

«Hvis vi ikke får det te som det vises
der, så gjør vi det bare på en anna
måte!»

Bruk av yoga i barnehagen

Av

Aina Estenstad Haugen

kandidatnummer: 514

Bacheloroppgave
Kunstfaglig profil

Trondheim, mai 2016

Bacheloroppgaven er et selvstendig studentarbeid gjennomført ved Dronning Mauds Minne Høgskole for Barnehagelærerutdanning og er godkjent som en del av barnehagelærerutdanningen. Under utarbeidelse av oppgaven har studenten fått veiledning ved DMMH.



DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Innhold

| | |
|--|-----------|
| 1. Innledning | 1 |
| 1.1. Bakgrunn for valg av tema | 1 |
| 1.2. Egen forforståelse | 3 |
| 1.3. Avgrensing av oppgaven | 3 |
| 1.4. Problemstilling | 4 |
| 1.5. Disposisjon | 4 |
| | |
| 2. Teori | 5 |
| 2.1. Relevante begrep | 5 |
| 2.1.1. Yoga | 5 |
| 2.1.1.1. Estetikk i yoga | 7 |
| 2.1.2. Ro | 8 |
| 2.1.3. Kroppslighet | 10 |
| 2.1.4. Bevegelse | 10 |
| 2.1.4.1. Dans | 11 |
| 2.1.5. Omsorg | 12 |
| | |
| 3. Metode | 13 |
| 3.1. Valg av metode | 13 |
| 3.2. Metodeteori | 13 |
| 3.2.1. Observasjon | 14 |
| 3.2.2. Intervju | 14 |
| 3.3. Etiske retningslinjer og personvern | 15 |
| 3.4. Metodekritikk | 16 |
| 3.5. Gjennomføring av valgt metode | 17 |
| 3.5.1. Observasjon av yogaklasser | 17 |
| 3.5.2. Intervju av yogalærer | 17 |
| 3.5.3. Spørreskjema sendt ut til barnehageansatte | 18 |

| | |
|---|-----------|
| 3.6. Bearbeiding av data | 19 |
| 4. Funn og drøfting | 20 |
| 4.1. Innledning | 20 |
| 4.2. Ro | 20 |
| 4.3. Det fysiske, kroppslighet og bevegelse | 22 |
| 4.4. Omsorg | 25 |
| 5. Avslutning | 27 |
| Litteratur | 28 |
| Vedlegg | 31 |
| Vedlegg 1. Intervjuguide | 31 |
| Vedlegg 2. Spørreskjema sendt til barnehagene | 32 |
| Vedlegg 3. Informasjonserklæring om intervju | 33 |
| Vedlegg 4. Informasjonserklæring om spørreskjema | 34 |

1. Innledning

1.1. Bakgrunn for valg av tema

Min mor er utdannet yogalærer, og har ved noen anledninger arrangert klasser for barn. Hun har på forespørsel fra min tante hatt «bursdagsyoga» for mitt søskenbarn. På en av disse klassene var det et barn som har slitt med å komme seg inn i vennegruppa og å føle tilhørighet. Voksne som har deltatt på tidligere bursdager i denne klassen har observert at flere av de andre barna ofte synes det er rart å være rundt dette barnet, da hun i noen tilfeller blir sett på som dum. Ved flere tidligere bursdager ble ikke dette barnet invitert, da flere av de andre barna ikke ville ha henne med. Mitt søskenbarn ville inkludere alle i klassen og inviterte derfor også denne jenta. Min tante og en annen mor i barnegruppa var med som voksenpersoner på yogabursdagen.

Det ble tatt noen forholdsregler, da barnet har utfordringer når det kommer til å tolke sosiale signaler, og har derfor ikke sklidd inn i gruppa. Så min tante plasserte seg ved siden av barnet på mattene som ble brukt i yogatomen for å være der for henne hvis det skulle oppstå gnisninger i gruppa.

Etter endt yogaklasse hadde barnet klart å konsentrere seg, hun hadde klart å gjøre de samme øvelsene som de andre barna, og hun hadde klart å kjenne på hvordan dette følte på egen kropp. Barnet hadde til og med klart noen øvelser som ikke alle de andre barna klarte, og fikk dermed positiv oppmerksomhet og skryt fra sine venner. Min mor fikk veldig positive tilbakemeldinger fra de voksne som deltok, og som hadde vært med og observert dette selv.

Jeg har kun sett på dette som en koselig historie fra en barnebursdag, og ikke tenkt mer over det, men da vi hadde felles forelesninger om bacheloroppgaven for alle tredjeklassene på skolen i vår, hadde vi besøk av en førskolelærer som presenterte sin egen oppgave og prosess for å hjelpe oss på vei. Hun hadde skrevet om temaet sirkus i barnehagen, og dette virket veldig nytt og spennende for meg. Hun hadde selv drevet med sirkus i 13 år, og dermed hadde hun bred kompetanse og en fordel innen dette feltet selv. Jeg har ingen erfaring med sirkusaktiviteter, verken i eller utenfor barnehagen, men jeg begynte å leke med tanken om å skrive om bruken av yoga i barnehagen. Ingen av disse aktivitetene er noe jeg selv automatisk kobler til bruk i barnehagen.

Det er i dag veldig høye krav om at barna skal lære mye i barnehagen. 11. mars 2016 kom Stortingsmelding 19, «Tid for lek og læring – bedre innhold i barnehagen». Denne meldingen

melder at regjeringen nå skal være tydeligere på hva slags innhold som skal prege barnehagehverdagen. Videre utdyper meldingen at barnehagen skal legge grunnlaget for videre utdanning og arbeidsliv (St.meld. nr. 19 (2015-2016), s.5). Østrem bekrefter dette i boken Barnet som subjekt, at læring knyttes mer og mer opp mot forventningene om et bestemt utbytte (Østrem, 2012, s.140). Regjeringen vil at en ny rammeplan skal tre i kraft høsten 2017 og noen av tiltakene for utarbeidelsen av denne viser at barnehagen blir mer og mer en førskole. Her er noen eksempler

Regjeringen vil:

- At ny rammeplan tydeliggjør det språklige og sosiale utbyttet barn skal ha med seg etter endt barnehagetid.
- At arbeidet med videreutvikling av læreplanverket for grunnsopplæringen, herunder ny generell del, og ny rammeplan for barnehagen skal ses i sammenheng.
- At ny rammeplan skal ha et tydeligere skoleforberedende innhold for de eldste barna i barnehagen, i samsvar med etablert praksis i de fleste barnehager.
- Utarbeide en veiledende norm for det språklige grunnlaget barn bør ha med seg fra barnehagen (St.meld. nr. 19 (2015-2016), s.10-11).

Det settes større og større krav til hva barna skal kunne og hvilke ferdigheter de skal ha. Det blir mer og mer fokus på målbare faktorer som kompetanse, kunnskap og hva de skal bli når de blir større. Barnehagen blir på denne måten en del av utdanningsforløpet. Det økte presset til å prestere, allerede fra så ung alder, kan skape stress i hverdagen for barna (Hagen & Nayar, 2014). Det virker som synet på barn er blitt satt tilbake til en tid da de ble sett på som «human becomings», noe som ikke er ferdig men som blir bra senere, når de blir voksne og annerledes (Bae, 2014). For meg virker det som barndommen og barnehagehverdagens egenverdi forsvinner i all planleggingen av hvor bra det skal bli senere. Skal dette jaget etter å være god på det målbare, gå utover det å være god på det som ikke så enkelt kan måles? Må barna prestere på et visst nivå for å være gode nok, eller er det nok å bare være?

I tillegg til økt press om prestasjoner og ferdigheter som skal kunne måles og kartlegges, planlegges barnehagehverdagen mer og mer, mens det er færre og færre barnehager som har hvilestund for alle barn. Mange barnehagelærere spør om hvorfor, da de mener det fremdeles er behov for at barna får en pause i hverdagen (Sælebakke, 2015, s.27).

I og med at min mor er yogalærer har jeg kunnet dra litt kunnskap ut av henne. På denne måten kom jeg i kontakt med Elin Øvretveit, som er yogalærer her i Trondheim og driver yoga i flere barnehager. Hun har vært veldig hjelpsom og sagt seg villig til å være en navngitt informant i min oppgave. Jeg har intervjuet henne og observert flere yogaklasser som hun har hatt med ulike barnegrupper både i alder og ferdighetsnivå.

Jeg ville se på hvordan yoga kan bli brukt i barnehagen og på hvilke områder barna kan ha utbytte av bruk av yoga. Jeg har valgt å fokusere på det å finne ro i en hektisk barnehagehverdag, kroppslighet, bevegelse og fysisk aktivitet, egenomsorg og omsorg for hverandre. Kan yoga være en måte å få den forlatte hvilestunden inn i barnehagen igjen, samtidig som man styrker barnas evne til å takle stresset som det økte presset medfører?

1.2. Egen for forståelse

Jeg har ingen erfaring med å lede yogaklasser selv, men har vært med min mor på en rekke timer siden hun begynte med dette. Jeg har kjent på at det har gjort meg godt, både fysisk og mentalt, og dermed er jeg på forhånd positivt innstilt til bruk av yoga, både hos voksne og barn. Jeg har fra barnsben av vært god til å ta pauser i hverdagen, når jeg har følt behov for det. Disse pausene har vært viktige for meg og jeg har gjerne brukt de til å tegne, drive med håndarbeid eller å lese. Jeg trenger fremdeles «nedetid» fra tid til annen, hvor jeg henter meg inn igjen etter en lang og stressende dag. Med inspirasjonen fra hun som hadde skrevet om bruk av sirkusaktiviteter i barnehagen, ville jeg finne ut om yoga også kan være en aktivitet som kan komme barna til nytte i dagens barnehagehverdag.

