

Fysisk aktivitet som fremmer god psykisk og fysisk helse

En bacheloroppgave som omhandler barnehagelæreren som tilrettelegger for fysisk aktivitet

Malin Hoff

[Kandidatnummer: 6020]

Bacheloroppgave
[Emnekode: BHBAC3980]

Trondheim, Mai 2020

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

Forord

Denne bacheloroppgaven er skrevet i forbindelse med avsluttende barnehagelærerutdanning ved Dronning Mauds Minne Høgskole. Dette har vært en spennende, utfordrende og lærerik prosess hvor jeg ut i fra min fordypning «Barndom, helse og livsmestring» kom jeg fram til en problemstilling:

Hvordan kan barnehagelæreren legge til rette for fysisk aktivitet som fremmer god psykisk og fysisk helse hos barn?

Jeg vil først og fremst rette en stor takk til informantene som takket ja til å delta i mitt forskningsprosjekt, stilte opp til intervju og ga meg et verdifullt datamateriale. Jeg vil også rette en stor takk til mine to veiledere, Børge Moe og Elisabeth Walsøe Lehn for god veiledning og råd underveis i prosessen. Jeg vil også takke mine medstudenter som har gitt meg motivasjon under hele skriveperioden.

Innholdsfortegnelse

Innledning	4
Begrepsavklaring	5
<i>Hva er fysisk aktivitet?</i>	5
<i>Hva er psykisk helse?</i>	5
<i>Hva er fysisk helse?</i>	5
<i>Kosthold</i>	6
Teoretisk grunnlag	7
<i>Fysisk aktivitet og lek</i>	7
<i>Psykisk og fysisk helse</i>	8
<i>Barnas forutsetninger</i>	10
<i>Barnehagelærers rolle og ansvar</i>	10
Metodedel	13
<i>Min metode</i>	13
<i>Utvalg</i>	14
<i>Barnehagene</i>	14
<i>Informantene</i>	14
<i>Intervjuguide</i>	15
<i>Gjennomføring og analysearbeid</i>	16
<i>Etikk</i>	17
<i>Metodekritikk</i>	17
Presentasjon av funn og drøfting	19
<i>Fysisk aktivitet og lek</i>	19
<i>Barnehagelærers rolle og ansvar for tilrettelegging av fysisk aktivitet</i>	21
<i>Den psykiske og fysiske helsen hos barnet</i>	23
Avslutning/konklusjon	27
Referanseliste	29
Vedlegg	32
<i>Vedlegg 1: Intervjuguide</i>	32
<i>Vedlegg 2: Info og samtykkeskjema</i>	33

Innledning

For barn i dag er fysisk aktivitet en stor del av hverdagen for de fleste. Barn som går i norske barnehager i dag tilbringer store deler av dagen sin i barnehagen. Det er viktig at alle barn i løpet av dagen får utløp for sin energi, og får brukt kroppen sin.

Fysisk aktivitet og psykisk og fysisk helse er tema jeg alltid syntes har vært spennende. «Det å kunne koordinere, kontrollere og mestre sin kropp og sine bevegelser er viktig for å delta i lek og dagligdagse aktiviteter» (Haga, 2016, s. 262). Gjennom egne erfaringer og praksis i barnehager har jeg opplevd at det er godt planlagt for at fysisk aktivitet skal skje, men opplevd lite refleksjoner over hvordan den virker inn på den psykiske og fysiske helsen hos barnet. Livsmestring er noe som er ganske nytt i rammeplan for barnehagen, og som etter erfaringer og inntrykk ikke har vært det største temaet i barnehagen. I rammeplan for barnehagen under fagområdet «kropp, bevegelse, mat og helse» står det hva barnehagen skal bidra med, og hva personalet skal gjøre for at barnet skal bli trygg i egen kropp, få bevege seg, og danne gode erfaringer. «Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 31). Det er på grunnlag av dette at jeg ønsker å finne ut av hvordan barnehagelæreren legger til rette for fysisk aktivitet som fremmer god psykisk og fysiske helse hos barn. Hva det er viktig å tenke på når man skal legge til rette for fysisk aktivitet, og hvilke faktorer som er sentrale når det kommer til tilrettelegging er noe som jeg vil belyse i form av datamaterialet, teorigrunnlag og drøfting.

Jeg ønsker å se forskjellen på hvordan barnehagene vektlegger psykisk og fysisk helse, og hvor stor del fysisk aktivitet har i deres barnehagehverdag. Med bakgrunn i mine interesser, tanker og erfaringer rundt temaet fysisk aktivitet og psykisk og fysisk helse kom jeg fram til problemstillingen:

Hvordan kan barnehagelæreren legge til rette for fysisk aktivitet som fremmer god psykisk og fysisk helse hos barn?

Begrepsavklaring

De mest sentrale begrepene som jeg vil bruke i oppgaven vil bli forklart under for å vise en større forståelse for, og avgrense disse begrepene slik at de blir mest relevant brukt til min oppgave.

Hva er fysisk aktivitet?

Jørgensen skriver at fysisk aktivitet handler om muligheter for bevegelse. Fysisk aktivitet er enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå (Jørgensen, 2016, s. 252).

Helsedirektoratets anbefalinger er at barn fra 0-5 år bør være i fysisk aktivitet minst 60 minutter hver dag. Helsedirektoratet sier at den fysiske aktiviteten bør være varierende og tilpasset barnets alder, og utviklingsnivå (Helsedirektoratet, 2014). I rammeplan for barnehagen står det at «Barna skal inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 31).

Hva er psykisk helse?

Verdens Helseorganisasjon sin definisjon på psykisk helse er at «psykisk helse er det å ha det bra og oppleve velvære, kunne realisere sine muligheter, håndtere normale stress-situasjoner i livet, kunne arbeide på en fruktbar og produktiv måte og være i stand til å bidra overfor andre i samfunnet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 31-32). Psykisk helse handler først og fremst om hvordan du har det som menneske, hvordan livskvaliteten er og om det er overvekt av positive følelser. En god psykisk helse er det som danner et godt grunnlag for utvikling og fungering i samfunnet når det kommer til å skaffe seg venner, takle frustrasjoner, og utfordringer og motgang man møter på (Drugli & Lekhal, 2018, s. 32).

Hva er fysisk helse?

Fysisk helse er viktig for at man skal ha det bra. Drugli og Lekhal viser til forskning at det er en tydelig sammenheng mellom psykisk og fysisk helse. Innen fysisk helse vil temaer som fysisk aktivitet, kosthold og motorikk komme inn som relevante temaer (Drugli & Lekhal, 2018, s. 38).

Kosthold

Kosthold er viktig med tanke på barns utvikling på alle områder (Drugli & Lekhal, 2018, s. 40). På kort sikt kan det være med å påvirke blant annet barnets humør, konsentrasjon og yteevne. Det er en stor sammenheng mellom kosthold og hvordan dette påvirker den fysiske aktiviteten (Ingul, 2016, s. 274).

