in practise with the youngest children in kindergarten. Through our semi-structured interviews with educators in the toddler apartment, we gained insight into their didactic thinking and facilitation of the youngest children's life skills and mental health. The findings indicate that the informants have knowledge of what life skills entail and what is important in promoting good mental health in kindergarten. The kindergarten teachers emphasize the importance of having safe, supportive and sensitive adults, and the freedom to explore independently as important factors in promoting life skills and mental health. At the same time, the findings reflect that knowledge about what nature is and what benefits its use can bring to children is not sufficiently established in the teams.

# Innholdsfortegnelse

|                  |   |
|------------------|---|
| Sammendrag ..... | 1 |
| Abstract.....    | 2 |

## Kapittel 1

|   |          |
|---|----------|
| <b>1.0 Innledning .....</b>                     | <b>5</b> |
| 1.1 Problemstilling.....                        | 6        |
| 1.2 Begrepsavklaring .....                      | 6        |
| 1.3 Bakgrunn for valg av problemstilling.....   | 6        |
| 1.3.1 Tidligere forskning på psykisk helse..... | 7        |
| 1.4 Oppgavens oppbygging og avgrensning.....    | 7        |

## Kapittel 2

|  |          |
|--|----------|
| <b>2.0 Teoretisk forankring .....</b>                      | <b>8</b> |
| 2.1 Miljøets betydning for de yngste barna .....           | 8        |
| 2.2 Småbarns uttrykksmåter og sensitivitet .....           | 9        |
| 2.3 Psykisk helse hos småbarn.....                         | 9        |
| 2.4 Lek og psykisk helse.....                              | 10       |
| 2.5 Mestring og anerkjennelse .....                        | 11       |
| 2.6 Friluftsliv, affordances og naturen som lekearena..... | 12       |
| 2.7 Pedagogisk ledelse og kompetanseutvikling .....        | 13       |

## Kapittel 3

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>3.0 Forskningsmetode.....</b>     | <b>13</b> |
| 3.1 Kvalitativ forskningsmetode..... | 14        |

|  |    |
|--|----|
| 3.1.1 Semi-strukturert intervju som fremgangsmetode..... | 14 |
| 3.2 Valg av intervjupersoner.....                        | 15 |
| 3.2.1 Etske hensyn overfor intervjupersonene .....       | 16 |
| 3.3 Et kritisk blikk på valg av metode .....             | 16 |
| 3.3.1 Refleksivitet .....                                | 17 |
| 3.4 Gjennomføring av intervjuer .....                    | 18 |

## **Kapittel 4**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>4.0 Analyse og drøfting.....</b>   | <b>18</b> |
| 4.1 Barnehagepedagogenes subjektive forståelse av livsmestringsbegrepet.....        | 19        |
| 4.2 Barnehagepedagogenes subjektive forståelse av psykisk helse for småbarn.....    | 20        |
| 4.3 Metoder for å fremme livsmestring og psykisk helse.....                         | 22        |
| 4.4 Sensitive voksne .....  | 23        |
| 4.5 Miljøets betydning - å starte i det små.....                                    | 25        |
| 4.6 Kvalitetstenkning ved tilrettelegging av livsmestring og god psykisk helse..... | 27        |

## **Kapittel 5**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>5.0 Avslutning og oppsummering.....</b>                             | <b>31</b> |
| Referanseliste .....   | 33        |
| Vedlegg 1: Intervjuguide .....   | 35        |
| Vedlegg 2: Informasjonsskriv til deltakere i forskningsprosjektet..... | 37        |
| Vedlegg 3: Samtykkeerklæring .....                                     | 40        |

## 1.0 Innledning

I løpet av vår studietid har vi gjennom praksis opplevd at barnehagepersonalet har ulike tilnærminger i møte med de yngste barna i deres praksis. Vi vet at gode relasjoner, sensitivitet, felles oppmerksomhet og trygg tilknytning er grunnleggende for de yngste barnas trivsel og helhetlige utvikling i barnehagen. Det ser ut til at dette er noe mange har god forståelse for, men når det kommer til inntoning og tilrettelegging for barns selvstendigjøring har vi observert ulike praksiser, både med heldige og mindre heldige utfall. Vi har opplevd ulik praksis når det kommer til å etablere felles mentale modeller og et felles pedagogisk grunnsyn innad i teamet, gjennom avdelingsmøter og veiledning av personalet. Noen barnehager er gode på refleksjon og pedagogisk dokumentasjon – andre ikke. Å se barn som kompetente subjekter, og være klar over hva dette innebærer, anser vi som grunnleggende for å utøve en verdibasert profesjon som sikrer barnehagekvalitet. Så lenge vi bevisst gir de yngste barna tid og rom til å prøve, feile og klare seg selv i ulike situasjoner og varierte miljøer, samtidig som vi er tilstedeværende rollemodeller som fungerer som støttende stillas, mener vi at vi i samspill med de yngste barna kan bidra til deres livsmestring og psykiske helse. Vi er nysgjerrige på hva barnehagelærere tenker om dette temaet og hvordan de bevisst arbeider med småbarns livsmestring og psykiske helse gjennom uteaktivitet og naturopplevelser.

Livsmestring er et omfattende begrep som var nytt i barnehagens verdigrunnlag i rammeplan for barnehagen i 2017 under kapitlet “Livsmestring og helse”:

Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing. Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser.

(Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11)



## 1.1 Problemstilling

Problemstillingen vår er som følger:

*“Hvordan forstår barnehagelæreren begrepene livsmestring og psykisk helse?  
Hvordan bruker barnehagene naturen og utearealet for å fremme småbarns  
livsmestring knyttet til barnas psykiske helse?”*

For å få en større forståelse av psykisk helse for småbarn og livsmestringsbegrepet, har vi valgt å sette fokus på mestring, barnehagelærerens kompetanse og hvordan de forholder seg til småbarns utforsking og aktivitet ute.

## 1.2 Begrepsavklaring

Livsmestring omfatter både psykisk og fysisk helse. Drugli og Lekhal fremhever viktigheten av å gi barn positive erfaringer i nærvær med andre barn og voksne. De voksne må tilrettelegge for miljøer der barna får leke og kjenne på trygghet og mestring, slik at de opplever trivsel og blir robuste og motstandsdyktige (Drugli & Lekhal, 2018, s. 31). Psykisk helse er å føle seg bra og vel, være sterk nok i seg selv til å takle motgang og kunne utvikle og realisere ens fulle potensial. Det innebærer å håndtere ulike stressituasjoner og være til nytte for samfunnet og andre rundt seg (Nes & Clench-Aas, 2011, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 32-33). Fysisk helse omhandler motoriske aktiviteter, ha sunne og gode måltidsvaner og prioritere at kroppen får tilstrekkelig med ro og hvile (Drugli & Lekhal, 2018, s. 47).

Natur kan defineres som områder som ikke er menneskeskapt eller foredlet, men som er preget av for eksempel buskas, skog, sletter, fjell, strand og plante- og dyreliv (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 55).

## 1.3 Bakgrunn for valg av problemstilling

Formålet vårt med å undersøke problemstillingen er å få innsikt i hvordan pedagoger på småbarnsavdelinger tenker og bevisst tar i bruk naturen og utearealet når de tilrettelegger for

småbarns livsmestring og psykiske helse. Gjennom undervisning og praksis i studietiden har vi tilegnet oss kunnskaper og fått erfaringer om hvor viktig naturen er for barns helhetlige utvikling, samt hvor store læringsmuligheter og mestingsopplevelser naturen kan tilby barn.

Vi har observert at når de minste barna skal ha utetid, opplever vi at det for det meste skjer innenfor barnehagens uteområde, der barna gjentakende blir plassert ved sandkassen eller i en huske slik at de voksne har kontroll på alle barna. Dersom de er på utflukt opplever vi at barna ofte blir plassert i en vogn, og turen går til en lekeplass eller idrettsbane med tilsvarende like muligheter som i barnehagen.

### 1.3.1 Tidligere forskning på psykisk helse

Ifølge forskning, gjennom prosjektet Barn i Midt-Norge, sliter rundt 10-20 prosent av norske barnehagebarn med vanskelige følelser som uro, frykt, sinne, oppmerksomhetsvansker og aggresjon. Dette påvirker hvordan de fungerer i hverdagen, og defineres som psykiske vansker. Selv om de fleste barna i barnehagen har god psykisk helse, bør man ifølge studien arbeide for å avdekke barn som har det vanskelig og sette inn hjelpetiltak tidligst mulig (Drugli & Stensen, 2019, s. 46 & s. 49). Vi mener at å forske på livsmestring er viktig med tanke på å forebygge barns psykiske helse, både her-og-nå og i fremtiden. Derfor mener vi livsmestring er et viktig begrep å belyse, slik at flere får innblikk i og kunnskap om begrepets viktighet for småbarn.

## 1.4 Oppgavens oppbygging og avgrensning

Oppgaven består av følgende tre hoveddeler: teoretisk forankring, metodekapittel og analyse og drøfting. I kapitlet teoretisk forankring redegjøres det for avgrenset teori som er relevant for å kunne drøfte problemstillingen, med utgangspunkt i innhentet empiri. Deretter redegjøres det for kvalitativ forskningsmetode og semi-strukturert intervju, som er metoden som ble brukt for å få innhente data. Videre i metodekapitlet presenteres begrunnelse for valg av intervjupersoner samt etiske hensyn og refleksjoner som ble vektlagt i hele prosessen med bacheloroppgaven. Til slutt i kapitlet presenteres gangen i gjennomførte intervjuer. I kapitlet som tar for seg analyse og drøfting presenteres utvalgte funn fra to ulike barnehager, som er relevante for problemstillingen. Funnene tolkes og drøftes ved hjelp av presentert teori.