1.3. Avgrensning av oppgaven

Temaet «yoga i barnehagen» kan handle om mye. Det kan være hva man gjør i en yogatime med barn, hvordan barna opplever yogatimene og hva man vil få ut av yogaaktivitetene. Jeg har valgt å ha fokuset på den voksnes erfaringer og opplevelser rundt bruk av yoga i barnehagen i denne oppgaven. Dette fordi det ikke er like lett å få klare svar fra barn om hva de synes om ting, da dette varierer veldig etter dagsform og humør på det aktuelle tidspunktet. Jeg har også valgt å ha hovedfokuset på barnas eventuelle utbytte på fire bestemte områder; bevegelse, ro, omsorg og det estetiske, slik at jeg kan holde meg innenfor de gitte rammene for oppgaven. Jeg valgt å snakke med Elin Øvretveit som er utdannet yogalærer for barn, samt barnehagelærere i de aktuelle barnehagene, for å få vite hva de har observert og om hvilke tanker de har gjort seg om dette etter at de startet med yoga i barnehagen.

1.4. Problemstilling

På bakgrunn av min forforståelse, dagens press om læring i barnehagen og avgrensingen av oppgaven har jeg kommet frem til denne problemstillingen:

«Hvordan kan yoga forstås i en barnehagekontekst?»

1.5. Disposisjon

Først vil jeg presentere relevant teori og gå gjennom noen av de mest sentrale begrepene i denne oppgaven. Deretter går jeg gjennom valg av metode, og hva jeg har gjort for å finne data og deretter bearbeidet dataene jeg har innhentet. I kapittelet om funn og drøfting tar jeg for meg de svarene jeg har fått gjennom innsamling av data og går gjennom dette i lys av teorien som tidligere er oppgitt, før jeg oppsummerer i avslutningskapittelet. Helt til slutt kommer referanseliste over litteraturen jeg har brukt, samt de vedleggene som er relevante for oppgaven.

2. Teori

I denne delen av oppgaven vil jeg belyse relevant teori som skaper grunnlaget for min drøfting av oppgavens problemstilling og gå gjennom de mest sentrale begrepene som vil bli brukt videre i oppgaven. Litteraturen vil gå inn på kroppslighets- og bevegelsesteori, dramapedagogikk og teori om yoga.

2.1. Relevante begrep

Nedenfor vil jeg gå nærmere inn på de begrepene som senere vil bli brukt i oppgaven og forklare hva betydningen av begrepene er i denne oppgaven.

2.1.1. Yoga

Yoga er et av de seks grunnleggende systemene innen indisk filosofi som sammen utgjør «darsana», som på Sanskrit betyr, blant annet, «synsvinkel» eller «måte å se på». (Desikachar, 1995, s.5). T.K.V. Desikachar er sønn av en yoga master, og er selv yogi. Å være yogi vil si en som øver yoga (Yogi, 2009). Han utviklet viniyoga, en veldig individuell måte å gjøre yoga på, da den skreddersys ut fra hver utøvers alder, fysiske tilstand, kulturelle bakgrunn, emosjonelle tilstand og interesse (T.K.V. Desikachar, 2007).

Det er mange tolkninger av ordet «yoga», som har blitt overlevert gjennom århundrer. Her er noen eksempler som Desikachar nevner i sin bok «The heart of yoga»:

- «To come together» - å komme sammen
- «To unite» - å forene
- «To tie the strands of the mind together» - å knytte trådene i sinnet sammen
- «To attain what was previously unattainable» - å oppnå det som tidligere var uoppnåelig

(Desikachar, 1995. s. 5)

Hvis du søker på ordet yoga på Store norske leksikons hjemmesider får du opp mange forskjellige artikler. Yoga er oppdelt i for eksempel filosofisk system, teknikk og klassisk.

I artikkelen om det filosofiske systemet finner du det samme som Desikachar skriver i sin bok, at det er et filosofisk system fra hinduismen. Her finner du det religiøse aspektet ved yoga (Yoga – filosofisk system – Store norske leksikon, 2009).

Når det kommer til teknikk, beskrives yoga som en kombinasjon av pusteøvelser, kroppsstillinger og meditasjon, som man finner både innenfor buddhismen og hinduismen (Yoga – Teknikk – Store norske leksikon, 2009).

En annen artikkel om yoga, forteller om den såkalte «hatha-yogaen» (eg. voldsomme yoga), som også består av ulike posisjoner, fokus på pusten og kontroll over denne, meditasjon og visualisering. Det er ifølge store norske leksikon denne typen yoga som er kjent i vesten, og som oftest praktiseres som en form for gymnastikk eller trening (Yoga – Klassisk – store norske leksikon, 2009).

Anne Sælebakke, forfatter av boken *Barn i balanse*, trekker inn yoga som en mulig nærværøvelse man kan gjøre sammen med barna i barnehagen. Hun har snakket med yogalærer Anita Christiansen Røkholt som sier dette om yoga:

Yoga betyr forening av kropp og sinn. Hensikten er å skape indre balanse, bli kjent med og være trygg på meg selv som den jeg er. Fokuset er på indre oppmerksomhet i pust og kropp, og en vennlig aksept av bevegelsene og kroppen slik den er. Det er ikke noe rett og galt i yoga. Alle gjør øvelsene etter egen evne og forutsetning (Sælebakke, 2015, s.154-155).

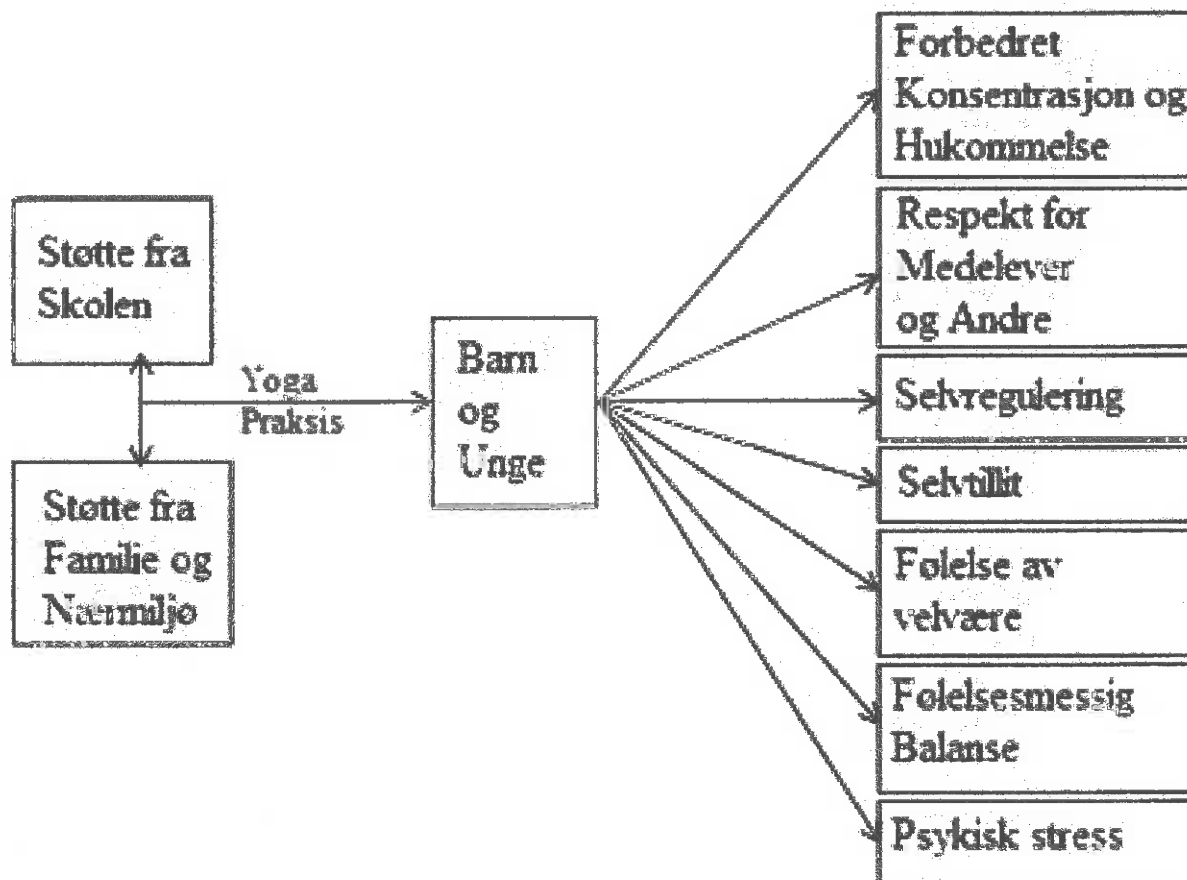
Dette blir ifølge Sælebakke støttet av boken *Lille Yoga* (Whitford, 2005). Denne sier at yoga gir barna en mulighet til å utvikle smidighet og styrke, samt å forbedre koordinerings- og konsentrasjonsevnen. I tillegg kan yoga gi økt selvsikkerhet og selvbevissthet. Yoga kan oppmuntre til stille og rolige stunder, og med litt øvelse kan barna slappe av og roe ned med yoga (Sælebakke, 2015, s.155).

I denne oppgaven er det «hatha-yoga» jeg vil se på, da det er dette som blir mest praktisert her i Norge og det er denne yogaretningen jeg har observert i barnehagene under innsamlingen av data.

Ingunn Hagen er professor ved det psykologiske institutt på NTNU og Usha S. Nayar er professor ved Tata Institute of Social Sciences i Mumbai. Sammen har de skrevet artikkelen «Yoga for Children and Young People's Mental Health and Well-Being: Research Review and Reflections on the Mental Health Potentials of Yoga». De har sett på hva yoga kan gjøre for barn og unges mentale helse i dagens samfunn. Med dagens samfunn mener jeg det økte presset barn og unge har fra skole, foreldre, venner og nærmiljø om å prestere på alle områder. Yoga kan hjelpe dem med å finne følelsesmessig balanse, og på denne måten medvirke til en sunn utvikling og god mental helse (Hagen & Nayar, 2014).