For at barn skal oppnå en normal utvikling og normal helse, er det viktig at barn spiser allsidig. Det er viktig at barnehagen bidrar til at barna får god nok kunnskap om hvilken betydning et sunt og godt kosthold har slik at barna utvikler et godt kosthold senere i livet (Ingul, 2016, s. 290-291).

Teoretisk grunnlag

I denne delen av oppgaven vil jeg først presentere «fysisk aktivitet og lek», deretter «psykisk og fysiske helse», «barnas forutsetninger», og tilslutt «barnehagelærerens rolle og ansvar». Dette er teori og begreper som er gjentakende i mine funn, og som derfor vil få en fremtredende plass i oppgaven.

Fysisk aktivitet og lek

Jørgensen skriver at i Handlingsplan for fysisk aktivitet defineres fysisk aktivitet som enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning av energiforbruket utover hvilenivå (Jørgensen, 2016, s. 252). I rammeplan for barnehagen står det at «Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske kompetanse» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 13).

I henhold til denne definisjonen stilles det derfor krav til muligheter for tid og rom for at barnas motoriske utvikling skulle kunne utvikles (Jørgensen, 2016, s. 252). I barnehagen vil fysisk aktivitet bli sett på som alt annet enn trening. I dag stilles det krav til at fysisk aktivitet i barnehagen skal ha et pedagogisk innhold, og at barnehagen har ansvaret for dette (Jørgensen, 2016, s. 256).

Når barn leker får de en opplevelse av lykke og hengivelse. Opplevelsen av fryd og lykke gjennom lek blir en følelse som barnet stadig vil søke tilbake til. Denne typen flyt vil ifølge Csikszentmihalyi kunne være en drivkraft til mestring av utfordringer. Gleden barnet vil få gjennom leken vil kunne presse barnet til å utvikle deres ferdigheter, og kanskje også oppdage nye måter å bruke disse ferdighetene på. Det å kunne gi barnet erfaringer med å erfare og mestre slik motstand vil derfor kunne oppleves som meningsfullt og viktig i barnets liv. Alt dette vil i følge Csikszentmihalyi være med å påvirke og styrke den psykiske kompetansen hos barnet som vil gjør barnet trygg på seg selv, samspillet med andre barn, og derfor utvikle barnets sosiale kompetanse på en positiv måte (Kibsgaard, 2016, s. 355).

I en forskning av en barnehage undersøkte noen forskere hvor fysisk aktive 4-6 åringer er. I denne undersøkelsen ville de undersøke om det var noen forskjeller i barnas aktivitetsnivå på fritiden, og om dette endret seg noe når de var i barnehagen. De målte aktivitetsnivået til 240 barn, og det viste seg at barnehagen bidro med to tredeler av barnas totale aktivitet gjennom

dagen. Tidligere nevnt anbefaler helsedirektoratet at barn burde være 60 minutter i fysisk aktivitet hver dag (Helsedirektoratet, 2014). I dette studiet viste det seg at 84 % av barna oppnådde dette. I den barnehagen som hadde lavest aktivitetsnivå hadde barna 44 minutter med moderat eller høyt aktivitetsnivå. I den barnehagen som hadde høyest aktivitetsnivå hadde barna 77 minutter med moderat eller høyt aktivitetsnivå (Eriksen, 2019).

Psykisk og fysisk helse

I rammeplanen står det at «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» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 13). Psykisk helse er et begrep som har fått større plass i barnehagen. God psykisk helse er viktig for mennesker og er fundamentet som støtter og danner grunnlaget for videre utvikling (Drugli & Lekhal, 2018, s. 32). I tidsskriftet til den norske legeförening skriver Egil W. Martinsen en artikkel om hvordan effekten av fysisk aktivitet kan være med som en behandlingsform for ulike typer psykiske problemer som for eksempel å redusere depresjon, og kronisk tretthetssyndrom (Martinsen, 2000).

Psykisk helse kan blant annet handle om barnets selvbilde, overvekt av positive følelser og livskvalitet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 32). Innenfor dette kan motorisk utvikling og fysisk aktivitet være sentrale og viktige faktorer. Selvbilde kan blant annet bli påvirket av hvordan barnet vurderer seg selv på ulike områder for eksempel fysisk og motorisk kompetanse. Også hvordan barnet føler at han eller hun mestrer ulike situasjoner kan være med å påvirke barnets selvbilde. I funnene mine blir begreper som mestringsfølelse og selvbilde gjentatt, og vist til hvilken rolle barnehagen har til å fremme god helse i barnehagen. Andre faktorer som også vil få en betydning er andres vurderinger av deg. Det er her viktig å tenke på hvordan din rolle som barnehagelærer er, og være et støttende stillas for barnet for å fremme et godt selvbilde. Noe som har kommet frem som et felles trekk hos barn som har lav motorisk kompetanse, er den lave mestringsfølelsen og den lave selvoppfatningen når det kommer til fysisk kompetanse. Barn kan ofte sammenligne seg selv med andre, og på grunn av barnets egen oppfatning av fysisk kompetanse og motoriske problemer erfare lav kompetanse på det fysiske området fordi de er vant med å oppleve nederlag (Haga, 2016, s. 268-269). Selvbilde, selvoppfatning og selvtillit er begreper som ofte går inn i hverandre. Noe som vil kjennetegne barn med lav motorisk kompetanse er svekket mestringsfølelse, og lav

selvoppfatning. Når det kommer til motoriske ferdigheter så blir dette veldig tydelig for barnet selv og andre om man takler dette bra eller ikke. Dette vil ha påvirkning på den fysiske aktiviteten ved at barnet selv kan ha den oppfatningen av at man ikke er god nok (Haga, 2016, s. 269).

I en artikkel skriver en pedagogisk leder i Læringsverkstedet at «graden av positive og nære relasjoner mellom barn og voksne forklarer hele 40 % av forskjellene mellom barnehagene når det gjelder barns psykiske helse (Werner, 2017).

I barnehageloven § 2 under barnehagens innhold står det at «Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller» (Barnehageloven, 2005, § 2).

Forskning har vist til at det er en sammenheng mellom psykisk og fysisk helse (Drugli & Lekhal, 2018, s. 38). Innenfor den fysiske helsen er motorikk et sentralt tema når det kommer til barn i barnehagen. Det er viktig at personalet legger til rette for utfordringer som passer barna slik at de kan oppleve mestringsfølelse, men også utvikle seg både finmotorisk og grovmotorisk (Drugli & Lekhal, 2018, s. 38-39). Grovmotorikk og finmotorikk er det man skiller mellom når det kommer til motorisk utvikling. Grovmotorikk vil være når barnet får brukt store deler av kroppen sin, mens finmotorikk vil være små bevegelser hvor mindre muskelgrupper er aktive (Drugli & Lekhal, 2018, s. 38-39).