Avslutningsvis besvares problemstillingen. Referanselisten henviser til teoretisk forankring og forskning som vi har benyttet oss av for å besvare bacheloroppgavens problemstilling. I vedleggene ligger materiale som ble utarbeidet før vi kunne sette i gang med innhenting av data: intervjuguide, informasjonsskriv til deltakere i forskningsprosjektet samt samtykkeerklæring.

## 2.0 Teoretisk forankring

Dette kapitlet tar for seg avgrenset teori og forskning som vi ser på som relevant for å besvare vår problemstilling:

*“Hvordan forstår barnehagelæreren begrepene livsmestring og psykisk helse?  
Hvordan bruker barnehagene naturen og utearealet for å fremme småbarns  
livsmestring knyttet til barnas psykiske helse?”*

I første delkapittel redegjøres det for hvilken betydning miljøet har for de yngste barnas utvikling. Videre tar delkapitlet “Småbarns uttrykksmåter og sensitivitet” for seg hvordan småbarn uttrykker seg, og hvilken rolle de voksne bør ha i kommunikasjon og samspill med de yngste barna. Deretter redegjøres det for sammenhengen mellom småbarns psykiske helse og deres relasjoner til de voksne i barnehagen. Videre presenteres sammenhengen mellom barns lek og psykisk helse, i tillegg til teori om mestring og anerkjennelse. I delkapitlet “Friluftsliv, affordances og naturen som lekearena” redegjøres det først for begrepene friluftsliv og affordances. Deretter redegjøres det for hvilken påvirkning naturen som lekearena har på barns læring og utvikling. Til slutt presenteres teori om pedagogisk ledelse og kompetanseutvikling for å sikre barnehagekvalitet.

### 2.1 Miljøets betydning for de yngste barna

Det er tidlig i barnets liv at grunnmuren for videre utvikling dannes, da det er i løpet av de første leveårene at hjernen er mest påvirkbar. Når barnet tilbys nye opplevelser som skaper erfaringer, aktiviseres barnets hjerneceller, og det etableres flere og bedre forbindelser dem imellom. Dette skjer i samspill med barnets omsorgspersoner, både hjemme og i barnehagen,

som er med på å påvirke miljøfaktorene til barnet. Barnehageansatte har et stort ansvar for å tilrettelegge for et omsorgsmiljø som er tilstrekkelig for at barna skal få en positiv hjerneutvikling (Drugli & Lekhal, 2018, s. 18-19). Når barn får nye sanseerfaringer, vil sanseintrykkene oppfattes og deretter fortolkes og bearbeides i hjernebarken. Dette kalles for persepsjon, og er en bevisstgjøringsprosess som hjelper barnet til å handle hensiktsmessig i forhold til egen sikkerhet og korrigerer av egne erfaringer ved senere anledninger (Lundhaug & Neergaard, 2013, s. 33).

## 2.2 Småbarns uttrykksmåter og sensitivitet

De yngste barna uttrykker seg kroppslig, da de har lite verbalspråk. For at de voksne skal kommunisere og inngå i gjensidig samspill med barna, må de være i stand til å være lydhøre og oppmerksomme overfor barna. De må kunne tolke barna med deres kroppslige uttrykk, lyder, blikk, mimikk og gester (Garbom, 2018, s. 130-131). Å være sensitiv overfor barn innebærer at man er i stand til å se barnet innenfra med deres intensjoner og underliggende sinnstilstander, for deretter å respondere hensiktsmessig og bevisst på deres signaler og uttrykk (Killén, 2017, referert i Garbom, 2018, s. 130).

Voksne som er sensitive, og som klarer å berike barnets utforskning og opplevelse, stimulerer dets læring. Et slikt samspill kalles for "serve and return", fordi den voksne stadig klarer å respondere på det barnet viser interesse for og er opptatt av. Å støtte og bekrefte barnet i slike situasjoner vil bidra til barnets hjerneutvikling og læring (Drugli & Lekhal, 2018, s. 127). Gjensidige samspillsituasjoner krever voksne som er tålmodige, som gir rom for turtaking, som er var for barnets uttrykk, som er i stand til å følge barnets oppmerksomhetsfokus, og som setter ord på barnets opplevelser og følelser (Center on the Developing Child at Harvard University, 2018, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 117-118).

## 2.3 Psykisk helse hos småbarn

Små barn fungerer i en verden av relasjoner, hvor samspill med andre mennesker er vesentlig for at utvikling av en god psykisk helse skal finne sted. At små barn har gode relasjoner til menneskene de har rundt seg, som foreldre, personalet i barnehagen og jevnaldrende, er sentralt for deres psykiske helse. Relasjonene må være preget av trygghet, glede og

stimulering. Det er under de første leveårene at grunnlaget for en god psykisk helse bygges i barnets hjernearkitektur, og det er relasjoner som utgjør rammen for små barns psykiske helse. Barns psykiske helse utvikles gjennom gjensidige samspill med voksne, hvor begge partene tilpasser seg hverandre (Drugli & Lekhal, 2018, s. 36).

Livsmestring bygges gjennom god barnehagekvalitet, hvor relasjonene er gode mellom barnet og de ansatte. Ifølge forskning er rundt 20% av alle relasjonene i barnehagen ikke gode nok. Hver avdeling bør derfor reflektere over kvaliteten på relasjonen mellom hvert barn og hver voksen. Relasjonen mellom barnet og den voksne sees på som den viktigste ressursen i arbeidet som omhandler å fremme psykisk helse og livsmestring hos de yngste barna. Det vil være essensielt at barnets behov for nærhet og trygghet dekkes for at barnet skal lære, og motstandsressurser skal fremmes. Annerkjennelse av hvem barnet er og gjensidighet i samspillet, er kjennetegn på gode relasjoner (Drugli & Lekhal, 2018, s. 115).

For at et barns behov skal bli ivaretatt, må man som voksen ha evnen til å omstille egen væremåte på barnets premisser. Omsorgspersoner må ta hensyn til barnets kapasitet og typiske reaksjonsmåte under samspill, da samspillet skal støtte barnets nysgjerrighet og utforsking. Det vil være de voksnes ansvar å støtte barnet slik at det lærer seg å takle, håndtere og overkomme utfordringer som oppstår i hverdagen. Dersom man som voksen støtter og hjelper barnet i vanskelige situasjoner, istedenfor å skåne barnet for det som er vanskelig, kan det bidra til at barnet utvikler mestringskompetanse og robusthet som det tar med seg videre i livet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 37).

## 2.4 Lek og psykisk helse

Små barn har naturlig en lekende tilnærming til verden og kan leke med alt. Ifølge Kibsgaard handler barns lek om å føle på glede, spenning, lykke og det å ha det bra (Kibsgaard, 2018, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 78-79). Når barn leker forsterkes følelsen av glede og de kommer i en tilstand som kalles for flyt. Flyten bidrar til en drivkraft som fremmer barns utforsking og mestring i lek (Csikszentmihaly, 1996, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 79). Panksepp hevder at lek er viktig for barns psykiske helse og velvære, da den byr på mange muligheter for å oppleve positive følelser. Dersom et barn opplever mye lek og glede vil det

bidra til positive epigenetiske prosesser som er med på å hindre psykiske vansker (Panksepp, 2007, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 79).

Lek byr på utfordringer som barna må lære seg å håndtere. I barnehagen er det typisk å se at flere gjerne vil leke med den samme leken, dersom et barn først har tatt leken i bruk og gitt den liv. Det å finne ut av hvordan man venter på tur, deler, og hvordan man viser at man gjerne vil leke med noe, bidrar til å fremme viktige sosiale og kommunikative ferdigheter. At voksne er til stede, tilgjengelige og sitter sammen med de små barna under lek kan føre til at barna blir mer engasjert i leken. Leken blir mer kompleks og vil ofte vare lenger (Singer, Nederend, Penninx, Tajik & Boom, 2014, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 79).

## 2.5 Mestring og anerkjennelse

Mestring handler om å beherske noe, å få til noe og det å kjenne og oppleve følelsen av å kunne ulike ferdigheter. Mestringsopplevelser er sentralt for at barn skal bli engasjerte og motiverte, og det påvirker deres selvoppfatning. Selvoppfatning er en viktig del av barns personlighet, da den sier noe om hvordan de oppfatter, føler, tror, vurderer og tenker om seg selv. Når barn opplever kroppslig mestring og suksess i naturen, vil det kunne påvirke deres selvoppfatning positivt (Osnes et al., 2015, s. 22).

På en småbarnsavdeling vil det være barn med ulike utgangspunkt og ferdigheter. For at de yngste barna skal kjenne på mestring må de få støtte og oppmuntring i prosessen av det som skal læres, da det er i prosessen at barns mestringsressurser bygges. Eksempler på situasjoner barn skal lære seg å mestre kan være å ta seg frem i ulendt terreng på egenhånd, eller å regulere følelser i situasjoner som oppleves som skumle. Å bekrefte, beskrive, støtte og anerkjenne barnets opplevelse kan hjelpe det til å takle hverdagens utfordringer.

“Mestringsopplevelser lagres i barnets hukommelse og styrker deres tro på seg selv” (Drugli & Lekhal, 2018, s. 128-129).

Anerkjennelse handler om menneskesyn og holdninger, og det er noe man viser i møte med andre mennesker. I barnehagen innebærer anerkjennelse at man ser og møter hvert enkelte barn med tillit og respekt for den de er, og deres egne opplevelser. Det er barnets indre

opplevelse som blir anerkjent, og ikke det de presterer eller gjør (Schibbye & Løvlie, 2017, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 53). Barnets verdi som menneske bekreftes når deres rett til egen opplevelse blir anerkjent. Et barn trenger at voksne ser og anerkjenner dets følelser (Drugli & Lekhal, 2018, s. 53).