Det sies også at yoga kan hjelpe på søvn, motivasjon og oppmuntre til en velbalansert livsstil, hjelpe barn med konsentrasjonsvansker til å fokusere, samt at flere studier også sier at yoga kan hjelpe barn med spesielle behov (Hagen & Nayar, 2014.)

Hagen og Nayar har laget en figur som viser noen områder ved barns bruk av yoga, som sammen med støtte fra sine nærmeste, har potensielt positiv innvirkning på. Jeg har selv tegnet opp og oversatt denne fra deres artikkel, da den originale figuren var på engelsk:



(Hagen & Nayar, 2014)

Hagen og Nayar avslutter sin artikkel med å anbefale at barnehager tilbyr yoga som en del av de oppleggene de tilbyr barna fra tidlig alder (Hagen & Nayar, 2014).

2.1.1.1. Estetikk i yoga

Med estetikk i yoga mener jeg bevegelsene, historiene og ikke minst den visualiseringen man gjør under øvelsene. Sælebakk skriver om «yogaeventyret», et eventyr eller en historie som er utgangspunktet for hvordan yogastunden er lagt opp. Hun sier at man kan ta utgangspunkt i en fortelling eller en bok som man leser sammen med barna og legger til øvelser som passer til

historien. Man kan også ta utgangspunkt i et tema som man allerede har jobbet med i barnehagen (Sælebakke, 2015, s.163).

Både Elin Øvretveit og min mor har fortalt at man gjerne tar utgangspunkt i dyr og deres bevegelser når man jobber med yoga for og med barn. Mange av yogaposisjonene har også navn etter dyr, som sommerfuglen, løven, katten, apen, fuglen og hunden (Sælebakke, 2015, s.157-161). Disse kan også modifiseres: hunden, hvor man står med bena og hendene i gulvet og rompa i været i en omvendt V, blir fort til en tissende hund hvis man løfter det ene benet opp til siden. Eller katten, hvor man sitter på knærne med hendene i gulvet foran seg, kan fort bli en katt som skyter rygg hvis man krummer ryggen og presser den oppover.

Å danne seg et bilde (Visualisere, 2009) av det man snakker om er viktig både når det gjelder yogaeventyret og de forskjellige posisjonene. Barn danner seg også slike bilder mens de leker ved at de skaper en egen lekeverden. De forestiller seg at de skal på ferie med fly, eller at de er en familie og lillebror skal legge seg og skaper indre bilder av dette. Dette gjør de ofte sammen med andre barn (Öhman, 2012, s.102). De bruker sin forestillingsevne i leken (Öhman, 2012, s.79), akkurat som de må i yogaen.

Bevegelsene kan minne om en rolig dans. Det er ofte gjentakelser av spesifikke bevegelser og i noen tilfeller er det musikk i bakgrunnen.

2.1.2. Ro

Begrepet ro kan bety veldig mye og det kommer an på i hvilken kontekst det er brukt. Derfor har det også vært vanskelig å finne en konkret definisjon på det.

I følge Bokmålsordboka på nett kan ro ha mange betydninger både som substantiv og verb.

- det å være ubevegelig
 - holde hendene i ro
 - sitte, være i ro
 - holde seg i ro noen dager
 - holde seg inne, hjemme
- hvile
 - legge seg til ro
 - gå til ro
 - til sengs
- stillhet, fred

- få ro til å lese
- forberede seg i ro og mak
- ro og orden
- elevene kom til ro
- fred, trygghet
 - få ro i sjelen
 - i sinnet
 - ikke få, ha ro på seg
- fatning, sindighet
 - ta noe med stor ro

(Ro – Bokmålsordboka | Nynorskordboka, 2015)

Jeg vil i denne oppgaven bruke ordet ro i en pedagogisk, mental og kroppslig sammenheng. Med pedagogisk ro, mener jeg å kunne sitte stille og holde konsentrasjonen og fokuset, selv om det skjer andre ting rundt en.

I følge Anne Sælebakke, forfatteren av boka *Barn i balanse*, er det flere barnehagelærere som lurer på hvor hvilestunden for de eldste barna er blitt av. Med lange, intense og travle dager som mange barn i dag har, er det liten tvil om at behovet for en hvilestund er der. Det er en pause i travelheten. En pause der barna henter seg inn og fordøyer sine inntrykk. Dette er ikke bare positivt for å få litt hvile, men også i forhold til barnas vekst- og utviklingsprosesser.

Kristin Elvsveen (Elvsveen, 2014) har gjort en kvalitativ studie av hvordan barnehagelærere opplever vilkårene for hvile i barnehagen for barn mellom 3 og 6 år:

«Hvilestunda. Ja, hvor ble det av den...?»

Resultatene i undersøkelsen viser hvordan deltakerne i studiet mener at barn fremdeles har behov for å hvile i løpet av en travel og stressende barnehagehverdag, og at barnehagelærere trenger å øke bevisstheten om dette. Den tradisjonelle hvilestunda passer ikke som metode for dagens barnehagebarn, og derfor må man se hvile fra nye perspektiv (Sælebakke, 2015, s.27-28).

Disse forklaringene på ro er tatt med for å presisere hva jeg har lagt i ordets betydning i denne oppgaven og alle disse betydningene vil bli brukt i min drøfting.

2.1.3. Kroppslighet

Kroppslighet er et begrep som kan beskrives som menneskers måte å være i verden på. Barn er med hele seg og mestring av kroppen er det området hvor barns utvikling og forbedring er mest synlig fra 0 til 6 år. Man lærer å løfte hodet, krabbe, stå, gå, løpe, klatre, kaste og hoppe. Barn skaper seg selv gjennom det de erfarer fysisk. Også det sosiale er i starten fysisk, med smil, klemmer, slag og dytt, alt ut fra barnets humør (Moser, 2011, s.26).

Små barn tilegner seg viten om omverdenen gjennom kroppen. De ser, hører, lukter og smaker. De utforsker ting fysisk, noe som igjen legger grunnlag for kognitiv og språklig utvikling (Piaget og Inhelder, 2002). Kroppen er et grunnleggende element i barns kommunikasjon og dermed også deres sosiale relasjoner. (Moser, 2011, s.27).

Det er viktig at barn får utfolde seg kroppslig med lek og fysisk aktivitet og bli kjent med, og føler mestring ved bruk av egen kropp. De bevegelseserfaringene barna får ved bruk av kroppen er tett knyttet til utviklingen av selvoppfatning (Osnes, Skaug & Kaarby, 2010, s.15-16).

Kroppslighet og bevegelse er også viet oppmerksomhet i de nyeste versjonene av rammeplanen, da det tidligere fagområdet «fysisk aktivitet og helse» skiftet navn til «natur, bevegelse og helse» i utgaven fra 2006. Kroppslig lek er også brukt som begrep flere ganger (KD, 2011. s.41-42). (Osnes, Skaug & Kaarby, 2010, s.16).

Det å være kjent med kroppen sin, å kjenne på hva som er godt og hva som er vondt og hva som er lov og ikke lov kan også ha en påvirkning på andre området. Ifølge Margrete Wiede Aasland gjør det at barn kjenner egen kropp at de er kompetente til å ta opp ting hvis det skulle skje noe som ikke er greit, for eksempel vold eller seksuelle overgrep.

2.1.4. Bevegelse

Rudolf Laban var en slovakisk-tysk dansepedagog og bevegelsesteoretiker (Rudolf von Laban – Store norske leksikon, 2009). Laban innførte begrepet «the art of movement», som ikke handler kun om dansen spesielt, men om bevegelse generelt. Hans bevegelsesteori – effortteorien – handler om menneskers mobilisering av bevegelsesressursene vi alle har tilgjengelig (Braanaas, 2008, s.183).

Laban, sammen med Isadora Duncan, representerte opprøret mot datidens klassiske ballett. De ville se dansen i sammenheng med gresk oldtid og primitive stammesamfunn, hvor denne ble sett på som en av livets grunnleggende uttrykksformer. Grekerne har guder for dans, både Apollon og Dionysis er gamle greske guder knyttet til dansen, og dansen har sin egen dedikerte muse; Terpsikore (Braanaas, 2008, 183-184).

Ved å vise det moderne industrisamfunnet hvilken verdi dansen hadde før i tiden, ville Laban styrke dansens verdi og betydning. Det er den kraften som ble tillagt dansen før i tiden Laban kaller effort, eller effortrytme. Av dette kommer hans effortteori.

Sammenhengen mellom sjelens og kroppens uttrykk er også et viktig poeng hos Laban, og effortteorien setter frem en påstand om en gjensidig påvirkning mellom sjel og kropp. Bevegelsene vi gjør påvirker våre sinnsstemninger: ved å gjøre harmoniske og mangfoldige bevegelser kan de berike oss, mens ved å utføre uutviklede og ensformige bevegelser vil vi bli på stedet hvil, og sinnet vårt utvikler seg ikke. Utøvelsen av bevegelse skaper sinnsbevegelser og stemninger i oss, enten vi er det bevisst eller ikke (Braanaas, 2008, s.184).

Braanaas skriver at «Barnet bærer fra fødselen med seg en innebygd bevegelsesharmoni (effort) som fra første øyeblikk er truet i et bevegelsesfattig miljø» (Braanaas, 2008, s.185). Stillesitting og ensidige rutinebevegelser virker negativt på barnets kropp og sinn, ved at det uttørker sinnslivet deres, og dermed blir de uharmoniske (Braanaas, 2008, s.185).

2.1.4.1. Dans

Man kan se flere likhetstrekk mellom yoga og dansen. I følge Gunnvor Digerfelt er dans noe som forener, sjel, kropp og følelser og barna får oppleve å være hele (Digerfelt, 1990, s.42). Det er det yoga også handler om, å forene kropp og sjel, å komme sammen eller å bli/være hel.