Jørgensen skriver at vi mennesker er skapt for å være i bevegelse, og at mange ser på mangelen på fysisk aktivitet som et helseproblem. «Når det gjelder den fysiske helsen, er effektene av fysisk aktivitet målbare størrelser som oksygenopptak, utvikling av muskulatur og beinstruktur, insulinproduksjon og lagring av fett på kroppen» (Jørgensen, 2016, s. 253). Fysisk aktivitet er med å påvirke mye innenfor den fysiske helsen ved at kroppen trenger å være i bevegelse og dette er noe barn trenger å få utløp for. En balanse mellom god fysisk aktivitet og et godt kosthold i barnehagen vil påvirke barnets fysiske helse. Det vil bety mye for barnets utvikling på mange områder, og i en studie viser det seg at ved et godt kosthold vil barns kapasitet for læring påvirkes av hva de spiser (Drugli & Lekhal, 2018, s. 40).

Barnas forutsetninger

«Barnas forutsetninger handler om deres evnemessige bakgrunn og utrustning, modenhet, evne og motivasjon for å lære, nysgjerrighet og interesser» (Gunnestad, 2014, s. 83). Disse forutsetningene handler også om alt det barnet har tilegnet seg gjennom tidligere erfaringer og ulike opplevelser, og at gjennom dette har de tilegnet seg ferdigheter, holdninger og kunnskaper. Alt det barnet erfarer og opplever vil være forutsetninger for å utvikle seg videre og lære (Gunnestad, 2014, s. 84).

Det er viktig å tenke på at barn kan ligge på ulikt nivå når det kommer til fysisk aktivitet, og ferdigheter de trenger innenfor ulike aktiviteter. Det er viktig at den som eventuelt skal tilrettelegge for fysisk aktivitet kjenner barnas forutsetninger og behov. Barn skal få oppleve kroppslig mestring, og danne seg en god selvfølelse gjennom dette, noe som vil være positivt for den psykiske helsen senere i livet. Et spørsmål det kan være lurt å stille seg selv her er hvilket ferdighetsnivå barnet har som utgangspunkt i de valgte aktivitetene (Bjørgeren, 2016, s. 315).

Barnehagelærerens rolle og ansvar

«Som barnehageansatt har vi klare føringer å forholde oss til i det som skal være en helsefremmende institusjon» (Berget, 2018, s. 118). Når man jobber i en barnehage er det viktig å tenke på hvordan du som voksen framstår overfor barna, og er en god rollemodell. Det stilles nå krav til at den fysiske aktiviteten i barnehagen skal ha et pedagogisk innhold, og det er derfor viktig at barnehagelærere tar dette på alvor (Jørgensen, 2016, s. 256). For personalet så stilles det krav til at de innehar kompetanse og tilrettelegging for at barna skal få muligheten til kroppslig lek og fysisk aktivitet. Barnehagen skal også ha rom for store bevegelser og grovmotoriske aktiviteter slik at barna får muligheter for spenning, fart og utforskning (Jørgensen, 2016, s. 255-256). Barn prøver seg på nye ting, og vil alltid kunne møte på utfordringer. Hvordan barnehagelæreren møter, og hjelper barnet til å takle utfordringer er viktig for at barnet skal kunne oppleve mestring. At barnehagelæreren er et støttende stillas er derfor viktig. Noe som senere vil komme fram i funnene mine er hvor viktig det er at personalet legger til rette for fysisk aktivitet slik at alle barn får delta.

Når personalet legger til rette for fysisk aktivitet er det viktig at de ser på barnets muligheter, og behov. Noe som er viktig for arbeidet i barnehagen, og som personalet legger til rette for, er å gi barna motoriske utfordringer innenfor de forskjellige fysiske aktivitetene, og som passer i henhold til barnets ferdigheter. Dette vil gjøre det lettere for barnet å føle mestring, og

mestring gir selvtillit, og barnet kan skape en bevegelsesglede av det å være i fysisk aktivitet. Noen barn vil på noen steder i den motoriske utviklingen være forsinket, og da er det viktig at barnehagelæreren tenker over at noen barn trenger ekstra motivasjon, støtte og tilpasning i en periode (Jørgensen, 2016, s. 270). For å kunne gi hvert enkelt barn optimale utviklingsbetingelser er det en viktig kompetanseforutsetning at personalet er oppmerksom på barnas individuelle utviklingsforløp. Samtidig er det viktig å ha kunnskap og kompetanse om de grunnleggende mønstre i motorisk utvikling, og hva som eventuelt kreves for å oppnå ny motorisk atferd. Gjennom dette er medvirkning viktig, og medvirkning blir i dette tilfelle gjennom at barnehagelæreren møter hvert enkelt barn ved å se og forstå hvilke utviklingsoppgaver barnet holder på med. Barnehagelæreren har her et ansvar i å møte barna med et pedagogisk innhold som passer barnas interesser, og utviklingsoppgaver (Moser & Storli, 2016, s. 115).

Innenfor fysisk aktivitet er «affordances» et begrep som kan bli brukt i sammenheng med barnehagen. «En «affordance» er noe omgivelsene tilbyr iakttakeren og avhenger dermed av både omgivelsene og organismen. Det treet kan for eksempel være bolig for en fugl, gi mat til en elefant og ly til et menneske» (Van Der Meer, 2016, s. 169). Her får barnet brukt sin kreativitet og være med å bruke fantasien sin på hva barnet kan leke.

I barnehageloven tas medvirkning opp i § 3. «Barn i barnehagen har rett til å gi uttrykk for sitt syn på barnehagens daglige virksomhet» (Barnehageloven, 2005, § 3). Videre står det at «Barn skal jevnlig få mulighet til aktiv deltakelse i planlegging og vurdering av barnehagens virksomhet» (Barnehageloven, 2005, § 3). Det blir viktig for personalet å reflektere over hva medvirkning betyr i praksis da dette stiller et enda større krav til didaktisk refleksjon og planlegging (Gunnestad, 2014, s. 63). For at barn i barnehagen skal kunne trives er det viktig at de får medvirke i deres barnehagehverdag. Det er viktig å la barna prøve ut ting selv enn at den voksne skal gjøre alt for barnet. Den voksne må kunne la barna slippe litt til uten at man inntar en passiv rolle i samspill med barna (Drugli & Lekhal, 2018, s. 132).

I rammeplanen står det at personalet skal «være aktive og tilstedeværende, støtte og utfordre barna til variert kroppslig lek og anerkjenne barnets mestring» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 32). Ut i fra min problemstilling og mine funn så viser det også hvor viktig det er at de voksne er delaktige i fysisk aktivitet sammen med barna. Hvordan personalets væremåte er i samspill med barn kan få direkte konsekvenser for hvordan barnet ser på seg selv, og kan også få konsekvenser for hvordan barnet vil se på seg selv i fremtiden (Kibsgaard, 2016, s. 363). For et barn vil all hjerneutvikling- og endring foregå i et kontinuerlig, dynamisk

samspill med omgivelsene rundt. Dette betyr at hva du som voksen gjør og eventuelt ikke gjør i samspill med barnet, vil kunne ha en direkte effekt på barnets hjerne, og muligheter for utvikling. Det er viktig å tenke på hvordan voksnes bestemmelser over den fysiske aktiviteten er med å påvirke barnas opplevelser av egen mestring (Kibsgaard, 2016, s. 363).