## 2.6 Friluftsliv, affordances og naturen som lekearena

I melding 18 til Stortinget blir begrepet friluftsliv definert på denne måten: «Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse».

Meldingen sier også at friluftsliv skal være en kilde til god helse for befolkningen. For at barn og unge skal få nødvendig kunnskap til å utføre friluftsliv må de introduseres for det allerede som barn og unge. Tidligere erfaringer og forskning viser til at personer som blir eksponert for opplevelser i naturen som skaper glede, vil fortsette med dette også i voksen alder. På den måten blir friluftsliv en kilde til god helse og livskvalitet gjennom hele livet (Meld. St.18 (2015-2016), s. 10-11).

Begrepet “affordances” ble introdusert av James Gibson, og handler om hvilke muligheter som finnes i et miljø og hva barn tiltrekkes av i miljøet. Hvordan et barn oppfatter omgivelsene sine henger sammen med persepsjon. Barn har ulike utgangspunkt og erfaringer som har betydning for deres tolkning av omgivelsene, samt hvilke muligheter i omgivelsene de tar i funksjonell bruk. Et tre med mange greiner inviterer for eksempel til den motoriske aktiviteten klatring (Sandseter et al., 2018, s. 190-191).

Barn tolker landskapet rundt seg, med sin struktur og form, gjennom funksjonell bruk. Slik påvirker landskap barns lek og atferd. En utbredt oppfatning er at ubebygde og ustrukturerte landskap foretrekkes fremfor landskap som er strukturert og konstruert. Det ser ut til at barn prioriterer naturen høyt (Titman, 1994, referert i Fjørtoft, 2012, s. 67-68). Naturen er et komplekst miljø som viser seg å ha stor betydning for barns lek og utvikling. Variert terreng og vegetasjon stimulerer til fantasilek og motorisk utvikling, samt konfliktene blir færre (Sandseter, 2007, referert i Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 35). Lek i natur styrker barns koordinasjon, orienteringsevne, styrke og balanse (Fjørtoft, 2000, referert i Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 35).

## 2.7 Pedagogisk ledelse og kompetanseutvikling

Peter Senge presenterer fem disipliner når det gjelder kunnskapsutvikling i en lærende organisasjon for å sikre strukturert læring innad i teamet (Senge, referert i Aasen, 2018, s. 150). Her presenteres disiplinene teamlæring, mentale modeller, delte visjoner og systemtenkning.

Teamlæring går ut på at man gjennom god relasjon og tett dialog med medarbeiderne kan styrke og heve teamets samlede kompetanse, ved at man deler kompetanse man selv besitter med de andre. Mentale modeller handler om å sette ord på sine individuelle antakelser og tankebilder om virkeligheten, samt i fellesskap bryte ned begreper, slik at alle i teamet har en felles forståelse for hvordan og hvorfor arbeid skal utføres. Delte visjoner er formulerte mål som samler og virker motiverende på teamet, og anviser hvilke arbeidsmetoder som skal benyttes i arbeidet for å nå målene. Systemtenkning innebærer at man betrakter helheten, med sine konsekvenser, når man utfører handlinger. Her fremheves viktigheten av å handle og sette inn tidlige tiltak for å løse problemer som kan utvikles over tid (Senge, referert i Aasen, 2018, s. 152-155).

## 3.0 Forskningsmetode

I dette kapitlet presenteres forskningsmetoden og fremgangsmåten vi har valgt å benytte for å besvare vår problemstilling. Når man skal få svar på forskningsspørsmål kan man benytte ulike vitenskapelige metoder som fremgangsmåte, avhengig av problemstillingen man ønsker å besvare. Problemstillingen styrer i stor grad valg av metode (Bergsland & Jæger, 2022, s. 28). Samfunnsvitenskapelige metoder benyttes når man forsker på samfunnsfenomener, som for eksempel barnehagen. De ulike metodene beskriver fremgangsmåter for å innhente “informasjon om den sosiale virkeligheten, hvordan denne informasjonen kan analyseres, og hva den forteller oss om samfunnsmessige forhold og prosesser” (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 16).



## 3.1 Kvalitativ forskningsmetode

En kvalitativ forskningsmetode er ifølge Christoffersen og Johannessen en fleksibel metode som bidrar til større grad av tilpasning og spontanitet mellom forsker og deltaker. Metoden defineres av åpne spørsmål som tillater deltakeren å kunne svare mer detaljert og utfyllende med egne ord. Forskeren kan da respondere på det som blir sagt og ta det i bruk for å formulere neste spørsmål. Svarene man får fra ulike deltakere vil ikke nødvendigvis være sammenlignbare (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 17).

Kvalitativ forskning er basert på ulike innsamlingsmetoder som for eksempel intervju. En viktig målsetting ved en kvalitativ tilnærming er å oppnå forståelse for sosiale fenomener, hvor det vil være av stor betydning å kunne fortolke disse fenomenene. Fokuset vil her være på menneskers hverdagshandlinger i en naturlig kontekst (Bergsland & Jæger, 2022, s. 29).

### 3.1.1 Semi-strukturert intervju som fremgangsmetode

For å besvare problemstillingen vil vi bruke den kvalitative forskningsmetoden semi-strukturert intervju. Christoffersen og Johannessen mener at kvalitative intervju er den mest brukte og fleksible metoden for å innhente fylldige og detaljerte beskrivelser under et intervju (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 77). En annen betegnelse for semi-strukturert intervju er halvstrukturert intervju. Gjennom et halvstrukturert intervju vil forskeren ha noen relevante spørsmål som er nedskrevet på forhånd, men er også åpen for nye spørsmål som ikke er planlagt på forhånd av intervjuet. På denne måten vil intervjuet bli mer som en samtale, da det er mer åpent og induktivt enn et strukturert intervju som kan betegnes som lukket og deduktivt (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 74).

Et kvalitativt intervju er preget av induktiv tilnærming, som vil si at man trekker slutninger fra det spesielle til de allmenne, fra empiri til teori. Denne metoden er også nyttig dersom man vil finne ut noe om et område og stille seg åpen for hva man vil finne. Som forsker er man da åpen for å la seg styre av empirien og dataene man finner (Bergsland & Jæger, 2022, s. 29 & s. 81).

Begrunnelse for valgt metode er å få et innblikk i barnehagers ressurser og barnehagepedagogers tanker, meninger og kompetanse innenfor vår problemstilling. Ved å intervjuere pedagoger vil også deres holdninger og verdier tre frem gjennom de åpne spørsmålene i intervjuguiden, som barnehagen har fått tilsendt i forkant av intervjuet (Vedlegg 1). Vi har valgt å kun intervjuere pedagogisk leder på avdelingen, slik at vi ikke tar alle de faste ansatte på avdelingen bort fra barna.

## 3.2 Valg av intervjupersoner

Når man skal gjøre et utvalg av intervjupersoner, er det ifølge Postholm og Jacobsen hensiktsmessig å forsøke å velge personer som man tror kan mye om temaet i problemstillingen. I tillegg bør de være gode på å formidle informasjon og sine synspunkter rundt det som skal belyses (Postholm & Jacobsen, 2011, s. 66-67). Derfor har vi valgt å intervjuere pedagogisk leder på småbarnsavdeling i to forskjellige barnehager, da dette er personer som daglig skal tilrettelegge for meningsfulle dager for de minste barna. Begge intervjuene tar utgangspunkt i vedlagt intervjuguide (Vedlegg 1). Ved å velge flere informanter ligger det muligheter for å gå mer i dybden, og innhente flere perspektiver rundt temaet. Dette forutsetter at informantene kan mye om småbarns livsmestring og psykiske helse, og er gode på å formidle sine synspunkter til oss, som er relevante for problemstillingen.

Vårt fokusområde er ikke å sammenligne forskjeller i barnehagene eller intervjuere barnehager med en bestemt beliggenhet eller et bestemt satsingsområde, som for eksempel natur og friluftsliv. Vår hensikt med oppgaven er å synliggjøre forskjellige svar, nyanserte tanker og refleksjoner om småbarns livsmestring og psykiske helse som vi kan bruke i vår drøfting. Valg av semi-strukturert intervju som metode åpner opp for at informantene kan komme med tilleggsinformasjon som går utover de planlagte spørsmålene, men som likevel kan være nyttige opp mot analysen og drøftingen av problemstillingen. Vi vil få innsikt i hvilke ressurser og hvilken kompetanse de ulike barnehagene har tilgjengelig, og hvordan pedagogene forholder seg til småbarns uteliv og livsmestring.

I prosessen med å få tak i informanter møtte vi motstand. Etter å ha sendt ut 78 forespørsler til ulike barnehager, fikk vi kun respons fra to barnehager som ville stille til intervju. Vi tenker dette kan ha sammenheng med at livsmestring høres ut som et overveldende og omfattende tema som pedagoger ikke føler de har nok kunnskap om, selv om det er noe de jobber med daglig. Vi ønsket også å intervjuer en friluftslivbarnehage, da vi var nysgjerrige på hvilke svar de kunne gi oss. Det viste seg at dette var barnehager som hadde stor etterspørsel, da mange andre studenter trolig engasjerer seg for lignende tema som oss.

### 3.2.1 Etiske hensyn overfor intervjupersonene

Å gjennomføre et kvalitativt intervju, innebærer at vi som forskere må ta flere etiske hensyn overfor informantene. Det er viktig å sørge for at intervjupersonene forstår formålet med intervjuet og at de avgir samtykke (Postholm & Jacobsen, 2011, s. 135). Informantene fikk tilsendt informasjonsskriv om bachelorstudiet og samtykkeskjema i forkant av intervjuet (Vedlegg 2 og 3). Informasjonsskrivet inneholder informasjon om hvem vi er, hva vi forsker på og hvorfor vi ønsker at de skal delta. Det kommer tydelig frem at det er frivillig å delta og at informanten kan trekke sitt samtykke når som helst. Samtykkeskjemaet ble underskrevet før vi gikk i gang med intervjuet. Her samtykker informanten til bruk av lydopptak og at det som blir sagt transkriberes, analyseres og drøftes. Informasjonen som innhentes gjennom intervjuene behandles konfidensielt av oss studenter og veileder.