Vi bruker digitale hjelpemidler og sitter mer og mer foran skjermer i dagens samfunn, og dette leder til mindre fysisk aktivitet (Nygård, 2011, s.405). Barn og unge anser ikke kroppslig kontakt som naturlig, da de mangler erfaringer med og referanser til hva som er akseptert på disse områdene. Digerfelt sier også at vi trenger dansen som en motvekt til et samfunn med stadig mer teknologi, slik at barna kan bli mer fleksible, både fysisk og i sjelen. På denne måten kan de få mindre frustrasjon, og ikke lenger sitte fast i mekaniserte bevegelser (Digerfelt, 1990, s.42). (Nygård, 2011, s.405-406).

2.1.5. Omsorg

Omsorg er et begrep de aller fleste kjenner til og forhåpentligvis har et positivt forhold til. Ordet omsorg er satt sammen av stavelsene «om» og «sorg», der sorg stammer fra det tyske verbet «sorgen» som betyr «sørge for». Synonymer for omsorg kan være å ta vare på eller å vise omtanke, både for andre mennesker og for seg selv (Tholin, 2013, s.17).

Omsorg er et kulturelt uttrykk, og avhengig av kultur blir omsorg uttrykt forskjellig. Dette gjelder både små og store kulturer, og er forskjellig fra familie til familie (Askland, 2009, s.52).

Sven Thyssens definisjon av grunnleggende omsorg er slik: «det å bry seg om og ta vare på andre menneskers beste» (Thyssen, 1991), og Askland definerer det slik «Omsorg er måten man møter et annet menneske på, og måten en handler i forhold til dette mennesket på» (Askland, 2009, s.56).

I rammeplanen står det at barn har rett til omsorg og nærhet, og at dette er en av barnehagens primær oppgaver (KD, 2011, s.15).

Anne Sælebakke skriver om en avisartikkel i Aftenposten på nittitallet at «barn som masserer hverandre, slår ikke» (Leander, 1996). Her sto det blant annet om at denne formen for kroppskontakt gjorde barna mindre aggressive og urolige. Hun sier videre at en vennlig berøring kan være en fin måte for barna å øve opp vennlighet og empati, og til å gi og ta imot omsorg. Berøring hjelper både voksne og barn til å finne ro og hvile. (Sælebakke, 2015, s. 182-183).

Omsorg for små barn er gjerne kroppslig, som en klem, ei hånd å holde i, et smil eller et fang å få sitte i. Dette gjelder både fra voksne og fra andre barn. Derfor er det naturlig å tenke at omsorg og kropp henger sammen i barnehagen. I følge Gunn Engelsrud (1990, s.160), forutsetter omsorg både kroppslig og mental tilstedeværelse (Tholin, 2013, s.71), og det å komme i kontakt med seg selv kan yoga være med på å styrke (- Lær små barn yoga | Forskning.no, 2011).

3. Metode

3.1. Valg av metode

I denne oppgaven ønsket jeg å finne ut om barn har utbytte av bruk av yoga i barnehagen, og hvis de har det, hvilket utbytte. Dette er noe jeg har lite kunnskap om selv, og jeg har heller ikke funnet mye forskning på dette fra før. Derfor har jeg valgt å bruke kvalitativ metode for å kunne få svar på mine spørsmål. Jeg har gjennomført et kvalitativt intervju med yogalærer Elin Øvretveit fra Trondheim Yogaskole. Grunnen til at jeg valgte å gjennomføre et intervju med Elin, var fordi hun har drevet med yoga i over 15 år, og yoga for barn i barnehagen i over 10 år. Derfor var det naturlig for meg å inkludere henne i min datainnsamling. Jeg har også gjennomført passive observasjoner i fem yogaklasser i to forskjellige barnehager. Ved å kombinere intervju og observasjon får man et mer utfyllende bilde enn om man gjennomfører kun en av metodene. Å bruke mer enn én metode for å belyse et tema kalles metodetriangulering, eller flermetodedesign (Bergsland & Jæger, 2014, s.69). I tillegg til dette har jeg sendt en annen intervjuguide til de to barnehagene jeg har observert i, for å få svar fra de som jobber tett på barna om hvilke erfaringer de har med bruk av yoga i barnehagen.

3.2. Metodeteori

Ordet metode kommer av det greske *methodos*, som betyr å følge en bestemt vei mot mål (Johannesen, Tufte & Christoffersen, 2011, s.29). Det er metoden vi velger som hjelper oss med hvordan vi skal jobbe for å få de svarene vi trenger til oppgaven.

I samfunnsvitenskapelige metoder finner vi et skille mellom det vi kaller kvantitative og kvalitative metoder. Kvantitative forskningsmetoder brukes for å hente inn fakta om noe som kan måles, for eksempel en spørreundersøkelse over telefonen om hvor man handler dagligvarer, eller en internettundersøkelse som vil finne ut hvor mange som fremdeles bruker biblioteket. Hvis man vil kartlegge hvor utbredt noe er, «å telle opp», er kvantitative metoder tingen (Johannesen, Tufte & Christoffersen, 2011, s.31).

Den kvalitative forskningsmetoden handler om å oppnå en forståelse for hva som skjer og hvorfor. For eksempel hvorfor man handler på Rema 1000 istedenfor på Bunnpris, eller hva folk liker med å gå på biblioteket (Bergsland, M. & Jæger, H, 2014, s.67-68). Når man skal undersøke noe man ønsker å forstå mer av, noe man ikke kjenner godt nok eller noe det er forsket lite på fra før, er det lurt å velge kvalitative metoder, da dette går dypere inn i de fenomenene man vil finne ut av (Johannesen, Tufte & Christoffersen, 2011, s.32).

3.2.1. Observasjon

Observasjoner er en samfunnsvitenskapelig forskningsmetode. Dette foregår ofte uten at observatør griper inn i situasjonen som observeres, noe som kalles «passiv observasjon». Det finnes andre måter å observere på også, for eksempel i noen eksperimenter hvor observatør griper inn og legger til rette for spesielle situasjoner, eller forandrer på betingelsene for å observere effekten av dette (Observasjon – psykologi, 2015). I denne oppgaven er det passiv observasjon som er brukt som metode.

Å observere er noe alle gjør i jobb med mennesker. Det er blitt en så selvfølgelig del av arbeidet, at man ikke alltid tenker over at det blir gjort (Dalland, 2012, s.185). I dette tilfellet var observasjonen planlagt på forhånd. Jeg visste hvem jeg skulle kontakte, hvor jeg skulle dra og til hvilket tidspunkt jeg skulle være der, for å kunne observere situasjoner som var relevant for mitt mål; å innhente data om bruk av yoga i barnehagen.

Å bli observert er ikke alltid så veldig behagelig for den som blir det. Noen kan vise motstand, og jeg har ved utallige anledninger i mine praksisperioder fått høre «ka kjike du på?» eller «koffor skriv du det der?». Mennesker, og kanskje spesielt barn, er veldig oppmerksom på nye personer rundt seg, og er naturlig nysgjerrig på hva vedkommende gjør der. Derfor er det viktig at man presenterer seg for dem man skal observere, slik at de vet hvem du er, hva du gjør, og hvorfor du skal observere akkurat dem. Ved å presentere seg selv og prosjektet man skal gjennomføre, kan man unngå mye usikkerhet (Dalland, 2012, s. 191).

3.2.2. Intervju

Et intervju er også en forskningsmetode innen samfunnsvitenskapene. De kan foregå over telefonen, som post-korrespondanse, e-post-korrespondanse eller som et møte mellom den som intervjuer og intervjuperson (Intervju, 2012).

Et kvalitativt forskningsintervju har som mål å få frem betydningen av intervjupersonens erfaringer (Dalland, 2012, s.140).

I denne bacheloroppgaven er det fagfolk som er mest aktuelt å bruke som intervjuperson, da de har mye kunnskap om det aktuelle feltet og jeg har valgt å ha fokuset på oppgaven på de voksnes erfaringer med bruk av yoga i barnehagen. Ved å velge en fagperson kunne jeg kontakte intervjupersonen direkte uten mellomledd, og intervjuet ble da faktaorienterte og saklige, grunnet Elins kompetanse på feltet.

Et kvalitativt intervju går i dybden på det man ønsker å finne data på. Har man for mange intervjupersoner kan man ende opp med for mye data i forhold til det man klarer å benytte seg av. Gode samtaler med få intervjupersoner kan gi mye stoff til en oppgave, og jeg har da valgt å fokusere på Elin Øvretveit som hovedinformant (Dalland, 2012, s.165).

3.2.2.1. Intervjuperson

Hvem man intervjuer, varierer i forhold til hva man skal forske på. Man kan intervju pasienter, studenter, elever, barnehagebarn, ansatt eller sjef. Vedkommende som blir intervjuet kan gjerne bli kalt intervjuobjekt, informant eller respondent. Repstad (2007) forklarer ordet respondent som «person som svarer på spørsmål», mens en informant er «en lokalkjent person som forskeren får informasjon fra». Jeg har kun en intervjuperson som har sagt seg villig til å stille med fullt navn i denne oppgaven, og vil dermed kalle henne Elin.

3.3. Etiske retningslinjer og personvern

Jeg har mottatt informert samtykke fra barnehagene og fra Elin Øvretveit i forkant av gjennomføringen av både observasjoner, intervju og spørreskjema. Informert samtykke vil si at informantene får vite hva jeg som undersøger har som mål for observasjonen eller intervjuet, at de deltar på frivillig basis og når som helst kan trekke seg, uten at de trenger å oppgi grunn til dette (Bergsland & Jæger, 2014, s.83)

Jeg formulerte et informasjonsskriv både i forbindelse med intervjuet og spørreskjemaet, samt at jeg sendte mail i forkant av observasjonene, både til Elin og til barnehagene, og jeg ringte også for å bekrefte at det var greit at jeg kom.