Metodedel

Min metode

I denne bacheloroppgaven har jeg gått fram ved bruk av kvalitativ forskningsmetode for å finne svar på problemstillingen min. Jeg ønsket å intervju informantene fordi jeg synes dette ble den mest hensiktsmessige måten å gjøre det på, og den beste måten jeg kunne finne svar på min problemstilling. Jeg intervjuet tre barnehagelærere da jeg fant ut av at jeg hadde nok mengde data etter gjennomføring av disse intervjuene. Temaet i problemstillingen min er noe jeg finner interessant, og ved å intervju informantene ville jeg få fram deres egen opplevelse av dette temaet på et dypere plan. For å hente den informasjonene og dataen jeg trengte valgte jeg å intervju tre barnehagelærere fra tre forskjellige barnehager. I og med at problemstillingen min er rettet mot hvordan barnehagelæreren kan legge til rette for at barna er fysisk aktive, hadde jeg et ønske om å finne ut av barnehagelærernes tanker, holdninger og verdier rundt hvordan de jobber rundt dette temaet. «Det kvalitative intervjuet er spesielt godt egnet for å få innsikt i informantens egne erfaringer, tanker og følelser» (Dalen, 2011, s. 13). En kvalitativ forskningsmetode kjennetegnes ved at opplegget er preget av fleksibilitet som betyr at hele utformingen av prosjektet kan stadig endre seg underveis i forskningsprosessen etterhvert som undersøkelse har blitt gjort (Thagaard, 2018, s. 16).

Jeg har i min oppgave valgt å anvende en mer strukturert intervjuform. Dette er det som blir kalt for semistrukturert eller halvstrukturert intervju. Ved at jeg lagde intervjuguide på forhånd med hovedspørsmål som skulle belyse mitt forskningsspørsmål, så ble samtalen ført mot temaer som jeg hadde bestemt på forhånd av intervjuet. Begrunnelsen for dette var for å samle inn data som jeg ville få bruk for i min forskning (Dalen, 2011, s. 26).

Innenfor den kvalitative metoden er bruken av intervju godt egnet dersom forskeren har et ønske om at informanten skal kunne få friheten til å uttrykke seg på et dypere plan (Johannessen, Tufte og Christoffersen, 2016, s. 145).

«Formålet med det kvalitative forskningsintervjuet er å få tak i intervjupersonens egen beskrivelse av den livssituasjonen hun eller han befinner seg i» (Dalland, 2013, s. 153).

Utvalg

Barnehagene

Jeg har valgt å kalle barnehagene for barnehage A, B og C.

Barnehage A ligger sentralt, men ligger slik at skogen alltid er tilgjengelig for dem. De har fotballbaner, skøytebane om vinteren, og ulike lekeapparater som disser, sklie, sykler og ulike typer leker. I nærheten ligger det også en skole hvor de låner gymsalen cirka en gang i uka. Denne barnehagen har et stort uteområde hvor barna kan finne på mange ulike aktiviteter. Inne har de flere rom hvor barna kan leke ulike typer leker og bygge og lage forskjellige ting.

Barnehage B ligger i skogen og har ikke så mange lekeapparater i uteområdet da de for det meste tar med barna ut i skogen. Her bruker de det naturen har å by på, og setter ofte opp lavvo, og er for det meste av tiden sin ute.

Barnehage C ligger i et boligfelt midt i sentrum hvor det er grus og asfalt som underlag i uteområdet. I uteområdet er det en del faste installasjoner som sklie og disser. Barnehagen har et rør som barna liker å springe over, rundt og gjennom.

Informantene

Alle tre informantene jeg kontaktet var barnehagelærere fra tre forskjellige barnehager. Jeg ønsket å intervju tre forskjellige barnehager på bakgrunn av å kunne trekke likheter og ulikheter gjennom funnene. For å skape en realistisk og mer levende oppgave har jeg valgt å gi informantene fiktive navn.

Informant 1:

Hun jobber som pedagogisk leder i barnehagen A. På videregående gikk hun barnepleie som da var det samme som barnehageassistent. Hun gikk på Dronning Mauds Minne Høgskole, og ble ferdig utdannet førskolelærer i 1997. Hun har jobbet fast i en annen barnehage før barnehagen hun jobber i nå. Nå jobber hun som pedagogisk leder på sin avdeling.

I denne oppgaven vil jeg omtale henne som Sofie.

Informant 2:

Han jobber som barnehagelærer i barnehage B. Han har gått 3 år på Dronning Mauds Minne

Høgskole og ble ferdig utdannet i 2018. Han er 26 år gammel, og jobber nå i en naturbarnehage, og har jobbet der siden han ble ferdig utdannet barnehagelærer.

I denne oppgaven vil jeg omtale han som Ola.

Informant 3:

Hun jobber i barnehage C, og er 48 år gammel. Hun ble ferdig utdannet som førskolelærer ved Dronning Mauds Minne Høgskole i 1996. Hun videreutdannet seg i språk og kommunikasjon i 2016, og har jobbet som pedagogisk leder og barnehagelærer uten pedagogisk lederansvar. Hun jobber nå på en 3avdelings sentrumsbarnehage, og jobber mest med barn i 3-6 årsalderen. Nå er hun spesialpedagog for et barn på småbarnsavdeling, pedagog på avdeling med barn på 4-6 år, og har en prosjektstilling i forhold til flerspråklig arbeid.

I denne oppgaven vil jeg omtale henne som Guri.

Intervjuguide

Jeg lagde en intervjuguide som jeg lagde på forhånd, og sendte ut til informantene før gjennomføring av intervjuene (se vedlegg 1). En intervjuguide skal omfatte spørsmål om relevant tema og skal dekke de viktigste områdene som forskningen skal belyse. Alle spørsmål som blir lagd i intervjuguiden skal være relevante for det problemstillingen ønsker å belyse (Dalen, 2011, s. 26).

Ut ifra problemstillingen min så ble det å stille spørsmål om hvor viktig fysisk aktivitet er for barn, og hva barnehagelærere tenker om dette det som styrte hvordan hovedspørsmålene ble videre.

Jeg startet intervjuguiden med å stille litt bakgrunns spørsmål om hver enkelt informant for å skaffe meg en bedre oversikt over tidligere erfaringer og utdanninger hver enkel informant hadde. Intervjuguiden hadde tilslutt 7 hovedspørsmål med noen delspørsmål.

Jeg vurderte hvorvidt jeg skulle sende spørsmålene ut på forhånd, eller ikke. Hvis jeg sendte ut på forhånd var jeg redd svarene ikke ville bli så umiddelbare og ærlige som de ville bli om de måtte svare direkte. Ved å få spørsmålene på forhånd ville informantene kunne «pynte» på svarene. Psykisk og fysisk helse kan være et vanskelig tema for mange. Allikevel valgte jeg å sende spørsmålene ut på forhånd fordi informantene gav uttrykk for at de ønsket det. Jeg var

også forberedt på at jeg kom til å få noen oppfølgingsspørsmål underveis som ville styrke datainnsamlingen og oppgaven enda bedre.