Vi ønsker ærlige svar som kan bidra til utvikling på området vi forsker på. Under intervjuene ble taushetsplikten ovenfor barn, foresatte og ansatte ivaretatt, da vi var bevisst at det kun var barnehagelærernes meninger, tanker og refleksjoner vi var ute etter. Vi mener at vår problemstilling er etisk forsvarlig, da intervjupersoner og barnehager anonymiseres i oppgaven. Vi bruker fiktive navn på barnehagene og pedagogene for å bevare taushetsplikten.

### 3.3 Et kritisk blikk på valg av metode

Når vi velger metode må vi også tenke metodekritikk, da ingen metoder er feilfrie. Det er derfor viktig å være reflektert og forholde seg kritisk til metoden semi-strukturert intervju og innsamlingsstrategien vi bruker. Innenfor kvalitative studier kan vi knytte reliabilitet opp mot troverdighet. Troverdighet gjenspeiler seg i om forskningen utføres på en tillitsvekkende

måte, hvordan datamaterialet samles inn og hvor pålitelig informasjonen vi innhenter er og tolkes (Bergsland & Jæger, 2014, s. 80). Når vi utfører et intervju og bruker en lydopptaker for å ta opp samtalen må dette transkriberes i etterkant. Transkribering er ifølge Kvale og Brinkmann en metode som brukes for å gjøre en muntlig samtale om til tekst (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 210). På denne måten kan vi ordrett skrive ned intervjuet i etterkant, og fokusere på kroppsspråket til informanten i tillegg til svarene under intervjuet. Å gjøre det på denne måten vil være med på å skape troverdighet.

Validitet, også kallet bekreftbarhet, handler om hvor godt resultatene vi innhenter gjennom intervjuene representerer problemstillingen som skal undersøkes. Det at vi snart har fullført den treårige barnehagelærerutdanningen, og kjenner feltet vi undersøker, er med på å sikre validiteten. På den måten kan vi minske risikoen for misforståelser og forsikre oss om at data vi innhenter er relevant for spørsmålene vi ønsker svar på (Bergsland & Jæger, 2014, s. 80).

### 3.3.1 Refleksivitet

Innenfor arbeid med kvalitativ metode står kravet om refleksivitet sterkt. Det innebærer at forskeren bør reflektere åpent om styrker og svakheter knyttet til hvordan informasjon innhentes og behandles. Poenget med refleksjonen er at utenforstående skal kunne se hvilke avveininger og valg forskeren har tatt. Refleksivitet bidrar til å danne et grunnlag for ulike synspunkter, diskusjoner og fortolkninger (Postholm & Jacobsen, 2011, s. 126).

Vårt grunnlag for valg og formulering av intervju spørsmål, er kunnskapen vi har tilegnet oss gjennom studiet. Spørsmålene kan stilles til hvilken som helst barnehage. Det er viktig at vi som forskere forholder oss saklig til empirien under intervjuene og ikke tar parti med en barnehage vi kan ha kjennskap til fra før av. Like viktig er det at vi studenter ikke opptrer ydmykende overfor barnehager som noen av oss har tidligere kjennskap til. Informasjonen vi innhenter transkriberes, slik at den gjengis nøyaktig slik intervju personene uttalte seg. Fokuset vårt er på hvilken kompetanse og hvilke ressurser barnehagene har tilgjengelig. Vi ønsker å få frem nyanserte og forskjellige svar, for å gjengi hvordan barnehagene faktisk jobber med og tilrettelegger for småbarns livsmestring i praksis. Empirien vi innhenter, og behandler er styrene for valg av teori.

Et intervju bør foregå i en behagelig atmosfære hvor informanten føler seg trygg nok til å snakke fritt. Man må være bevisst sin egen rolle og hvilken påvirkning den kan ha på intervjuet. Intervjueren definerer situasjonen og velger hvilke spørsmål som stilles. Det vil da kunne oppstå etiske dilemmaer som intervjueren må ta stilling til og reflektere rundt. Informanten skal ikke måtte føle at hen har utlevert seg selv eller barnehagen på en ubehagelig måte (Bergsland & Jæger, 2014, s. 72). Under selve intervjuene var vi bevisst på at vi ønsket å skape en trygg og behagelig situasjon for informantene. Intervjuene ble mer som naturlige samtaler fremfor avhør, og vi var åpne for det informantene hadde å komme med. Dette har sammenheng med valgt intervjumetode.

### 3.4 Gjennomføring av intervjuer

Ved intervjuenes start ble lydopptaker skrudd på, og informantene ble informert om at de hadde rett til å trekke seg underveis dersom de ville. Intervjuene foregikk på informantenes arbeidssted, slik at pedagogene var i trygge omgivelser. Informantene hadde spørsmålene fremfor seg, da de var tilsendt på forhånd.

En informant fortalte at hun var nervøs og hadde gruet seg til intervjuet, men deltok likevel for å utfordre seg selv. For å sikre refleksivitet i intervjuene var vi bevisst vår væremåte. Vi tok oss god tid før vi stilte neste spørsmål, smilte, kom med bekræftende ord, blikk og nikk underveis for å lage naturlige tenkepauser for informanten, slik at intervjuet ikke skulle oppleves som en stressende situasjon. Videre gjentok vi besvarelser med fagbegreper for å skape felles forståelse og enighet, og for å unngå misforståelser. I tillegg kom vi med oppfølgingsspørsmål dersom noe var uklart for oss, eller dersom det var et svar vi ønsket de skulle utdype. Da intervjuet nærmet seg slutten spurte vi om det var noe de ville tilføye, slik at de fikk rom til å dele tanker som hadde dukket opp underveis. Intervjuene varte i 22 og 26 minutter.

## 4.0 Analyse og drøfting

I dette kapittelet presenteres, tolkes og drøftes utvalgt empiri fra barnehagehverdagen som vi ser på som relevant for problemstillingen. Empirien tolkes og drøftes ved hjelp av teoretiske perspektiver fra teorikapittelet som analyseverktøy. Empirien består av to ulike intervjuer av

pedagoger på småbarnsavdelinger. For å bevare taushetsplikten har vi i oppgaven valgt å gi barnehagelærerne fiktive navn. Vi anonymiserte derfor barnehagepedagogene, slik at dem ikke skal bli gjenkjent. Kari jobber i Sommerfugl barnehage, har 16 års erfaring fra yrket og har jobbet som pedagogisk leder i åtte år. Lise jobber i Meitemarken barnehage, var nyutdannet for ett år siden, og gikk rett i jobb som pedagogisk leder.

I første delkapittel drøftes barnehagepedagogenes subjektive forståelse av livsmestringsbegrepet. I andre delkapittel drøftes barnehagepedagogenes subjektive forståelse av psykisk helse for småbarn. Videre, i tredje delkapittel, drøftes metoder for å fremme livsmestring og psykisk helse. Deretter drøftes viktigheten med sensitive voksne, før vi drøfter rundt miljøets betydning for å fremme livsmestring. Vi avslutter analyse og drøftingskapittelet med å drøfte kvalitetstenking ved tilrettelegging av livsmestring og god psykisk helse for de yngste barna i barnehagen.

## 4.1 Barnehagepedagogenes subjektive forståelse av livsmestringsbegrepet

Da pedagogene ble spurt om hva de legger i livsmestringsbegrepet, var Kari sin forståelse slik:

Trygghet, lek og det at de skal mestre hverdagen. Og det at de har trygge voksne rundt seg hele tiden som følger de opp på alle områder. Har de ikke det, så får de ikke en god livsmestring. Jeg har sett opp igjennom årene at hvis vi ikke har sensitive voksne, så merker vi det på ungene at tryggheten deres blir brutt.

Lise forklarer livsmestring slik: “Det jeg først og fremst tenkte på var det å kunne mestre og å håndtere positive og negative hendelser i livet. Da er det jo snakk om hele livsløpet egentlig.”

Informantene viser til en delvis felles forståelse av begrepet livsmestring. Begge mener at det handler om å oppleve mestring i hverdagen og i de ulike situasjonene og hendelsene som vil oppstå gjennom livet. For at de yngste barna skal oppnå og bygge en god livsmestring,

påpeker Kari gjentatte ganger trygge og støttende voksne som viktige faktorer. Ifølge Drugli og Lekhal bygges livsmestring og psykisk helse gjennom god barnehagekvalitet, hvor relasjonene er gode mellom barnet og de ansatte. Det vil være essensielt at barnets behov for nærhet og trygghet dekkes for at det skal lære best, og for at motstandsressurser skal fremmes (Drugli & Lekhal, 2018, s. 115). Videre hevder Drugli og Lekhal at mestringsopplevelser i løpet av en barnehagedag vil lagres i barnets hukommelse, og dermed styrke dets tro på seg selv (Drugli & Lekhal, 2018, s. 128-129).

## 4.2 Barnehagepedagogenes subjektive forståelse av psykisk helse for småbarn

For å besvare vår problemstilling fikk informantene spørsmål om hva de legger i begrepet psykisk helse for småbarn, da dette er et stort tema innenfor livsmestring. Kari besvarer spørsmålet på følgende måte:

Altså psykisk helse går jo på hvordan du som menneske har det. Har ikke du det bra, så gjenspeiler det seg i alle ting du gjør. Og det merker vi hvis et barn kommer, og foreldrene sier at i dag har det en dårlig dag. Hvis ikke du klarer å vri den, så følger det barnet gjennom hele dagen. Har du ikke de trygge voksne når barnet starter i barnehagen, så får de ikke en god start heller. Så alt gjenspeiler seg i hvordan de voksne er.