I informasjonsskrivet i forbindelse med intervjuet med Elin spurte jeg spesifikt om det var greit at jeg nevnte henne ved navn i oppgaven, da hun er min hovedinformant og bringer oppgaven faglig og erfaringsmessig tyngde i og med at hun har drevet både med yoga og yoga for barn i barnehagen så lenge som hun har. Dette fikk jeg senere bekreftet at var greit under intervjuet vi gjennomførte (Se vedlegg 3). Jeg ga også beskjed om at intervjuet ville bli tatt opp på bånd, men at etter intervjuet ville dette bli transskribert og slettet. Dette ble også gjort.

I informasjonsskrivet jeg sendte med til barnehagene i forbindelse med intervjuguiden, skrev jeg på nytt informasjon om hvem jeg er, hvorfor jeg ber dem om å være med, samt hvilket tema oppgaven har. Jeg gjentok for dem at jeg ikke hadde filmet, tatt opptak av lyd eller tatt bilder, samt at både barnehagen, barna og de ansatte ville bli anonymisert. Barnehagene blir

derfor omtalt som Barnehage 1 og Barnehage 2. Jeg har tillatelse til å legge frem yrke og erfaring, da dette var et av spørsmålene på spørreskjemaet, men alt annet blir anonymisert.

Det er også viktig å være seg selv bevisst når man observerer. Å være bevisst på sine forforståelser og sine egne erfaringer. Dette er med på å prege og farge det man oppfatter, og det man sanser. Som Asklands eksempel i kontakt med barn, om Petter som forsvinner rundt et hjørne, og Solveig som kommer gråtende frem fra det hjørnet. Petter har det med å gjøre de gale tingene, og dermed antar barnehagelæreren at Petter har slått Solveig. Men det er ikke sikkert at det er det som har skjedd. Solveig kan ha falt og slått seg rett før Petter kom rundt hjørnet, men på grunn av den informasjonen og den erfaringen barnehagelærer har, antar hun derfor at det er Petters skyld. Dette er en form for forforståelse som kan påvirke hva man observerer i forhold til hva man tror man observerer (Askland, 2009, s.147-148).

3.4. Metodekritikk

Både intervju og observasjon som forskningsmetode vil automatisk bli påvirket av den som gjennomfører det. Mitt liv og mine erfaringer vil være med på å farge resultatene jeg får. I et kvalitativt forskningsintervju er det jeg som spør spørsmålene som er instrumentet, og det er spørsmål som jeg har utarbeidet som avgjør hvilke svar jeg får. Også min evne til å oppfatte, huske, tolke og ta vare på svarene som intervjupersonen gir vil avgjøre om forskningsintervjuet er til å stole på når det kommer til innsamling av data (Dalland, 2012, s.151).

Jeg har i tillegg gjort et strategisk valg (Dalland, 2012, s.163), ved å kontakte en intervjuperson jeg vet er positiv til temaet yoga i barnehagen, da hun har drevet med dette i mange år. Det samme gjelder de barnehagene jeg har sendt intervjuguide til, den ene barnehagen hadde hatt yoga i 6 måneder og den andre hadde hatt det i flere år. Jeg hadde så vidt snakket med noen av de ansatte i begge barnehagene, og spurt om det var greit om jeg sendte de noen skjemaer, og i løpet av disse samtalene hadde jeg allerede fått bekreftet at de er positive til bruken av yoga i barnehagen basert på sine opplevelser og erfaringer.

Barnehage 1 hadde til og med startet på et yogaprojekt sammen med barna, der de lagde egne yogaposisjoner og tegnet kroppsstillinger etter modell-dukker. Dette kan påvirke hvor gyldige mine funn er, da jeg bevisst har snakket med mennesker som er engasjerte og positive til det jeg forsker på.

3.5. Gjennomføring av valgt metode

I de seks følgende delkapitlene vil jeg si litt om hvordan det gikk da jeg samlet inn data ved hjelp av de metodene jeg valgte

3.5.1. Observasjon av yogaklasser

Jeg kontaktet både barnehagene jeg skulle observere i og Elin i forkant av observasjonene for å få samtykke om at jeg kunne komme. Jeg informerte om at jeg er 3. års student ved Dronning Mauds Minnes Høgskole som jobbet med en bacheloroppgave der temaet var bruk av yoga i barnehagen og lurte på om det var greit for dem at jeg kom og observerte i de forskjellige barnehagene. På denne måten fikk jeg tillatelse til å komme og de var forberedt på at det skjedde noe litt utenom det vanlige den dagen. Da hadde de mulighet til å informere barna om dette, slik at de også visste hva som foregikk. I tillegg til dette valgte jeg å møte opp i ekstra god tid før yogaklassene begynte, både for å kunne presentere meg for personalet og slik at barna så at jeg var der. Dermed fikk barna spurt sine spørsmål om hvem jeg var og hva jeg gjorde der i god tid før klassen begynte, slik at de ikke ble distraheret da yogaen skulle begynne. På begynnelsen av hver klasse ga også Elin beskjed til barna om at jeg var der for å se på at de gjorde yoga, fordi jeg skulle skrive en oppgave om barn som gjør yoga i barnehagen.

Jeg satte meg i et hjørne av rommet, men hadde likevel god oversikt over alle barna. Grunnen til at jeg satte meg i et hjørne, var at da ble de ikke fokus på meg, men på Elin som sto midt i rommet. På denne måten glemte barna fort at jeg var der, slik at de tok det som en vanlig yogaklasse. Jeg noterte samtidig som jeg observerte, slik at jeg skulle huske det jeg der og da syntes var viktig å få med seg.

3.5.2. Intervju av yogalærer

Jeg kontaktet Elin via e-post som var tilgjengelig på hennes nettside. På denne måten hadde jeg tatt direkte kontakt, men jeg hadde også gitt henne muligheten til ikke å svare om hun ikke ønsket å prate med meg. Heldigvis fikk jeg et positivt svar som jeg i tillegg tolket som entusiastisk. Jeg avtalte med henne at jeg skulle være med å observere yogaklasser i 2 forskjellige barnehager, til sammen 5 yogaklasser, så fremt dette var greit for de aktuelle barnehagene.

Før observasjonene utarbeidet jeg en del spørsmål til intervjuguiden. En intervjuguide inneholder hva man vil ta opp i intervjuet, og i hvilken rekkefølge. Den kan inneholde temaer man skal innom eller konkrete spørsmål (Bergsland & Jæger, 2014, s.71). Etter å ha observert

i Barnehage 1, gikk jeg gjennom spørsmålene sammen med en av mine veiledere, og kuttet noen spørsmål, samt la til noen andre. Disse spørsmålene gikk jeg på nytt gjennom etter andre observasjonsdag, og kom frem til spørsmålene som ligger vedlagt i vedlegg 1.

Jeg avtalte med Elin at gjennomføringen av intervjuet skulle finne sted uken etter jeg hadde observert, og at jeg skulle komme til Barnehage 1. Jeg sendte henne intervjuguiden og et informasjonsskjema (se vedlegg 3) på forhånd slik at hun visste hva hun var med på og kunne forberede seg før vi skulle møtes igjen.

På grunn av at Elin hadde en avtale etter at hun hadde gjennomført ukens yogaklasse for barna, ble intervjuet gjennomført i bilen på vei dit, på forespørsel fra henne. Dette gjorde at vi ikke fikk til en ansikt-til-ansikt situasjon. I og med at vi hadde møttes flere ganger før og hadde hatt tid til å prate sammen da også, syns jeg at jeg likevel at vi fikk gjennomført et godt intervju. Vi fikk gått gjennom spørsmålene, og jeg følte at Elin svarte godt selv om hun kjørte bil. Jeg avsluttet intervjuet med å spørre om det var greit for henne at jeg brukte henne som en navngitt informant i oppgaven, da hun ikke hadde hatt mulighet til å skrive under på informasjonsskjemaet, og det sa hun ja til.

3.5.3. Spørreskjema sendt ut til barnehageansatte

Da jeg var i barnehagene og observert, snakket jeg også med noen av de ansatte i begge barnehagene. Jeg spurte da om det var greit at jeg sendte dem et spørreskjema på e-post, med noen spørsmål om deres opplevelse av bruken av yoga i barnehagen og om de mente barna hadde noe utbytte av dette. Begge de ansatte jeg snakket med svarte ja, og virket positive.

På bakgrunn av observasjonene jeg gjorde meg, utarbeidet jeg spørreskjemaet i vedlegg 2 sammen med veileder. Dette sendte jeg på e-post til begge barnehagene sammen med informasjonsskrivet i vedlegg 4, hvor jeg informerte om hva jeg ville med informasjonen, samt at jeg forsikret om at all informasjon ville bli behandlet konfidensielt, og at ingen personopplysninger ville brukes i oppgaven. Den ene e-postadressen hadde jeg fått personlig av en ansatt i Barnehage 2, mens den andre hadde jeg funnet på den Barnehage 1s hjemmesider på nett.

Jeg satte frist for tilbakemelding på skjemaet en og en halv måned etter utsendelsen.

Jeg fikk svar fra én barnehageansatt, dagen etter fristen. Denne beklaget seg, da det hadde vært travelt i barnehagen, noe som jo er forståelig. Jeg svarte på denne e-posten at hvis de hadde mulighet, måtte de gjerne svare flere, da jeg ikke hadde kommet så langt som det jeg

hadde forespeilet meg da jeg sendte ut skjemaet og satte fristen. Likevel sitter jeg igjen med kun ett svar, da Barnehage 1 ikke svarte i det hele tatt. Jeg sendte en ny e-post hvor jeg purret på svar fra Barnehage 1 også, men den fikk jeg heller ikke svar på.

Spørreskjemaet gikk ikke helt som jeg hadde planlagt, men jeg har svar fra en barnehagelærer om vedkommendes erfaringer med bruk av yoga i barnehagen.