Gjennomføring og analysearbeid

Jeg fant veldig fort ut hvilket tema jeg ønsket å skrive om i oppgaven min, og da jeg hadde valgt ut problemstillingen min reflekterte jeg over hvilken metode jeg skulle bruke for å på best mulig måte finne data om forskningen min. Ut i fra det temaet jeg hadde, ønsket jeg å finne ut av hva barnehagelærerne sine holdninger og tanker var rundt dette temaet, og fant ganske fort ut av at intervju var det som passet best. Jeg kontaktet to informanter i første omgang, og lagde en intervjuguide ut ifra hva jeg ønsket å få svar på. Den ene barnehagen jeg kontaktet var en naturbarnehage. Den andre var en barnehage litt mer sentralt. Jeg ønsket å intervjuer to litt forskjellige typer barnehager for å se om svarene ville bli veldig forskjellige.

I forkant av intervjuet, sendte jeg et info-og samtykkeskjema til hver informant samt spørsmålene i forkant slik at de kunne allerede da få noen tanker rundt temaet. På intervjuet hadde jeg med meg en lydopptaker som jeg informerte om i info-og samtykkeskjemaet som ble sendt i forkant av intervjuet. Intervjuguiden hadde noen hovedspørsmål som jeg ønsket å finne ut av, men underveis i intervjuet noterte jeg også noen stikkord med delspørsmål som jeg fikk etterhvert som informantene svarte på hovedspørsmålene fra intervjuguiden. Ved at jeg lagde intervjuguide ble intervjuet mer strukturert ved at jeg benyttet formen for semistrukturert eller et halvstrukturert intervju (Dalen, 2011, s. 26).

Under det første intervjuet møtte jeg opp i barnehagen, og det ble en fin samtale hvor jeg stilte spørsmålene, og informanten svarte på en slik måte at jeg ble enda mer interessert i temaet, og fikk derfor også noen oppfølgingsspørsmål som jeg ønsket å stille. Det andre intervjuet skjedde over telefon da det ikke var noen mulighet for å kunne møtes. Utfordringen her var at kommunikasjonen under intervjuet ble litt vanskelig da det ofte endte med at vi pratet i munnen på hverandre. Jeg fikk svar på det jeg lurte på, men vet selv at det hadde vært lettere å møttes ansikt til ansikt.

Etter begge intervjuene transkriberte jeg notatene, og analyserte og trakk ut det som var relevant og viktigst for min oppgave. Jeg fant fort ut at jeg ikke følte jeg hadde nok data til min oppgave, og jeg valgte derfor å kontakte enda en informant. Dette intervjuet skjedde via

mail slik at jeg fikk svarene tilbake skriftlig. Alle tre informantene jeg intervjuet var utdannet barnehagelærere.

I oppgaven har jeg valgt temasentrert analyse noe som vil si at jeg har kun rettet oppmerksomheten mot temaer som er relevante og som er representert i prosjektet. I denne type analyse sammenlignet jeg datainnsamlingen fra alle tre informantene slik at jeg fikk en dypere forståelse om temaet. Måten jeg gjorde dette på var å sammenligne på tvers av dataen jeg fikk inn, skrev ned hva som var likt eller ulikt, og klassifiserte funnene ut i fra dette på en helhetlig måte (Thagaard, 2018, s. 171).

Etikk

Når man driver med forskning og intervju er det viktig å tenke på de etiske retningslinjene. (Dalen, 2011, s. 100). Jeg som valgte å intervju informantene var opptatt av å finne ut hvordan barnehagene jobbet, og opptatt av barnehagelærerens holdninger, og opplevelser av temaet. Det kunne her komme opp sensitive og personlige opplysninger, og det var derfor viktig at informanten ble anonymisert. Innenfor de forskningsetiske retningslinjene fikk alle tre informantene tilsendt informasjon og samtykkeskjema hvor det stod info om forskningen sitt mål, og hva det ville innebære for informanten hvis han/hun valgte å delta.

Deriblant informasjon om at intervjuet ville bli tatt opp og transkribert, men at både barnehagen og informant ville få fiktive navn i oppgaven. Ved å anonymisere handler dette om å ikke offentliggjøre personlig data på en slik måte at deltakernes identitet avsløres (Bergsland & Jæger, 2016, s. 85).

Metodekritikk

I og med at jeg har valgt en kvalitativ forskningsmetode, og bruke intervju som min måte å samle inn data på, er det her viktig å tenke på at jeg ikke kan trekke fram en allmenngyldig konklusjon. Ingen metode er feilfri, og det er viktig å stille seg kritisk til valg av metode. Den forskningen jeg har gjort er valgt i tråd med hvordan jeg har tolket intervjuene. I den forskningen jeg har gjennomført har jeg trukket ut det jeg mener er relevant i intervjuene. Reliabilitet blir her knyttet til det spørsmålet om det datamaterialet jeg har er pålitelig, og hvordan jeg har valgt å samle dette inn og analysere det. Som en hjelp for å unngå misforståelse i hva som ble sagt og ikke, tok jeg i bruk en lydopptaker for å få med meg alt det informantene sa. Validitet handler i min valgte forskningsmetode om hvor godt det datamaterialet jeg har funnet representerer det jeg ønsker å undersøke og finne ut av. Dette er

for å unngå misforståelser, og sikre data (Bergsland & Jæger, 2016, s. 80). Etter jeg transkriberte intervjuet sendte jeg i tillegg transkripsjonen min til informantene slik at de kunne se over, og føle seg trygge på at de kjente seg igjen i det jeg hadde transkribert at de har sagt.

Presentasjon av funn og drøfting

Etter å ha analysert og trukket ut det relevante i funnene i forhold til min problemstilling, vil jeg her reflektere over mine funn og drøfte disse funnene opp mot relevant teori og i sammenheng med problemstillingen min som er: ***Hvordan kan barnehagelæreren legge til rette for fysisk aktivitet som fremmer god psykisk og fysisk helse hos barn?***

Jeg har valgt å slå sammen funn og drøfting, og valgt å kategorisere funnene og drøftingen inn i tre kategorier. Den første kategorien er fysisk aktivitet og lek. Her kommer det fram hva informantene ser på som viktigheten av å være i fysisk aktivitet, og deres erfaringer fra dette i praksis. Den andre kategorien er barnehagelærers rolle og ansvar for tilrettelegging av fysisk aktivitet. Under denne kategorien vil jeg også trekke inn barns forutsetninger. Den siste kategorien er den psykiske og fysiske helsen hos barnet. Her vil jeg reflektere over funnene jeg har gjort, og hva informantene har erfart av hva fysisk aktivitet gjør med den psykiske og fysiske helsen.

Underveis i drøftingen vil jeg bruke informantenes sine fiktive navn som er Guri, Ola og Sofie.

Fysisk aktivitet og lek

Ved å arbeide i barnehagen skal alt som gjøres være til hensikt til barnets beste, og bli gjort i henhold til barnehagens føringer. Innenfor dette temaet står det i rammeplan for barnehagen at «Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske kompetanse» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 13).