I Lise sin besvarelse kommer viktigheten av personalets rolle i barnehagen også tydelig frem. Hun sier: “Jeg tenkte først og fremst på det å forhindre mobbing og det å kunne støtte opp mot å gi barnet ressurser og verktøy til å håndtere dårlige hendelser, og kunne oppleve noe felles som man kan bruke i leksituasjoner.”

Ut ifra pedagogenes besvarelse tolker vi at psykisk helse gjenspeiler seg i hvordan barnet har det med seg selv og andre. I tillegg har kvaliteten på relasjonen mellom personalet og barnet stor betydning for at de voksne skal kunne motivere og hjelpe barnet til å få en bedre dag. Ifølge Drugli og Lekhal er det sentralt at små barn har gode relasjoner til menneskene de har rundt seg, som foreldre, personalet i barnehagen og jevnaldrende, for å utvikle en god psykisk

helse. Disse relasjonene må være preget av trygghet, glede, stimulering og gjensidige samspill situasjoner der begge parter tilpasser seg hverandre (Drugli & Lekhal, 2018, s. 36).

Det ser ut til at Kari og Lise har fokus på å tidlig bygge gode og forutsigbare relasjoner til barna. Ifølge forskning er rundt 20% av alle relasjonene i barnehagen ikke gode nok. Derfor er det viktig å ha fokus på dette allerede tidlig i barnehagen, da det er under de første leveårene at grunnlaget for en god psykisk helse bygges i barnets hjernearkitektur (Drugli & Lekhal, 2018, s. 36 & s. 115). Ifølge Garbom må de voksne være i stand til å være lydhøre og oppmerksomme overfor barna, slik at det kan bygges gode relasjoner som innebærer kommunikasjon og gjensidige samspill. Dette er fordi barna uttrykker seg kroppslig med lyder, blikk, mimikk og gester (Garbom, 2018, s. 130-131). Når den voksne klarer å respondere hensiktsmessig på barnets opplevelse og uttrykk, samt berike barnets utforskning og opplevelse, kan den voksne stimulere barnets læring (Drugli & Lekhal, 2018, s. 127).

I tillegg til trygge voksne, trekker Kari frem lek som en viktig faktor for småbarns livsmestring. Psykisk helse er en vesentlig faktor i livsmestringsbegrepet. Informanten Lise nevner også at det å ha en venn er viktig for god psykisk helse for å fremme god livsmestring. Hun mener det er viktig å ha noen å være med, dele noe med og oppleve felles opplevelser. Ut ifra Kari og Lises utsagn ser vi en forbindelse mellom lek og vennskap, da lek er barns væremåte. Derfor er det viktig at alle barn inkluderes i positiv og stimulerende lek med andre barn, slik at de får mulighet til å etablere vennskap. Rammeplanen for barnehagene sier at de voksne i barnehagen skal støtte barna i motgang, håndtering av utfordringer og i å bli kjent med egne og andres følelser (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11). Støttende voksne kan hjelpe barna til å lære hvordan man venter på tur, deler og inviterer seg selv inn i leken. Slik kan lek styrke barnas sosiale og kommunikative ferdigheter samt psykiske helse (Singer, Nederend, Penninx, Tajik & Boom, 2014, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 79). Ifølge Panksepp er lek viktig for barns psykiske helse og velvære, da den byr på mange muligheter for å oppleve positive følelser. Videre hevder Panksepp at gleden barna opplever vil bidra til positive epigenetiske prosesser som er med på å forhindre psykiske vansker (Panksepp, 2007, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 79). Gjennom lek forsterkes lekegleden og barna kommer i en tilstand som kalles for flyt, som bidrar til en drivkraft innenfor utforskning og mestring i lek (Csikszentmihaly, 1996, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 79).



### 4.3 Metoder for å fremme livsmestring og psykisk helse

Lise nevner også at i arbeid med små barn må man kunne støtte barnet og gi barnet ressurser og verktøy til å håndtere positive og negative hendelser. Gjennom intervjuet kom det frem at hun bruker ulike metoder for å støtte barna i uteleken:

Det er viktig å sette ord på ting. Selv om vi har mange flerspråklige her og barna er små, så skal man bruke språk og forklare, bare være gjensidige. De er mennesker de også, de fortjener en forklaring. Det er viktig at barna føler seg sett og anerkjent.

Videre forteller hun om hvordan de bruker bilder som pedagogisk dokumentasjon og arbeidsmetode på småbarnsavdelingen for å repetere og snakke om opplevelser med barna. Dette eksempelet er knyttet til akelek i snøen på barnehagens uteområde:

Vi er veldig hyppige på å ha bilder på avdelingen. Vi tar bilder under situasjonen og nevner for barna at her var det kanskje litt vanskelig for deg, og husker du at du ville så gjerne og så klarte du det. Alltid minne de på hva vi har gjort, hva de fikk til og hva de skal få til neste gang. Være veldig støttende.

Lises tilnærming i arbeidet med barna viser at hun hyppig setter ord på alt de gjør, samtidig som hun er anerkjennende og motiverende for å bidra til at barna skal oppleve mestring. Bildene brukes som et verktøy for å styrke barnets mestringsopplevelse og tro på seg selv. Det ser ut til at Lise er klar over at toddlere har ulike utgangspunkt og utfordringer, og dermed trenger å bli møtt på sine behov for å stimulere til personlig utvikling. Ifølge Drugli og Lekhal kan det å bekrefte, beskrive, støtte og anerkjenne barnets opplevelse hjelpe det til å takle hverdagens utfordringer. Dette må skje i prosessen av det som skal læres, da det er i prosessen at barns mestringsressurser bygges (Drugli & Lekhal, 2018, s. 128-129).

På den ene siden kan man anerkjenne barns prestasjoner og måloppnåelser, men i Lises tilfelle går hun i dybden og beskriver og bekrefter barnas indre opplevelse i selve prosessen. Hun sier for eksempel til dem: "du ville så gjerne". Utsagnet får fram Lises menneskesyn,

holdninger og anerkjennende væremåte i møte med barna. Ifølge Schibbye og Løvlie er dette en tilfredsstillende måte å møte et barn på; I barnehagen innebærer anerkjennelse at man ser og møter hvert enkelt barn med tillit og respekt for barnets egne opplevelse, som den barnet er (Schibbye & Løvlie, 2017, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 53).

Lises utsagn viser også at hun er en pågangsdriver og en støttende voksen for at barna skal mestre utfordringer og utvikle mestringsressurser, istedenfor å skåne barna for utfordringer. Ifølge Drugli og Lekhal har man som voksen i barnehagen et stort ansvar for å støtte og hjelpe barna i deres utforskning. Slik vil de lære seg å takle, håndtere og overkomme utfordringer som oppstår i hverdagen, samt utvikle mestringsressurser de kan ta med videre i livet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 37).

#### 4.4 Sensitive voksne

Det er tydelig at både Kari og Lise vektlegger sensitivitet for å fremme småbarns livsmestring og psykiske helse. Kari forteller om hvordan hun opp gjennom årene har sett at dersom en avdeling ikke har sensitive voksne, merker hun det tydelig på barna at deres trygghet blir brutt. Videre forteller hun om hvordan personalet forholder seg til de yngste barnas utforskning på uteområdet og i naturen: “Vi er til stede med de minste hele tiden, men de skal få lov til å utforske naturen på sine premisser, og så stepper vi inn hvis de trenger det.” Videre forteller hun om hvordan de samtaler med barna om det de finner av småkryp på uteområdet og i naturen, for deretter å utforske det videre sammen med barna gjennom bøker og videoer. Slik får barna presentert fenomenet gjennom forskjellige innfallsvinkler.

Lise snakker også om sensitivitet. Når det gjelder voksenrollen i møte med småbarns utforskning og aktivitet ute har hun erfart at “du kan planlegge så masse du vil, men det er først og fremst barna som bestemmer”. I det legger hun at barns nysgjerrighet og interesser blir styrende for det pedagogiske arbeidet, samtidig som hun påpeker at engasjerte voksne kan fange barns interesse: “Jeg føler når du liksom har noe du virkelig bryr deg om, så blir barna også på en måte med.” Videre sa hun så fint at “man får jo opplevelser uansett hva man gjør tenker jeg.” Til slutt forteller Lise at det er koblinger og en rød tråd i aktivitetene og

opplevelsene som presenteres for barna; de ser på malerier av geiter på museum en dag for deretter å se på geiter i virkeligheten en annen dag.

Begge pedagogene trekker frem hvordan barnas oppmerksomhetsfokus og nysgjerrighet påvirker videre pedagogisk arbeid. Å utøve pedagogisk arbeid basert på sensitivitet overfor barna gjør at rammeplanens verdi om medvirkning blir ivaretatt, forutsatt at de yngste barnas interesser og ønsker blir nedfelt i planleggingsarbeidet. Ifølge rammeplanen for barnehagen skal barnehagen “være bevisst på barnas ulike uttrykksformer og tilrettelegge for medvirkning på måter som er tilpasset barnas alder, erfaringer, individuelle forutsetninger og behov.” Videre presiseres det at dette gjelder de yngste barna så vel som de eldste, selv om de ikke kan uttrykke seg like tydelig gjennom tale (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 27).