3.6. Bearbeiding av data

I etterkant av observasjonene jeg gjorde i de forskjellige barnehagene satte jeg meg ned umiddelbart og noterte. Jeg hadde også notert under observasjonen, men jeg fylte ut med inntrykk og tanker som jeg hadde gjort meg under og etter observasjonene, og gikk over notatene mine. Deretter skrev jeg inn alt på pc for å ha det lettere tilgjengelig, samt at når jeg skriver noe flere ganger så husker jeg det bedre. I denne situasjonen gjorde det at jeg husket observasjonene bedre.

Jeg hørte gjennom intervjuet flere ganger etter hverandre, før jeg transskriberte dette inn på pc. Deretter hørte jeg gjennom det på nytt etter transkriberingen, men før opptaket ble slettet fra opptakeren.

4. Funn og drøfting

4.1. Innledning

I dette kapittelet vil jeg presentere funn fra mine observasjoner og informanter. Jeg vil se på hvordan yoga kan forstås i en barnehagesammenheng. Hva er det som gjør at yoga kan brukes i barnehagen? Jeg skal drøfte de funnene jeg har gjort i lys av den teorien jeg har presentert i teorikapittelet, om yogaen i seg selv sett i sammenheng med ro, kroppslighet og bevegelse og om omsorg. Det estetiske i yogaen går inn under både ro og kroppslighet og bevegelse, med visualisering og dansen.

De stedene jeg siterer en av mine informanter, har jeg valgt å markere sitatene ved å bruke anførselstegn, innrykk og kursiv, samt at jeg presiserer hvem som siteres til slutt.

Jeg vil sette svarene jeg har fått fra mine informanter og observasjoner i sammenheng med teorien for å prøve å svare på min problemstilling:

«Hvordan kan yoga forstås i en barnehagekontekst?»

Som nevnt i metodekapittelet vil barnehagene ikke bli nevnt med navn, men bli omtalt som Barnehage 1 og Barnehage 2.

4.2. Ro

Ro for roens del, har etter mitt skjønn mistet litt av sin egenverdi. Man skal være rolig fordi man skal konsentrere seg om noe annet, eller fordi noen andre og da ofte de voksne syns det blir for mye støy. Hvilestunden i barnehagen er også borte, selv om mange barnehagelærere mener at det fremdeles er bruk for den og her kan yogaen hjelpe (Sælebakke, 2015, s.27). Jeg opplever selv at jeg ofte sitter foran TVn eller med mobiltelefonen i hånden når jeg skal slappe av. Hvis man har yoga som oppsatt aktivitet, kan den bidra til at barna får slappet av og tatt en pause gjennom aktiviteten uten å være påvirket fra ytre stimuli. På slutten av yogaklasser har man gjerne avspenning og avslapping, hvor alle ligger rolig og kjenner på hvordan man har det akkurat da. Jeg selv sovner gjerne etter en yogaklasse, hvis avspenningen varer lenge nok. Det er ikke alltid like lett å ha denne avspenningen i barnehagen siden barn ofte har mye energi, men da har de som ønsker det muligheten til å hvile.

«Og det er ikke lenge, men kanskje si at de ligger et minutt på slutten. Helt sånn i seg selv. Det er ikke alle som klarer like godt å slappe av, så pirker en gjerne litt borti

hverandre. Men mange av de, ikke de samme personene hver gang heller så det, men det er alltid noen som klarer å ligge en stund å bare hvile i seg selv, uten noe ytre stimuli.» Elin.

Det å ha evnen til å roe ned, til å slappe av, til å hvile seg litt uten at det på forhånd er satt av tid til dette i barnehagehverdagen kan som Sælebakke påpeker være positivt når det kommer til barnas vekst- og utviklingsprosesser. Yogaen kan også gi barnet økt selvsikkerhet og selvbevissthet, som fører med seg ro. Er man trygg på seg selv, kommer gjerne også evnen til å være rolig (Sælebakke, 2015, s.28).

Elin understreker også verdien av å hvile, ha ro, og at barna virker mer klare for det som skal skje etterpå.

«Og det, om det bare er et halvt minutt eller ett minutt, så er det også verdifullt. Og jeg kan se av og til på de etterpå at det er litt sånn på plass, stille tilfreds, de har brukt kroppen og de har fått hvilt, og de er litt sånn, både rolig og klar for det som skal skje etterpå samtidig. Så det syns jeg at jeg ser.» Elin.

Yoga kan være med på å oppmuntre barna til disse stille og rolige stundene, da yoga i seg selv utføres i rolige omgivelser. Da kan barna øve seg på å slappe av og roe ned med yogaen, slik at de kan hente igjen de følelsene de kjenner igjen i en yogasituasjon og overføre disse til andre situasjoner, og på denne måten takle stresset i hverdagen på en annen måte og kanskje bedre måte enn tidligere. Det påpeker også Hagen & Nayar i sin artikkel, hvor de skriver at yoga kan hjelpe til med å finne følelsesmessig balanse, og være medvirkende til utviklingen av en god mental helse, noe som igjen bidrar til å takle stress (Hagen & Nayar, 2014).

At barna faller til ro under en yogatime fikk jeg også bekreftet av spørreskjemaet jeg sendte ut til de barnehagene jeg observerte i

«Vi ser at de roer veldig ned i den tiden vi har yogatime.» Barnehagelærer i Barnehage 2.

Hun påpekte også at det varierte om roen strakk seg veldig langt etter yogatimene var slutt, men alle barna gledet seg veldig og var veldig lydhøre mens klassene pågikk. Dette gjaldt også de aller minste barna.

I tillegg til dette kan yogaen ha positiv virkning på konsentrasjon og hukommelse, selvregulering av følelser og reaksjoner, følelsen av velvære, følelsesmessig balanse og

psykisk stress som igjen påvirker evnen til å finne roen, eller det å være rolig. I tillegg til dette kan yoga hjelpe på søvn (Hagen & Nayar, 2014). Er man i følelsesmessig ubalanse eller er stresset, kan det å finne roen være vanskelig da man ofte går og tenker på noe annet enn det man holder på med.

«Samtidig så er det jo det med yogaens hensikt, som er å skape mindre dualiteter mellom hode og kropp, at du tenker på en ting mens kroppen gjør noe annet. Så det å samle hode og kropp, og være tilstede i seg selv, i kroppen, her og nå, det er også en verdi som barn, og ikke minst voksne, trenger.» Elin.

Barn er generelt gode på å være tilstede der de holder på. De lever seg dypt inn i leken og kommer lettere inn i flytsonen enn mange voksne gjør, og selv om de mister fokus på et område er de raskt fullt fokusert på det som gjorde at de mistet fokuset i første omgang. Med økende stress blant barn og unge (Hagen & Nayar, 2014) kan yogaen bidra til å holde ting i balanse, og dermed takler de stress bedre.

Her kan også visualisering hjelpe, det å se for seg indre bilder. I yoga for barn er dette ofte historien man hører mens man gjør bevegelser, eller dyrene man etterligner. Idrettsutøvere bruker også visualisering i sitt arbeid med idretten. Noen av verdens største alpinister bruker visualisering rett før et renn. De står med øynene lukket og beveger hender og kropp som om de kjører løypa før de har begynt. Dette gjør de for å vite akkurat hvor de skal, og hvordan de skal kjøre. Det hjelper dem med å fokusere, og de vet at de er der de skal være i en situasjon hvor det kan være livsfarlig ikke å være tilstede med hele seg.

Det å finne ro, uten nødvendigvis å sitte foran en skjerm i vårt mediesamfunn, mener jeg er en verdifull ting. Når det i tillegg hjelper på evnen til å konsentrere seg og fokusere på det man driver med, så kan det igjen føre til at barna lærer mer, da de er mer mottakelige i læringssituasjoner senere i livet.

4.3. Det fysiske, kroppslighet og bevegelse

Jeg spurte Elin om hva det var som gjorde at hun startet med yoga for barn:

«Og så, var jeg litt fascinert av barn sin naturlighet i forhold til kropp og bevegelse, fantasi. Det virket på meg som, på en måte, de har mye av de her yogiske prinsippene i seg naturlig da, som det å være til stede, selv om konsentrasjonen deres kan være veldig kort, så er de likevel veldig levende gjennom kroppene sine.» Elin.

Barn er kroppslige av natur. De er med hele seg, de bruker kroppen sin til det meste. De er meget taktile, de tar, lukter og smaker på ting for å bli kjent med det. Det er gjennom kroppene og sansene sine barna blir kjent med verden rundt seg. Derfor er viktig at barn blir kjent med egen kropp, egne bevegelser og på denne måten føle mestring og utvikler oppfatningen av seg selv. Kroppslighet er også en del av kunnskapsområdet «natur, bevegelse og helse» i Rammeplanen, og det kroppslige aspektet kan være en av grunnene til at barnehager starter med yoga.

«Hva var det som gjorde at dere ønsket å ha yoga for barna?» Aina

«Vi tenkte det var et godt alternativ til en inne-aktivitet i en mørk årstid, og vi ønsket at barna skulle få erfaring med en litt annen type fysisk aktivitet.» Barnehagelærer i Barnehage 2.

Yoga er i mine øyne en flott måte å bruke kroppen på. I vesten er yogaen mest kjent og praktisert som en treningsform, og blir tilbudt på de fleste treningsentre som har egne saltimer (Yoga – klassisk – store norske leksikon, 2009). Den såkalte Hatha-yogaen består av posisjoner, visualisering og fokus på pusten, noe som kan være god trening. Jeg har selv opplevd å være stiv og støl etter å ha gjort yoga. Og som barnehagelæreren sier, de ville ha en litt annen fysisk aktivitet som barna skulle få erfaring med. Det er viktig å ha forskjellige aktiviteter å tilby barna, spesielt i vinterhalvåret da man her i Norge ofte blir inne store deler av dagen. Har man et rom med god gulvplass så har man muligheten til å gjøre yoga. Det trengs ikke mer enn det. Man kan også dele opp barnegruppa om det ikke er plass til alle, noe som i noen tilfeller kan være positivt da det ofte er lettere for barna å konsentrere seg i mindre grupper.