En av de første spørsmålene jeg stilte i intervjuet til alle tre informantene var om de hadde noen tanker eller erfaringer rundt hvor viktig de synes fysisk aktivitet er i barnehagen. Guri sier blant annet her at barn er naturlige aktive, og trenger å få brukt kroppen sin. Hun sier også at utvikling av en god motorikk påvirker utviklingen på alle områder. Det å bli glad i å være fysisk aktiv kan være med å bremse utviklingen av et stillesittende samfunn der livsstilssykdommer og fedme er økende. «Når vi ser på aldersgruppen null til fem år, vet vi at den motoriske utviklingen skjer raskt» (Jørgensen, 2016, s. 253). Ut i fra det Guri sier så viser hun til at hun ser på fysisk aktivitet som en positiv ting, ikke bare kortsiktig, men også langsiktig. Videre spør jeg Guri om hvilke konsekvenser hun tror den fysiske aktiviteten har for den psykiske og fysiske helsen. Guri sier her at det å for eksempel være i fysiske aktivitet ute gjør noe med stemningen hos barna. Barna trives med utelek, liker å være ute i frisk luft,

og få brukt uterommet for å få brukt kroppen sin. Guri forteller at det er viktig å gi barna rom og tid til å bevege seg og utfordre seg selv. Tidligere i oppgaven min nevner jeg Handlingsplanen sin definisjon av fysisk aktivitet. Denne definisjonen av fysisk aktivitet stiller krav til muligheter for at barna skal få tid og rom slik at barnas motoriske utvikling skal kunne skje (Jørgensen, 2016, s. 252). For at fysisk aktivitet i det hele tatt skal kunne skje så tolker jeg det slik at Guri mener at rom og tid er utgangspunktet for at barn skal gå kunne utvikle seg motorisk gjennom å være i fysisk bevegelse.

Ola som var den andre informanten jeg intervjuet jobber i en naturbarnehage. En av grunnene til at jeg ønsket at en av barnehagene skulle være en naturbarnehage var for å se om det ble noen store forskjeller i svarene angående fysisk aktivitet. Ola nevner i sitt intervju under samme spørsmål at som naturbarnehage er de mye ute, og i mye fysisk aktivitet. Ola sier at det er viktig for barn å danne gode erfaringer ved å være i fysisk aktivitet, og det å leke gjennom å være fysisk aktiv. Ola påpeker at han ser hvor mye glede fysisk aktivitet og lek gir barna. Det han sier her viser til noe som Csikszentmihalyi påpeker. «Barnet vil alltid være på søken etter denne tilstanden fordi opplevelse av glede, fryd og spenning motiverer det til stadig å søke tilbake til denne gode følelsen» (Kibsgaard, 2016, s. 355). Csikszentmihalyi viser til at når barn leker får de en positiv opplevelse og at denne type følelse vil være en drivkraft til mestring av utfordringer (Kibsgaard, 2016, s. 355). For at barn skal se glede av å være i fysisk aktivitet så er medvirkning et viktig nøkkelord. Det viktig at barn får drive på med det som de ser på som interessant og artig. Det å legge til rette for fysisk aktivitet som fremmer god psykisk og fysisk helse betyr ikke at barnehagelæreren nødvendigvis skal bestemme hvilken aktivitet som skal gjøres, men at barnehagelæreren legger til rette ut i fra barnets innspill og forslag. «Medvirkning må ikke forveksles med at voksne ikke skal delta, men at de voksne følger barns initiativ og heller bringer næring inn i situasjonene enn å overta» (Drugli & Lekhal, 2018, s. 131). Jeg mener det er viktig å se en balanse mellom å bestemme hva barna skal gjøre, og gi de medvirkning tilpasset sin alder. Barns medvirkning er også noe som blir tatt opp i barnehageloven. Her tas det opp at barn skal få uttrykke sine meninger og sitt syn på barnehagens pedagogiske virksomhet, og at de aktivt skal få delta i planlegging og vurdering (Barnehageloven, 2005, § 3). For mye voksenstyrte fysiske aktiviteter som ikke er tilrettelagt ut i fra barnas interesser kan påvirke gleden og lysten til å være i fysisk aktivitet. Dette kan på langsiktig hold påvirke barnets syn på fysisk aktivitet i fremtiden på en negativ måte ved at barnet ikke ser gleden av å være i fysisk aktivitet som igjen kan påvirke den psykiske og fysiske helsen.

Sofie som jobbet i barnehage A svarte under det samme spørsmålet at de ser på fysisk aktivitet som en stor del av barnehagehverdagen til barna, og at de har bestemt at alle barn skal ha minst 90 minutter utetid i løpet av en dag, men at hun fortsatt synes dette er ganske lite.

Helsedirektoratets anbefalinger er at barn fra 0-5 år bør være i fysisk aktivitet minst 60 minutter hver dag (Helsedirektoratet, 2014). Ved å se på Sofie sitt svar som mener at 90 minutter fortsatt er for lite så viser dette til hvor viktig hun mener fysisk aktivitet er ut i fra hvor mange timer barna er i barnehagen. Også til tidligere forskning hvor forskere målte aktivitetsnivået til 240 barn i ulike barnehager viser til at 84 % oppnådde anbefalingene om 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Gjennom denne forskningen så de på aktivitetsnivået til barna når de var hjemme kontra når de var i barnehagen. Da det viste seg at kun 5 % oppnådde det anbefalte aktivitetsnivået på fritiden, og 40 % oppnådde det anbefalte aktivitetsnivået mens de var i barnehagen, viser til hvor stort ansvar barnehagen har med tanke på å la barna få tid og rom til å være i bevegelse (Eriksen, 2019).

Barnehagelærerens rolle og ansvar for tilrettelegging av fysisk aktivitet

I rammeplanen står det at «Personalet skal være aktive og tilstedeværende, støtte og utfordre barna til variert kroppslig lek og anerkjenne barnets mestring» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 32). Mine funn viser at informantene i ulik grad organiserer og er delaktig i barnas fysiske aktivitet. Guri og Sofie trekker begge fram at det har mye med den ansattes ulike innstilling til hva det er å være deltakende i for eksempel fysisk aktivitet og lek. Noen kan være deltakende ved å være ved siden av barna, og noen andre ganger være deltakende ved å fysisk delta i aktiviteten med barna. Ved at begge informantene trekker fram at barnehagelærerens ulike holdninger og synspunkt på dette avgjør hvor delaktig man er eller ikke kan vise at begge måter kan ha en positiv og en negativ effekt. I funnene trekker både Guri og Sofie fram og påpeker at det er viktig at personalet er der som støtte, veiledere, trygghetsfaktorer og hjelper barna ved å vise de hvordan de kan være i dialog med hverandre, og det vil være med på å fremme leken og den fysiske aktiviteten. Her er det å bare være ved siden av og mentalt til stede en god tilrettelegging for at barna lærer, og fremmer god psykisk helse. Er de derimot bare ved siden av uten å være mentalt tilstede og ikke følger med på hva barna gjør i aktiviteten så føler nødvendigvis ikke barnet at den voksne gir han eller hun den tryggheten barnet trenger. Dette kan spesielt bli sett ut i fra barn som har utfordringer fra før