Informantenes uttalelser viser at de voksne vektlegger viktigheten av å observere, fange opp og følge barnas initiativ og interesser, fremfor å ta for mye styring. Som følge av dette ser det ut til at tålmodighet er en dyd som vektlegges i deres profesjonsutøvelse. Ifølge Killen er dette riktig fremgangsmåte når man skal opptre sensitivt i møte med barn; Å være sensitiv ovenfor barn innebærer at man er i stand til å se barnet innenfra med deres intensjoner og underliggende sinnstilstander for deretter å respondere hensiktsmessig og bevisst på deres signaler og uttrykk (Killen, 2017, referert i Garbom, 2018, s. 130). For at et barns behov skal bli ivaretatt, må man som voksen ha evnen til å omstille egen væremåte på barnets premisser (Drugli & Lekhal, 2018, s. 73).

Det ser ut til at Kari og Lise har god erfaring med å tolke de yngste barnas kroppslige uttrykk for deretter å planlegge det videre pedagogiske arbeidet. Ifølge Garbom må de voksne være i stand til å være lydhøre og oppmerksomme overfor barna dersom de skal kunne kommunisere og inngå i gjensidige samspill med dem. De må kunne tolke barna med deres kroppslige uttrykk, lyder, blikk, mimikk og gester (Garbom, 2018, s. 130-131).

I begge barnehagene lages det sammenhenger for barna i det pedagogiske arbeidet, med utgangspunkt i det barna opplever. Småbarnsavdelingene utforsker ulike fenomener med forskjellige innfallsvinkler. At barna er engasjerte og interesserte i fenomenet som utforskes

ser vi på som nødvendig for at de skal oppleve mestring og læring. På grunn av dette ser det pedagogiske opplegget ut til å være tilfredsstillende og stimulerende for barnas utvikling og læring. Ifølge Drugli og Lekhal vil voksne som er sensitive, og som klarer å berike barnets utforskning og opplevelse, stimulerer dets læring. Et slik samspill kalles for “serve and return”, fordi den voksne stadig klarer å respondere på det barnet viser interesse for og er opptatt av. Å støtte og bekrefte barn i slike situasjoner vil bidra til barnets hjerneutvikling og læring (Drugli & Lekhal, 2018, s. 127).

Å tilby nye lærings situasjoner kan bidra til å oppleve mestring, da mestring ifølge Osnes med flere handler om å beherske noe, å få til noe og det å kjenne og oppleve følelsen av å kunne ulike ferdigheter (Osnes et al., 2015, s. 22). Dersom man skal kvalifiseres til å mestre noe spesifikt må man introduseres for spesifikke kontekster. Dette synliggjør viktigheten av å tilrettelegge for sanseopplevelser i varierte miljøer for de yngste barna. Det er tidlig i barnets liv at grunnmuren for videre utvikling dannes, da det er i løpet av de første leveårene at hjernen er mest påvirkbar (Drugli & Lekhal, 2018, s. 18). Barnehageansatte har et stort ansvar for å gi barna et omsorgsmiljø som er tilstrekkelig for at barna skal få en positiv hjerneutvikling. Nye opplevelser vil aktivisere hjernecellene og etablere flere og bedre forbindelser dem imellom (Drugli & Lekhal, 2018, s. 18-19). Å tilrettelegge for nye og varierte opplevelser er noe både Kari og Lise forteller at de gjør. Å være en sensitiv voksen kan dermed påvirke de yngste barnas følelse av livsmestring og bidra til å fremme deres psykiske helse.

#### 4.5 Miljøets betydning - å starte i det små

Når det gjelder hvordan barnehagene bruker naturen og utearealet for å fremme småbarns livsmestring og psykiske helse var det gjennomgående at barnehagenes nærområder ble mest brukt. Dette var ikke nødvendigvis områder som var naturpreget.

I Karis barnehage går de mye på tur, og hun sier at de egentlig er veldig flinke til å bruke naturen. De går til fjorden om våren der de ser på ender og fisker, de går i skogen der det er dyreliv, og de har en naturlekeplass som de kan bruke. Å utnytte disse mulighetene var særlig noe de ble tvunget til under pandemien, men hun synes det er synd at de ikke har klart å

opprettholde det å bruke naturen. Hun fremhever at de for tiden brukere fotballbanen mye, og sier selv at det ikke er det samme som natur. Kari forteller om viktigheten av å bruke god tid og la barna få prøve seg på ting, da de er så små med ulike turerfaringer i bagasjen. Hun vektlegger å ta turene i barnas tempo, selv om de ikke kommer så langt, da de har erfart at det bærer frukter på sikt. Videre mener hun at barnas trivsel på tur kommer fremfor de voksnes ønsker.

Lise forteller om hvordan turene til småbarnsavdelingen helst er i barnehagens nærområde, hvor de har fokus på å begynne i det små med korte turer. Hun presiserer viktigheten av å kjenne barnegruppen og kartlegge barna i uteleken, for deretter å tilrettelegge for passende uteaktiviteter. Begge pedagogene belyser viktigheten av å starte i det små, ta ting i barnas tempo og på barnas premisser. Det ser ut til at de er bevisst på at veien er målet når de beveger seg utenfor barnehagens uteområde, i tillegg til at de introduserer barna for nye sanseerfaringer i tråd med deres modenhet. Videre antyder deres uttalelser at for mye press vil ødelegge barnets opplevelse av “flow” i situasjonen, som igjen kan føre til at det ikke får kjenne på mestring. Når de voksne på denne måten tilrettelegger for omsorgsfulle turopplevelser på barnas premisser kan det stimulere til at barna får en positiv hjerneutvikling (Drugli & Lekhal, 2018, s. 18-19). Ifølge Lundhaug og Neegaard vil nye sanseerfaringer og sanseinntrykk oppfattes og deretter fortolkes og bearbeides i hjernebarken. Dette kalles for persepsjon, og er en bevisstgjøringsprosess som hjelper barnet til å handle hensiktsmessig i forhold til egen sikkerhet og korrigerer av egne erfaringer ved senere anledninger (Lundhaug & Neergaard, 2013, s. 33).

Det pedagogene sier antyder at barnehagene tilbringer mye tid på fotballbanen og andre menneskeskapte lekeplasser når de først har turdag. Funnene samsvarer ikke optimalt med vår problemstilling. Vi tolker dette som at pedagogene er under oppfatningen av at de yngste barna opplever “nok” mestringsopplevelser på barnehagens uteområde og i naturområder preget av menneskeaktivitet. Å bruke naturen som leke- og læringsarena utover dette mener vi kan tilby barna flere muligheter og mestringsopplevelser. Dette støttes av James Gibson som har introdusert begrepet “affordances”, som handler om hvilke muligheter som finnes i et miljø og hva barn tiltrekkes av i miljøet. Barn har ulike utgangspunkt og erfaringer som har betydning for deres tolkning av omgivelsene, samt hvilke muligheter i omgivelsene de tar i

funksjonelt bruk (Sandseter et al., 2018, s. 190-191). For at et barn skal oppleve mestring i naturen er det viktig med tilstedeværende voksne som støtter barnets utforskning, da samspill med omsorgspersoner er nødvendig for at barnets hjernecelles aktiviseres slik at det etableres flere og bedre forbindelser dem imellom (Drugli & Lekhal, 2018, s. 18-19).

## 4.6 Kvalitetstenkning ved tilrettelegging av livsmestring og god psykisk helse

Pedagogene ble spurt om hvilke ressurser de har tilgjengelig og hvordan de tar dette i bruk i barnehagehverdagen. Kari besvarte spørsmålet slik:

Vi har lavvo som brukes av storavdeling. Stormkjøkken, bålpanne, hengekøye, reinsdyrskinn og liggeunderlag har vi. Luper har vi og, sånne småting tenker jeg ikke på. Ute graver vi veldig mye og finner meitemark og alt mulig, så vi har duker med dyr på som de kan finne igjen på det. Vi pleier å ha med oss stormkjøkken, og har av og til hatt med hengekøyer. De store avdelingene har med mer. Det er kanskje en på min avdeling med fordypning eller kompetanse, ikke noe mer. Vi har en mannlig pedagog, han er naturmenneske, så han lærer litt fra seg, men ellers ikke noe mer.

Lise svarer følgende:

Vi tar jo med hengekøye, og så har vi laget varm mat. Da har vi stormkjøkken, og så har vi lavvo og. Den pleier vi å sette opp på en gresslette rett utenfor grinda til barnehagens område. Vi henger opp hengekøyer på området her for det liker de veldig godt. Det gjør vi spesielt om sommeren. Når det gjelder kompetanse, så har vi fire barnehagelærere da, så vi skal jo ha masse kompetanse vi. Vi har to barne- og ungdomsarbeidere, hvor han ene har vært i militæret og har erfaring med å være i naturen. Han er ressurssterk der. Vi sitter ute og viser hverandre hvordan man setter sammen stormkjøkken og sånne ting. Jeg har selv vært i militæret og kan telt og bare det å bruke naturen naturlig, hvor man går på do og sånn. Føler meg trygg på å ta barna med på tur.

Barnehagene har relativt like materielle ressurser, men funnene tyder på at ressursene ikke blir brukt noe særlig i praksis, og spesielt ikke i naturen. Lise forteller om hvordan lavvo og hengekøye brukes om sommeren, men dette er i eller rett utenfor barnehagens område. Kari påpeker flere ganger at storbarnsavdelingene benytter seg av naturen og dens muligheter i større grad. Svarene antyder at personalet i barnehagene har lite kompetanse innenfor naturfag og friluftsliv, som igjen kan ha innvirkning på hvorfor de ikke gjør seg stor nytte av naturens muligheter. Ifølge melding til Stortinget må barn og unge introduseres til friluftsliv tidlig, allerede som barn og unge, for at de skal få nødvendig kunnskap til å utføre friluftsliv. Tidligere erfaringer og forskning viser til at personer som blir eksponert for opplevelser i naturen som skaper glede, vil fortsette med dette også i voksen alder. På den måten blir friluftsliv en kilde til god helse og livskvalitet gjennom hele livet (Meld. St.18 (2015-2016), s. 10-11). Slik kan introdusering til friluftsliv i barnehagen bidra til å fremme psykisk helse.