I yogaen har man også noen spirituelle og i noens øyne overnaturlige aspekter. Man snakker om å forene og å komme sammen, og det å utøve yoga er også en teknikk man finner innenfor religionene buddhisme og hinduisme. Dette religiøse aspektet kan sammenlignes litt med hvordan de gamle grekerne så på dansen, hvor dans og bevegelse ble sett på som en av livets grunnleggende uttryksformer. De gamle grekerne hadde til og med guder for dansen, og den hadde sin egen muse (Braanaas, 2008, s.183-184). Digerfelt trekker frem at vi trenger dansen som en motsats til det stillesittende samfunnet vi er, og at det kan hjelpe barna med å bli mer fleksible, både fysisk og i sjelen (Nygård, 2011 s.405-406). I tillegg til dette kan yoga og dans minne mye om hverandre. Det er bevegelser som ofte er gjentakende og rytmiske, og i mange

sammenhenger satt i system, gjennom en koreografi. I mange tilfeller brukes også musikk i forbindelse med yoga.

Grunnen til at jeg trekker inn dans, er at jeg vil trekke inn Rudolf Laban. Hans bevegelsesteori; effortteorien, handler om dansen som en kraft med høy egenverdi og betydning i samfunnet. Han snakker også om sammenhengen mellom sjelens og kroppens uttrykk, og her kommer også yogaen inn. Det er om å gjøre å samle kropp og sjel, å fjerne dualiteter som Elin snakket om, om å være til stede, med hele seg, både kropp og sinn.

Her kommer viktigheten med å gjøre mangfoldige og harmoniske bevegelser inn. Hvis vi blir sittende fast i de samme ensformige bevegelsene hele tiden, vil vi bli værende der vi er og sinnet vårt vil ikke utvikle seg på samme måte som om vi varierte bevegelsene. Han mente at bevegelser skaper stemninger i oss, og dette stemmer ut fra egne erfaringer. Dans gjør meg glad, og det å bevege meg gjør at jeg har mer overskudd, selv om jeg er sliten der og da.

Yogaen kan være et alternativ til de bevegelsene vi er vant til å gjøre. Hva om man arrangerer en yogatime i barnehagen, istedenfor å sette på den samme musikken på et rom å la barna danse som de alltid gjør. På denne måten får de ikke bare erfaringer med andre bevegelser, men de får også utviklet koordinasjon og motorikk, ved å bruke kroppen på måter de ikke er vant med. Øvelse gjør mester, og det å gjøre det samme hele tiden gjør at man ikke utvikler seg. Så yoga kan i mine øyne være et godt alternativ for å gjøre fysisk aktivitet i barnehagen. Ikke som en erstatning til det som allerede er, men i tillegg, eller istedenfor en gang i blant.

«Og så tror jeg jo da at barn har behov for å få lov til å utfolde seg med kroppene, få lov til å leke med kroppene, finne ut hva som går, sette egne grenser for kroppene sine, hva som ikke fungerer. Det er vi alltid nøye på med barneyoga at de selv må kjenne etter hvis noe blir vondt eller føles feil, så blir de ikke tvunget til å bli med.» Elin.

Dette blir understreket av at Elin er veldig nøye på det at barna skal få gjøre ting på egen måte. Det er ingen ting riktig og galt med yoga (Sælebakke, 2015, s.154-155), man gjør det man klarer, og det som kjennes godt for egen kropp. Under en av yogaklassene jeg observerte i Barnehage 2, brukte Elin illustrasjonskort med yogaposisjoner på, der barna trakk et kort hver og skulle vise den posisjonen de fikk på kortet i midten av sirkelen. Da en av jentene trakk et kort som hun synes så litt vanskelig ut, da hun ikke hadde prøvd det før utbrøt hun:

«Hvis vi ikke får det te som det vises der, så gjør vi det bare på en annen måte!» - Jente, Barnehage 2

Dette fjerner også noe av det presset barn føler på fra samfunnet i dag, om at de skal prestere. Det blir mindre stress, da det ikke er noe krav om at de skal være best i yoga. De skal bare gjøre sitt beste, i forhold til hva som er best for sin kropp, der og da.

Det å bli kjent med sin egen kropp og dens evner, gjør at man lettere kan si fra om noe er ubehagelig eller vondt. Hvis de vet hva som er vondt selv, er det lettere å tenke seg hva som er vondt for andre, og hvis barna kjenner egen kropp, og er kompetente om egen kropp, kan de lettere si fra om vanskeligere ting enn at de slo seg også, som for eksempel vold eller seksuelle overgrep. Margrete Wiede Aasland, som er spesialist på seksuell rådgivning, holdt foredrag for klassen om seksuelle overgrep mot barn 25. januar 2016. Hun har erfaringer med at jo bedre barna kjenner egen kropp, jo lettere er det for dem å vite hva som er rett og galt, og da si fra om noe galt skjer med dem.

4.4. Omsorg

Det å ha omsorg for andre er noe som er viktig i barnehagen. Omsorgsbegrepet er befestet i rammeplanen som en av barnehagens primæroppgaver, og i mange tilfeller er det da snakk om de voksnes omsorg for barna. Men det er like viktig at barn lærer å ha omsorg for hverandre, og ikke minst seg selv.

Omsorg uttrykkes forskjellig fra kultur til kultur, eller fra familie til familie. I noen familier er fysisk omsorg vanlig, i andre ikke. Enkelte barn viser omsorg ved å gi klemmer, andre ved å smile til de rundt en. Begge viser omsorg, ifølge Asklands definisjon; «omsorg er måten man møter andre mennesker på, og måten en handler på i forhold til dette mennesket» (Askland, 2009, s.56).

Anne Sælebakke (2015) skriver om en avisartikkel i Aftenposten på nittitallet, der det sto at «barn som masserer hverandre, slår ikke» (Leander, 1996). Dette handlet om at positiv kroppskontakt gjorde barn mindre urolige og aggressive, og at vennlige berøringer kan hjelpe barna med å øve opp vennlighet og empati, samt å gi og ta imot omsorg. (Sælebakke, 2015, s.182-183). Det å massere hverandre er noe Elin har tatt med inn i sine yogaklasser, og i de aller fleste klassene hun gjennomfører avslutter hun med massasje etter avspenningen, slik at barna får den rolige stunden med positive berøringer fra hverandre.

«Den hvilen, den kan liksom vare og rekke lenge, og andre ganger er den litt kortere. Og sånn er det med barn. Men fordi de ikke klarer gjerne å hvile så lenge, så pleier vi å avslutte med massasje, og da får jo den ene ligge i ett par minutter ekstra, og så får

den andre ligge et par minutter. Og det synes jeg fungerer fint, både fordi de får hvilt, men så er det også den der å være bevisst på hvordan man tar på andre kroppar og at man gjør noe snilt mot hverandre. Så den massasjebiten er både veldig populær, og viktig synes jeg.» Elin

Det er naturlig å tenke at omsorg og kropp henger sammen, når man kommer til barn og omsorg i barnehagen. Omsorgen forutsetter kroppslig og mental tilstedeværelse, og dette er noe yoagen kan hjelpe barna med å øve opp, slik at de styrker kontakten med seg selv, sin egen kropp og sitt eget sinn (Forskning.no, 2011).

5. Avslutning

Jeg har i denne oppgaven forsøkt å belyse hvordan bruken av yoga kan forstås i en barnehagesammenheng. Hva kan yoga tilføre barnehagehverdagen i dag?

Yoga er en rekke allsidige aktiviteter som påvirker både kropp og sinn, og kan ha mange positive effekter på konsentrasjon, følelsesmessig balanse, søvn, hukommelse, respekt for andre, selvregulering, selvtillit, følelse av velvære og psykisk stress. Det er en fysisk aktivitet som bruker hele kroppen, i tillegg til sinnet. Yoga kan gjøres både inne i barnehagen og ute, og man trenger ikke ekstra spesialutstyr. I tillegg er det en type aktivitet som ofte er veldig naturlig for barn, da de er kroppslige av natur. I mine øyne burde yoga være en del av alle barnehager og skolars hverdag, da det kan styrke barna på så mange områder.

Jeg mener ikke at yoga skal erstatte all annen fysisk aktivitet. I yoga lærer man ikke samholdet, lagfølelsen og samarbeidet man gjør gjennom lagsport som håndball, basketball og fotball, og man øker heller den eksplosive styrken som ved styrketrening. Man lærer ikke å lese, skrive eller gangetabellen av yoga, men jeg mener ut i fra det jeg har lest og lært av forskningen til denne oppgaven at yoga kan være med på å legge grunnlaget for at alt dette kan læres lettere. I tillegg til dette kan yogaen hjelpe barna med å takle stresset som kommer av at det stadig blir høyere krav til hva de skal lære og hvor tidlig de skal lære det.

Regjeringen vil at barnehagen skal bli førskole, med stadig høyere læringskrav. Dette er jeg ikke enig i selv, barndommen må få tilbake sin egenverdi. Barndommen har en egenverdi, og det må være greit å være her og nå, uten og alltid skal prestere, forbedre og bekymre seg for fremtiden. Yoga kan lære barna (og de voksne) å være i nået, i tillegg til at det gir barna verktøy som kan hjelpe dem på veien til læring.

Jeg spurte Elin hva hun mente barna fikk i utbytte av å drive med yoga, og hun svarte

«Først og fremst en så enkel ting at det er gøy.» Elin.

Det svaret liker jeg. *«Det er gøy»*. Barn skal ha det gøy, for når de har det gøy, så trives de, og da har de det bra, og når barn har det bra, gjør det at de har grunnsteinene for å takle hverdagen allerede. Og det at barnehagene hun har undervist i fortsetter med yogaklassene, er et klart tegn på at de har positive erfaringer med og mener at yoga er noe barna i deres barnehager har godt av å drive med.