av. «Enkelte barn kan ha en forsinket motorisk utvikling, noen av disse trenger kanskje ekstra motivasjon og tilpasning i en periode» (Jørgensen, 2016, s. 170). Mine tolkninger er at det er viktig å tenke på at alle barn vil kunne ha utfordringer på forskjellige områder innenfor fysisk aktivitet, og det er derfor viktig å tenke på hvilken rolle og holdninger du som barnehagelærer har når det kommer til å være et støttende stillas for barnet. Jørgensen skriver at det er viktig at barnehagen legger til rette for motoriske utfordringer i den fysiske aktiviteten ut i fra ferdighetene til barna. Blir det lagt til rette for aktiviteter ut i fra barnas ferdigheter kan de oppleve mestring, som vil gi selvtillit og som skaper bevegelsesglede (Jørgensen, 2016, s. 270). Guri nevner i tillegg personalets ansvar over dagsrytmen, og hvilke aktiviteter som skal tilbys gjennom uken. Det blir personalet som legger føringer for hvilke aktivitetsmuligheter barna skal ha i løpet av uken. Det er de ansatte som gir tilgang på utstyr som baller, sykler, og diverse som fremmer fysisk aktivitet, eller utstyr som fremmer stillesitting som for eksempel Ipad. Ved å tenke over hvor mye ansatte i barnehagen kan bestemme over hva barna skal få tilgang på eller ikke, kan man bare ut i fra dette se hvor mye «makt» de ansatte har. Hva er det barna skal få muligheten til å drive på med i løpet av dagen, og hva er det barna skal få være med å påvirke selv.

Som en del av min problemstilling som er hvordan barnehagelæreren kan legge til rette for fysisk aktivitet som fremmer god psykisk og fysiske helse så tenker jeg at det er viktig å kunne balansere rollen som organisator og deltakende i den fysiske aktiviteten til barna. Moser og Storli skriver at «Den profesjonelle pedagogiske kompetansen ligger så i det at barnehagelæreren kan møte både hvert enkelt barn og barnegruppe med et pedagogisk innhold (oppgaver og miljø) som matcher barns interesser og utviklingsoppgaver» (Moser & Storli, 2016, s. 115). For at personalet skal kunne legge til rette for fysisk aktivitet som fremmer en god psykisk og fysisk helse hos barnet så tolker jeg det slik ut i fra alle informantene sine svar at barns forutsetninger burde være noe som personalet reflekterer over. Gunnestad skriver at barnas forutsetninger handler om barns modenhet, interesser og nysgjerrighet og deres evnemessige bakgrunn (Gunnestad, 2014, s. 83). For at fysisk aktivitet skal bli godt tilrettelagt er det viktig at personalet kjenner hvert barns behov og forutsetninger, og vet hva som skal gjøres deretter. Moser og Storli skriver at det å vite om hvert enkeltbarns individuelle utviklingsforløp og ha kunnskap og kompetanse om motorisk utvikling generelt, og hva som eventuelt kreves for å oppnå en ny motorisk atferd, er en viktig forutsetning for å kunne tilrettelegge for hvert barns optimale utviklingsbetingelser (Moser & Storli, 2016, s. 115). Hvordan man tilrettelegger for fysisk aktivitet vil avhenge av hvilken aldersgruppe det

gjelder for, barnets forutsetninger, og det vil være viktig å tenke på hvordan barnet ligger an i utviklingsforløpet. Gjennom å planlegge aktiviteter er det viktig med variasjon i aktiviteter slik at man skal kunne treffe flere barns ferdighetsnivå (Bjørger, 2016, s. 315). Gjennom nøye planlegging, og tilrettelegging for variasjon av fysiske aktiviteter som treffer ferdighetene til flere barn tenker jeg vil opprettholde glede, lek og moro som igjen vil opprettholde barnas lyst til å være i bevegelse. Gjennom planlegging av hvordan fysisk aktivitet skal få en positiv innvirkning på helsen til barna tenker jeg at nøye planlegging av didaktiske planer kan være gode hjelpemidler om man kjenner barnas ferdigheter og forutsetninger godt nok.

Ola trekker fram at det er viktig at personalet ser hvilket nivå barnet ligger på motorisk fordi motorikk og fysisk aktivitet henger sammen, og vil være avhengig av om barnet vil møte aktiviteten som en alt for stor utfordring, og dermed ikke oppleve mestring. Når de planlegger aktiviteter så er de opptatt av at alle barna skal få deltatt og få en felles opplevelse. «Det er viktig at barnehagen sørger for fellesopplevelser, slik at barna kan bli kjent med flere enn de nærmeste samspillspartnere og får styrket gruppefølelsen» (Kibsgaard, 2016, s. 364). Mine refleksjoner rundt det Ola sier og av det Kibsgaard skriver så vil det at barnet får en opplevelse av å være i et fellesskap, og dele interesser med andre være med å påvirke den sosiale og kognitive utviklingen til barnet på en positiv måte. For den psykiske helsen kan dette da være med på at barnet senere i livet vil kunne klare å samarbeide, og skape relasjoner og sosialisere seg med andre mennesker. For selvfølelsen så vil dette spille en stor rolle ved at barnet vil føle seg som en del av noe og verdsatt. Da det kommer fram at det er veldig varierende hvor mye personalet er delaktig og ikke delaktig i den fysiske aktiviteten til barna, så er det fellestrekk hos svarene som viser til at det er viktig at du som barnehagelærer fortsatt er tilstede, og er der for barnet om han eller hun skulle møte på utfordringer.

Den psykiske og fysiske helsen hos barnet

Rammeplanen sier at «Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen.

Barnehagen skal bidra til at barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 13).

Ut i fra funnene løfter informantene viktigheten av fysisk aktivitet, og at det skal og burde være en stor del av barnehagehverdagen. «I dag anses mangel på fysisk aktivitet som et globalt folkehelseproblem ikke bare når det gjelder fysisk, men også psykisk helse»

(Jørgensen, 2016, s. 253). I Ola sitt intervju spør jeg om hvordan barnehagen jobber med at

barnas psykiske og fysiske helse skal fremmes i barnehagen. Han sier at dette har blitt satt et større fokus på det siste halve året. Han sier at det skal legges til rette for at barna får gode erfaringer, og kan ta dette med seg videre i livet. Ut i fra det Ola sier her tenker jeg er en viktig forutsetning og tankegang som personalet i barnehagen burde ha for å kunne starte å reflektere over hvordan psykisk og fysisk helse i barnehagen skal bli et satsningsområde. Drugli og Lekhal skriver at «Man støtter barns utvikling bedre ved å hjelpe dem med å håndtere vanskelige frustrasjoner og motgang som oppstår, ved å skåne dem for alt som er vanskelig» (Drugli & Lekhal, 2018, s. 37). Ut i fra dette sitat så vil jeg se på dette som at hvis et barn kommer ut for noen utfordringer innenfor fysisk aktivitet så vil den voksnes hjelp av å eventuelt sette ord på følelser, bearbeide dette og tilrettelegge det ut i fra barnets forutsetninger gjøre at barnet vil kunne se en ny vinkling på dette, og eventuelt takle utfordringen bedre neste gang. Barnet vil ikke føle seg alene og den ansatte vil være der som en god omsorgsperson. Drugli og Lekhal påpeker videre at det vil oppstå flere hendelser og rom for at de ansatte kan støtte barna når de møter motgang. Derfor er det viktig at de voksne er der for barna slik at de slipper å takle denne motgangen alene. Dette vil gradvis bygge opp en mestringsressurs som barna kan ta med seg videre i livet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 37). Når foreldrene ikke lengre blir de omsorgspersonene som barnet kan komme i kontakt med først når barnet er i barnehagen, så er det derfor viktig at personalet i barnehagen har klart å bygge en grunnmur hvor de har klart og lagt til rette for å skape gode relasjoner mellom voksne og barn.