I løpet av intervjuene kom det frem at barnehagene for det meste oppholder seg i nærområdet og på barnehagens uteområde sammen med de yngste barna. Dette er ikke områder med naturlig natur, men naturpregede områder som er menneskeskapt. Trolig møter barna på tilfredsstillende nok utfordringer i disse områdene, men på grunn av kunnskapen vi har tilegnet oss på studiet om hvordan opphold og aktivitet i naturen kan stimulere barns utvikling, tenker vi at det ligger muligheter for å heve barnehagekvaliteten ved å være i naturen. Jo tidligere barna introduseres for naturen, jo tidligere lærer de å ta seg fram og leke i ulendt terreng. Selv om det kan være krevende og utfordrende må barna likevel gjøre seg de samme erfaringene om de introduseres for naturen på et senere tidspunkt enn på småbarnsavdeling. Ifølge rammeplanen for barnehagen spiller de voksne en viktig rolle i slike situasjoner: "Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser" (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11).

Vår analyse støttes av Senges disiplin om systemtenkning som innebærer at man betrakter helheten, med sine konsekvenser, når man utfører handlinger. Her fremheves viktigheten av å handle og sette inn tidlige tiltak for å løse problemer som kan utvikles over tid (Senge, referert i Aasen, 2018, s. 155). Ved å ta i bruk naturen tidlig tilrettelegger vi for erfaringer og mestringsopplevelser som fremmer fysisk og psykisk helse. Dette fremmer da i tillegg barnas livsmestring. Når barn opplever kroppslig mestring og suksess i naturen, vil det kunne

påvirke deres selvoppfatning positivt (Osnes et al., 2015, s. 22). Mestringsopplevelsene lagres i barnets hukommelse og på den måten styrker mestring dets tro på seg selv (Drugli & Lekhal, 2018, s. 128-129). Videre vil aktivitet og opphold i natur bidra til å utvikle barns evne til persepsjon som igjen har betydning for hvilke “affordances” de tar i funksjonell bruk. Barn har ulike utgangspunkt og erfaringer som har betydning for deres tolkning av omgivelsene, samt hvilke muligheter i omgivelsene de tar i funksjonell bruk (Sandseter et al., 2018, s. 190-191). Gjennom å gi de yngste barna opplevelser i naturen tilrettelegger vi for en positiv hjerneutvikling, da hjernecellene aktiviseres og det skapes nye forbindelsen dem imellom (Drugli & Lekhal, 2018, s. 18-19).

Som tidligere nevnt tenker vi at det ligger muligheter for å heve barnehagekvaliteten og fremme livsmestring og psykisk helse gjennom å være i naturen. Naturen påvirker barns lek og atferd gjennom funksjonell bruk av dens struktur og form. Ifølge Titman foretrekker barn ubebygde og ustrukturerte landskap fremfor landskap som er strukturert og konstruert (Titman, 1994, referert i Fjørtoft, 2012, s. 67-68). Variert terreng og vegetasjon stimulerer til fantasilek og motorisk utvikling, samt konfliktene blir færre. På denne måten har naturen og dens komplekse miljø stor betydning for barns lek og læring (Sandseter, 2007, referert i Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 35). Det er gjennom lek at barna opplever glede som vil bidra til de positive epigenetiske prosesser som er med på å hindre psykiske vansker (Panksepp, 2007, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 79). Ved å gi barna muligheten til å oppnå lekeglede kan dette føre til en tilstand som kalles flyt, og det er i flytsonen barna kan oppleve en drivkraft innenfor utforskning og mestring i lek (Csikszentmihaly, 1996, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 79).

Når det gjelder natur- og friluftslivskompetanse tilknyttet barnehage, tyder besvarelsene på at den er minimal på avdelingene til Kari og Lise. Det påvirker trolig pedagogenes tanker om det å bruke naturen. Ifølge Senge vil delte visjoner virke samlende og motiverende på teamet, samt anviser hvilke arbeidsmetoder som skal benyttes for å nå formulerte mål (Senge, referert i Aasen, 2018, s. 153). Dersom kompetansen om hvilken betydning opphold i naturen har for barn ikke er til stede i teamet, kan det være vanskelig å formulere klare mål for turdager, og dermed blir det gjerne ikke gjort didaktisk tenkning i forkant av turer. Bevisstgjøring og meningsskaping kan være motiverende for arbeidet, og dette krever kunnskap. For å skape



bevisstgjøring kan det være nødvendig å etablere felles mentale modeller i teamet, slik at alle har en felles forståelse for hvordan arbeidet skal utføres (Senge, referert i Aasen, 2018, s. 152).

Avslutningsvis i intervjuet med Lise trekker hun frem antall voksne og tid som betydningsfulle faktorer for hvor godt de klarer å støtte og følge opp hvert enkelt barn: “Hvis jeg hadde tid og nok voksne rundt meg, så ville jeg prøvd å hjelpe barnet til å klatre opp. Ja, og lære liksom.” Dette viser at dersom det ikke er nok voksne tilgjengelig for barna fungerer det som en begrensende faktor for å fremme barns mestringsopplevelser. Voksnetetthet i barnehagen er stadig et omdiskutert tema, og dette eksempelet viser hvordan få voksne per barn får konsekvenser for barnas utfoldelse og utvikling. Ifølge rammeplanen for barnehagen skal barna få støtte i å mestre motgang og håndtere utfordringer (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11).

I intervjuene kommer det frem at det er en mannlig ansatt i begge barnehagene som har kunnskap om opphold og aktivitet i naturen gjennom egne interesser eller militæret. Kari sier: “Det er kanskje en på min avdeling med fordypning eller kompetanse, ikke noe mer. Vi har en mannlig pedagog i barnehagen, han er naturmenneske, så han lærer litt fra seg, men ellers ikke noe mer.” Lise forteller:

Vi har to barne- og ungdomsarbeidere, hvor han ene har vært i militæret og har erfaring med å være i naturen, så han er ressurssterk der. Vi sitter ute og viser hverandre hvordan man setter sammen stormkjøkken og sånne ting.

Selv om natur- og friluftslivskompetansen tilknyttet barnehage er minimal på avdelingene, har begge barnehagene en mannlig pedagog hver som lærer litt fra seg på bakgrunn av egne erfaringer fra fritiden. Til tross for dette tyder informantenes besvarelser på at det ikke er nok kunnskap i bunn som skaper tyngde i teamets arbeid ute i naturen. Gjennom å dele kunnskap kan de ansatte bli sterkere i sin rolle, samtidig som lederen enklere kan delegere arbeidsoppgaver til sine medarbeidere. Slik kan alle føle seg betydningsfulle i arbeid sitt, samtidig som det kan lette på arbeidsmengden til den enkelte. Barnehagene har gode

ressurser som hengekøye, lavvo og stormkjøkken. Bruk av utstyret kan skape gode opplevelser for barna om barnehagen hever kompetansen, da kompetanse og erfaring må ligge i bunn for å skape gode rammer. Organisasjonslæring kan skje gjennom teamlæring. Teamlæring går ut på at man gjennom god relasjon og tett dialog med medarbeiderne kan styrke og heve teamets samlede kompetanse, ved at alle i teamet deler kompetansen de selv besitter med de andre. Gjennom å etablere felles mentale modeller, der alle setter ord på sine individuelle antakelser og tankebilder om virkeligheten, samt i fellesskap bryter ned sentrale fagbegreper, kan alle i teamet få en felles forståelse for hvordan og hvorfor arbeidet skal utføres (Senge, referert i Aasen, 2018, s. 152-155). Dette kan bidra til kompetanseheving og øke kvaliteten i barnehagen, samt at alle i personalet trolig vil bli tryggere i arbeidet med barna ute i naturen.

## 5.0 Avslutning og oppsummering

Gjennom bachelorstudiet har vi fordypet oss innenfor temaet livsmestring og psykisk helse for småbarn. For å få innsikt i temaet har vi hatt fokus på mestring, barnehagelærerens kompetanse og hvordan de forholder seg til småbarns utforskning og aktivitet ute. Dette har gitt oss forståelse for hvordan man kan fremme småbarns psykiske helse, som igjen vil bidra til deres livsmestring. For å få innblikk i hvordan barnehagepedagogene tenker og tilrettelegger for livsmestring og psykisk helse i barnehagen, utførte vi semistrukturerte intervjuer, som er kvalitative undersøkelser. For å få flere perspektiver på vår problemstilling intervjuet vi 2 barnehagepedagoger som hadde tilgang på ulike nærmiljøer og ressurser. Vår problemstilling er:

*“Hvordan forstår barnehagelæreren begrepene livsmestring og psykisk helse?  
Hvordan bruker barnehagene naturen og utearealet for å fremme småbarns  
livsmestring knyttet til barnas psykiske helse?”*

Ut ifra våre tolkninger viser funnene at barnehagepedagogene har forståelse for hva livsmestring og god psykisk helse er, og de kan bevisst ta i bruk metoder for å fremme dette. Barnehagepedagogene påpeker at trygghet, mestring, lek, vennskap samt sensitive og anerkjennende voksne er viktige faktorer i barnehagen for å fremme småbarns livsmestring

og psykiske helse. Samtidig viser funnene til mangel på kompetanse innenfor natur og friluftsliv, selv om barnehagene virker til å ha gode rammer og materielle ressurser for å gjøre seg nytte av naturen. Det kommer frem under intervjuene at det å bruke naturen og barnehagens ressurser vektlegges mer i praksisen på storbarnsavdelingene, men at de selv kunne blitt flinkere på å ta dette i bruk i arbeidet med de yngste barna.