Litteratur

Bøker

- Askland, L. (2009) *Kontakt med barn. Innføring i førskolelærerens arbeid på grunnlag av observasjon*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bergsland, M. & Jæger, H. (red.) (2014). *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. (5. utgave, 1. opplag) Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Desikachar, T. K. V. (1995). *The Heart of Yoga. Developing a Personal Practice*. (Revised Edition). Rochester, Vermont: Inner Traditions International.
- Johannesen, A, Tuft, P.A. & Christoffersen L. (2011). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. (4.utgave) Oslo: Abstrakt forlag.
- Moser, T. (2011) Barns kroppslighet som del av barnehagens helhetlige dannelsesoppdrag. I Moser, T (Red.) *Barnas Barnehage 3. Kroppslighet i barnehagen. Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. (s.22-42) Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Nygård, S. I. (2011) Bevegelseslek med musikk og rytme. I Moser, T. (Red.) *Barnas Barnehage 3. Kroppslighet i barnehagen. Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. (s.404-421) Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Sælebakke, A. (2015) *Barn i balanse – nærvær og empati i barnehagen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Tholin, E. R. (2013) *Omsorg i barnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Öhman, M. (2012) *Det viktigste er å få leke*. Oslo: Pedagogisk Forum.
- Østrem, S. (2012) *Barnet som subjekt. Etikk, demokrati og pedagogisk ansvar*. Latvia: Cappelen Damm Akademisk.

Forskrifter og stortingsmeldinger

- Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver*. (2011) Oslo: Kunnskapsdepartementet

St.meld. nr. 19 (2015-2016). (2016). *Tid for lek og læring – bedre innhold i barnehagen*. Oslo: Kunnskapsdepartementet. Hentet 26. april 2016 fra:

<file:///C:/Users/Aina/Documents/DMMH%20dokumenter%20og%20oppgaver/3KF/Bachelor/stm201520160019000dddpdfs.pdf>

Nettsider

Bae, B. (2014, 26. november). *Å se barnet som subject – noen konsekvenser for pedagogisk arbeid i barnehagen*. I Regjeringen.no. Hentet 26. april 2016 fra:

<https://www.regjeringen.no/no/tema/familie-og-barn/barnehager/artikler/a-se-barn-som-subjekt---noen-konsekvenser/id440489/>

Hagen, I., & Nayar, U. S. (2014, 2. april). Yoga for Children and Young People's Mental Health and Well-Being: Research Review and Reflections on the Mental Health Potentials of Yoga i *Frontiers in Psychiatry*, 5, 35. Hentet 17. April 2016 fra:

<http://doi.org/10.3389/fpsy.2014.00035>

Intervju (2012, 4. juni). I Store norske leksikon. Hentet 17. april 2016 fra:

<https://snl.no/intervju>. (17.04.2016).

Kværne, Per. (2009, 15. februar). *Yoga: Filosofisk system*. I Store norske leksikon. Hentet 17. april 2016 fra https://snl.no/yoga%252Ffilosofisk_system

Kværne, Per. (2009, 15. februar). *Yoga: Klassisk*. I Store norske leksikon. Hentet 17. april 2016 fra <https://snl.no/yoga%252Fklassisk>.

Kværne, Per. (2009, 15. februar). *Yoga: Teknikk*. I Store norske leksikon. Hentet 17. april 2016 fra <https://snl.no/yoga%252Fteknikk>

Kværne, Per. (2009, 15. februar). *Yogi*. I Store norske leksikon. Hentet 26. april 2016 fra <https://snl.no/yogi>.

Midling, Anne Sliping. (2011, 13. oktober) *Lær små barn yoga*. I Forskning.no. Hentet 17. april fra: <http://forskning.no/religion-barn-og-ungdom-skole-og-utdanning/2011/10/laer-sma-barn-yoga>

Ricci, J. (2007, 28. august) *Meet the innovators: T.K.V. Desikachar*. I Yoga Journal. Hentet 26. april fra: <http://www.yogajournal.com/article/lifestyle/meet-the-innovators-t-k-v-desikachar/>

Ro (2015). I Bokmålsordboka | Nynorskordboka. Hentet 17. april 2016 fra: http://www.nob-ordbok.uio.no/perl/ordbok.cgi?OPP=ro&ant_bokmaal=5&ant_nynorsk=5&begge=+&ordbok=bokmaal

Visualisere. (2009), 15. februar). I Store norske leksikon. Hentet 26. april 2016 fra <https://snl.no/visualisere>.

Vedlegg

Vedlegg 1. Intervjuguide

Intervjuguide Bachelorintervju

1. Hvilken utdanning har du som du anser som relevant?
2. Hvor lenger har du drevet med yoga?
3. Hva var det som gjorde at du ønsket å drive med yoga for barn?
4. Hvilke erfaringer har du med bruk av yoga i barnehagen?
5. Hvilket utbytte føler du barna har av å drive med yoga?
6. Hvilke tilbakemeldinger har du fått fra ansatte i barnehagen om hva yogaen gjør for barna?
7. Evt. Er det noe mer du vil legge til i intervjuet som du mener er relevant for oppgaven?

Vedlegg 2. Spørreskjema sendt til barnehagene

Spørreskjema Bacheloroppgave

1. Hvilken utdanning har du som du anser som relevant?
2. Hvor lenge har du jobbet i barnehage?
3. Hvor lenge har dere hatt yoga for barna i barnehagen?
4. Hvor ofte har dere yoga?
5. Hva var det som gjorde at dere ønsket å ha yoga for barna?
6. Hvilke erfaringer har du med bruk av yoga i barnehagen?
7. Hvilket utbytte føler du barna har av å drive med yoga?
8. Hvilke tilbakemeldinger har du fått fra foreldrene til barna i barnehagen om hva yogaen gjør for barna?
9. Bruker barna yogaen i annen lek?
10. Har dere brukt yogaen utenom de arrangerte klassene?
11. Evt. Er det noe mer du vil legge til i intervjuet som du mener er relevant for oppgaven?

Vedlegg 3. Informasjonserklæring om intervju

Informasjon om intervju i forbindelse med bacheloroppgave med tema: «Yoga i barnehagen»

Jeg er student ved Dronning Mauds Minne Høgskole i Trondheim, hvor jeg går Barnehagelærer med kunstfaglig profil. Jeg skal nå skrive min avsluttende bacheloroppgave. Min oppgave omhandler bruken av yoga i barnehagen, og hva barn kan få ut av dette. Gjennom studiet ønsker jeg å vektlegge intervju med yogalærere og barnehageansatte som har erfaring med bruk av yoga med barna i barnehagen.

I denne sammenheng ønsker jeg å intervju en fagperson, en yogalærer, som har erfaring med bruk av yoga i barnehagesammenheng, hvor du beskriver dine tanker rundt dine erfaringer, samt at jeg som student observerer noen av klassene du gjennomfører i barnehagen.

Opplysningene som kommer frem fra intervjuet vil bli diskutert og satt opp mot relevant teori, og vil utgjøre en stor del av rapporten. I min oppgave ønsker jeg å kunne bruke deg som en navngitt kilde i min oppgave, og håper det er greit at du blir nevnt med fullt navn i rapporten. Dersom du ønsker, har du rett på anonymitet samt mulighet til å trekke deg fra intervjuet. Intervjuet er frivillig, og vil bli tatt opp på bånd. Lydopptak slettes når studiet er avsluttet. I ettertid vil du få tilsendt transkriberinger av intervjuet, slik at du får innsyn i datamaterialet til studiet. Det vil eventuelt bli avtalt nytt møte for korrigerings, tilleggsinformasjon og/eller oppfølgingsspørsmål.

Bacheloroppgaven regnes å være ferdig 03.05.16, som du (dersom ønskelig) vil få tilsendt når den har blitt godkjent. Ved spørsmål kan du ta kontakt på tlf. 98824708 eller mail:

aina_eh89@hotmail.com

Mvh

Aina Estenstad Haugen

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og lest informasjon om studiet «Yoga i barnehagen» og ønsker å stille til intervju.

Signatur

Vedlegg 4. Informasjonserklæring om spørreskjema

Du inviteres herved til å delta på et spørreskjema om yoga i barnehagen. Bakgrunnen for dette studiet er min bacheloroppgave, som omhandler bruk av yoga i barnehagen og hva barna kan få ut av dette.

Jeg heter Aina Estenstad Haugen og går 3. året ved Dronning Mauds Minnes Høyskole i Trondheim. Jeg skal nå skrive min avsluttende bacheloroppgave innen kunstfaglig profil, og har valgt å skrive min oppgave om yoga i barnehagen.

Grunnen til at jeg spør dere er at jeg har vært med på yogaklasser i deres barnehage som observatør, og ønsker dermed deres tilbakemeldinger på hvilke opplevelser og erfaringer dere har gjort dere om yoga i barnehagen.

Jeg vil gjerne at dere svarer på spørsmålene som er vedlagt i denne e-posten så raskt som mulig. Dere kan enten sende de tilbake til meg på e-post, eller dere kan kontakte meg så kan jeg komme innom å hente svarene i barnehagen. Svarfrist settes til 4. april.

Svarene deres kommer til å bli sett i sammenheng med mine egne observasjoner, andre intervjuer og diskutert mot relevant teori. Deres svar vil bli behandlet konfidensielt, og dere og deres arbeidsplass vil ikke bli nevnt med navn i oppgaven. Mine observasjoner gjennomført uten opptak av lyd og bilde.

Bacheloroppgaven er offisielt ferdig i 03.05.2016, og om det er ønskelig kan dere få tilsendt en kopi av oppgaven etter sensur er mottatt, ca. 15 virkedager etter dette.

Deltagelsen i spørreundersøkelsen er helt frivillig og kan når som helst avbrytes uten forklaring.

Om det er noen spørsmål om oppgaven er dere velkommen til å kontakte meg

98824708

aina_eh89@hotmail.com

Mvh. Aina Estenstad Haugen