Gjennom arbeidet med bacheloroppgaven har vi fått øynene enda mer opp for viktigheten av organisasjonslæring, der kompetansen i barnehagene heves for å styrke kvaliteten i arbeidet med barna på alle områder. For å gi barna trygge, gode, verdifulle og lærerike barnehagedager må kunnskap og felles forståelse i teamene være satt i system og ligge hos alle i personalet. Dette vil styrke kvalitetstenkningen ved tilrettelegging av utedager, slik at personalet bevisst skaper gode rammer der barna kan utfolde seg i sitt eget tempo, på egne premisser. Dersom bacheloroppgaven hadde vært større ville vi dukket dypere inn i feltet organisasjonslæring og teamlæring, da vi gjennom vårt arbeid har erfart at dette er noe barnehager kan bli enda bedre til, og sette et større fokus på. Studietiden og arbeidet med denne oppgaven har ført oss på en vei videre som kan bygge på et større kunnskapsgrunnlag når det gjelder kvalitet i barnehagene.

## Referanseliste

Aasen, W. (2018). *Teamledelse i barnehagen* (2. utg.). Fagbokforlaget.

Bergsland, M. D. & Jæger, H. (2014). Bacheloroppgaven. I M. D. Bergsland & H. Jæger (Red.), *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen* (s. 51-88). Cappelen Damm Akademisk.

Bergsland, M. D. & Jæger, H. (2022). Bacheloroppgaven. I M. D. Bergsland & H. Jæger (Red.), *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen* (2. utg.) (s. 15-51). Cappelen Damm Akademisk.

Bergsland, M. D. & Jæger, H. (2022). Fra nysgjerrighet til vitenskap. I M. D. Bergsland & H. Jæger (Red.), *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen* (2. utg.) (s. 66-93). Cappelen Damm Akademisk.

Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Abstrakt forlag.

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

Drugli, M. B. & Stensen, K. (2019). Psykiske vansker hos norske barnehagebarn. Første Steg, 1 (46-49). Hentet fra <https://www.utdanningsnytt.no/files/2020/01/21/fs0119dobbel.pdf>

Fjørtoft, I. (2012). Barnas lekebiotoper – et landskapsøkologisk perspektiv på barns bruk av uteområder. I G. K. Hansen, K. Høyland, A. Krogstad & T. Moser (Red.), *Rom for barnehage – flerfaglige perspektiver på barnehagens fysiske miljø* (s. 65-76). Fagbokforlaget.

- Fjørtoft, I. (2018). Barn og bevegelse: Læring gjennom landskap. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (s. 184-198). Gyldendal akademisk.
- Garbom, U. (2018). Å snakke med øynene. I L. Melvold (Red.), *Livsmestring i barnehagen: Å bære sin egen bagasje* (s. 129-139). Kommuneforlaget.
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen: Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Hentet fra <https://www.udir.no/contentassets/7c4387bb50314f33b828789ed767329e/rammeplan-for-barnehagen---bokmal-pdf.pdf>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Lundhaug, T. & Neegaard, H. R. (2013). *Friluftsliv og uteliv i barnehagen*. Cappelen Damm Akademisk.
- Meld. St. 18 (2015-2016). *Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet*. Klima- og miljødepartementet. [https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/?ch=3&fbclid=IwAR1Na66umnKWq7BoYk9uCxUwEgDFhvdMFT\\_Vb4kgYT7rfGt3nodOMiiyuqI](https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/?ch=3&fbclid=IwAR1Na66umnKWq7BoYk9uCxUwEgDFhvdMFT_Vb4kgYT7rfGt3nodOMiiyuqI)
- Osnes, H., Skaug, H. N. & Kaarby, K. M. E. (2020). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen* (3. utg.). Universitetsforlaget.
- Postholm, M. B. & Jacobsen, D. I. (2011). *Læreren med forskerblick: Innføring i vitenskapelig metode for lærerstudenter*. Høyskoleforlaget.

## Vedlegg 1: Intervjuguide

Tema: Hvordan bruker barnehagene utearealet / natur / naturpregede områder for å forebygge psykisk helse på småbarnsavdeling (handler om tilrettelegging for livsmestring, robuste barn, selvstendige barn osv.)?

### **Livsmestring**

*Personalets verdier og holdninger til livsmestring, ledelsen sin formidling til personalet og felles forståelse i personalgruppen og dokumenterte planer:*

1. Hva legger du i begrepet livsmestring?
2. Hva legger du i begrepet «psykisk helse» for små barn?

### **Små barns mestring**

3. Hva ser dere på som viktig når det kommer til små barns psykiske og fysiske utvikling i naturen? Hvordan tilrettelegger dere for dette?
4. Hvilke konkrete observasjoner har dere av barns mestringsopplevelser som er blitt gjort i naturen?

### **Tilrettelegging og ressurser barnehagen har tilgjengelig**

*(lavvo, stormkjøkken, hengekøye, skog, natur/naturpregede områder, naturlekeplass)*

5. Hvordan tar dere i bruk nærområdet?
6. Hvilke ressurser har dere tilgjengelig i form av materiale og kompetanse, og hvordan tar dere dette i bruk?

### **Personalets kompetanse og synet på barns utforsking**

*Aktive voksne, praktiske ferdigheter, kunnskaper, holdninger og interesser. Kommunikasjon og samspill med barna, undring sammen med barna over naturen og naturfenomener:*

7. Hvordan forholder dere voksne seg til småbarns utforsking og aktivitet i naturen?

8. Små barn må gjøre seg førstehåndserfaringer, samspille med omgivelsene og sanse verden kroppslig for å lære om seg selv og verden. Hvordan tilrettelegger dere for de minste barnas læring og selvstendigjøring?

## Vedlegg 2: Informasjonsskriv til deltakere i forskningsprosjektet

Vil du delta i bachelorprosjektet «livsmestring og det å fremme psykisk helse gjennom bruk av naturen på småbarnsavdeling»

### Til barnehagelærer på småbarnsavdeling

Våre navn er ■■■■■, ■■■■■ og ■■■■■, og vi er tredjeårsstudenter ved Høgskulen på Vestlandet. Dette semesteret skal vi skrive vår bacheloroppgave som skal være ferdigstilt 25.05.23. Vi søker etter informanter som er barnehagelærer på småbarnsavdeling, som ønsker å dele sine erfaringer og kompetanser innenfor vårt forskningstema.

### Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Det er Høgskulen på Vestlandet som er ansvarlig for forskningsprosjektet.

### Problemstilling

*Hvordan forstår barnehagelæreren begrepet livsmestring? Hvordan bruker barnehagene naturen og utearealet for å fremme småbarns psykiske helse?*

### Hvorfor ønsker vi at du skal delta?

Vi ønsker å finne ut hvordan barnehagelærere/pedagogiske ledere på en småbarnsavdeling fremmer barnas psykiske helse gjennom å tilrettelegge for aktiv utfoldelse i naturen. Vi ønsker å få innblikk i ulike pedagogers tanker rundt begrepet livsmestring og hvordan barnehagen tar i bruk ulike ressurser for å fremme dette. I dette prosjektet vil du være en av tre deltakende informanter.

For å innhente den informasjonen vi ønsker, vil vi bruke individuelle intervju hvor vi tar i bruk lydopptak. Vi ser for oss at selve intervjuet varer i ca. 1 time. Målet vårt er ikke å sammenligne ulike barnehager. I etterarbeidet vil informasjonen du har delt bli transkribert, drøftet og analysert. Enkelt sitater kan bli fremhevet anonymt i oppgaven, men deg som person eller barnehagen vil ikke gjenkjennes i den ferdigstilte oppgaven.



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. Opplysninger om deg vil underveis i prosjektet lagres på HVL sin ekstra sikre forskningsserver.

Det er bare vi studenter og vår veileder, Modgun Ohm, som vil ha tilgang til opplysningene du deler. Alt innhentet materiale vil bli slettet og makulert etter at bacheloren er ferdig sensurert og godkjent.

### **Hva er dine rettigheter som informant?**

Det er frivillig å delta i prosjektet. 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.

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- 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 Høgskulen på Vestlandet har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med Høgskulen på Vestlandet ved vår veileder Modgun Ohm; E-post:

[Modgun.Ohm@hvl.no](mailto:Modgun.Ohm@hvl.no). Telefon: 55585715. Eventuelt kan du kontakte student [REDACTED]; e-post: [REDACTED]. Telefon: [REDACTED]. Du kan eventuelt kontakte Høgskulen på Vestlandet sitt personvernombud, Trine Anikken Larsen; E-post: [Trine.Anikken.Larsen@hvl.no](mailto:Trine.Anikken.Larsen@hvl.no). Telefon: 555 87 682.

Vi håper du ønsker å delta i vårt forskningsprosjekt. Dersom du ønsker å delta, signerer du samtykkeerklæringen på neste side, og sender den på e-post til [REDACTED]. Vi vil da kontakte deg for nærmere avtale, og du vil få tilsendt intervjuguide i forkant av intervjuet.

Med vennlig hilsen

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

## Vedlegg 3: Samtykkeerklæring

### Samtykkeerklæring

- Jeg har mottatt og forstått informasjonen om prosjektet og ønsker å stille til intervju.
- Jeg samtykker til at det blir brukt lydopptak under samtalen.
- Jeg samtykker til at informasjonen jeg deler blir transkribert, analysert og drøftet samt at enkelte sitater kan bli fremhevet anonymt i bacheloroppgaven.
- Jeg kan trekke mitt samtykke når som helst, uten å oppgi grunn, så lenge prosjektet pågår.

Dato: ..... Signatur: .....

Tlf./e-post: .....