Når det kommer til den psykiske helsen så kan dette innebære ganske så mye. Innenfor fysisk aktivitet så er det mange faktorer som kan tære på barnets psykiske helse. Her er selvbilde, selvoppfatning og selvtillit tre begreper som jeg vil trekke fram. Dette er tre begreper som ofte kan gå litt inn i hverandre. Gjennom fysisk aktivitet har jeg gjennom egne refleksjoner og tanker tenkt over hvordan dette påvirker selvbilde. Innenfor fysisk aktivitet kan det tenkes at selvbilde kan bli påvirket av hvordan barnet vurderer og ser på seg selv i aktiviteten, og hvordan barnet sammenligner seg med de andre barna. Sofie sier i sitt intervju at barna ofte vil sammenligne seg med andre på ulike områder som for eksempel den fysiske og motoriske kompetansen. I følge helsedirektoratet beskrives det at det skal kunne legges til rette for at barn opplever en følelse av å være en del av noe, danne gode relasjoner til både voksne og barn, og oppleve en tilhørighet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 33). Selvtilliten vil referere til hvor mye barnet tror på seg selv når det kommer til å kunne klare eventuelle utfordringer (Haga, 2016, s. 268). Det er viktig å tenke på at fysisk aktivitet ikke nødvendigvis trenger å være så

lett for alle barn. Gjennom det Haga skriver om selvtillit så er det viktig at måten barna og barnehagelærerne får fram av meninger om hverandre ikke gjør at selvtilliten svekkes. Det å bygge hverandre opp og gi hverandre motivasjon til å gjennomføre den eventuelle fysiske aktiviteten som byr på utfordringer en gang til, bygger heller opp barnets selvtillit enn at den blir svekket.

Barn i barnehager er ofte i fysisk aktivitet sammen, og utviklingen av den sosiale kompetansen er noe som kan være en viktig faktor til å mestre sosiale relasjoner senere i livet. Her kommer derfor mestringsfølelsen som en viktig faktor i den psykiske helsen.

I en artikkel som ble skrevet av en pedagog i Læringsverkstedet skriver at voksen-barn relasjonen er et viktig redskap når det kommer til utvikling av resiliens. Her blir det trukket fram et punkt som handler om å hjelpe barnet til å leke og mestre, og hjelpe barnet med sorg og skuffelser (Werner, 2017).

Martinsen har skrevet en artikkel hos Den Norske Legeforening om hvordan fysisk aktivitet kan ha en sammenheng med den psykiske helsen (Martinsen, 2000). Noe som jeg fant som interessant her er hvordan fysisk aktivitet kan bli brukt som behandlingsmetode for eksempel for depresjon og ved kronisk tretthetssyndrom.

Allerede her tenker jeg at fysisk aktivitet er en viktig «startmedisin» på å forebygge eventuelle fremtidige psykiske eller fysiske plager (Martinsen, 2000).

Når jeg spør Guri om hvordan de jobber med å fremme psykisk og fysisk helse i barnehagen så nevner hun her noe som jeg selv syntes er viktig, og det er kosthold. Hun sier at det er viktig å tenke på hva slags mat barnehagen tilbyr fordi fysisk aktivitet og kosthold henger sammen. Drugli og Lekhal skriver at en balanse mellom fysisk aktivitet og et varierende kosthold vil påvirke barnets fysiske helse. Det vil påvirke barnets utvikling på alle områder, og at i en studie viser det seg at et godt kosthold vil være med å påvirke barnets kapasitet for læring (Drugli & Lekhal, 2018, s. 40). Av egne erfaringer og meninger er det viktig å tenke over hva slags mat barnehagen tilbyr. For at barn skal være i fysisk aktivitet er det viktig å tenke på å gi de næringsrik mat som gir de energi. Ved for lite mat og næring gjennom dagen kan barna bli slappe, og humøret kan også endres. Kosthold blir derfor en viktig forutsetning for at fysisk aktivitet skal ha noe nytte for seg. Gjennom at barna har næring i seg, og er i fysisk aktivitet som de liker å drive på med vil de både psykisk og kroppslig føle seg bedre. Noe Drugli og Lekhal trekker fram er at det er viktig å tenke over hva man tilbyr barna da barna spiser flere måltider gjennom dagen i barnehagen. Her er det derfor viktig at

barnehagen klarer å fremme gode vaner i henhold til helse og kosthold (Drugli & Lekhal, 2018, s. 40).

Noe som skiller seg spesielt ut er Ola sin barnehage som er en naturbarnehage. Ola påpeker at barna er ute nesten hele dagen uansett vær, og i og med at uteområdet i barnehagen ikke har mange lekeapparater er det helt naturlig for dem at naturen rundt barnehagen er det som blir brukt. Her får barna brukt kreativiteten sin, og bevege seg i takt med det som naturen har å tilby. Han legger merke til at den grovmotoriske utviklingen til barna setter fart da barna får gjør det de liker som for eksempel å gå på ski, klatre i trær, rulle nedover bakker, og hoppe fra stamme til stamme.

Av det Ola påpeker her så er begrepet «Affordances» sentralt. Her handler det om at barna kan ta i bruk de elementene og utfordringene som naturen har å tilby, altså hva elementene tilbyr av handlingsmuligheter (Van Der Meer, 2016, s. 169). Min oppfatning av det Ola sier er ved at barna får bruke naturen som en bevegelsesarena, og det å utforske sin grovmotorikk påvirker barna på en positiv måte gjennom bruken av kreativitet og fantasi. Her trenger ikke barnehagelæreren å legge til rette for spesifikke apparater som barna skal leke med, men barna får også her brukt medvirkning gjennom å selv utforske hva man kan gjøre av fysisk aktivitet ut i naturen.

Avslutning/konklusjon

Gjennom denne oppgaven har jeg brukt intervju som kvalitativ forskningsmetode for å finne datamaterialet til min problemstilling som var:

Hvordan kan barnehagelæreren legge til rette for fysisk aktivitet som fremmer god psykisk og fysiske helse hos barn?

Før jeg startet med hele oppgaven og forskningsprosessen hadde jeg noen tanker om hvordan man kunne legge til rette for fysisk aktivitet som fremmer god psykisk og fysisk helse. Etter å ha analysert og kategorisert datamaterialet, og forsket på dette temaet sitter jeg igjen med flere tanker og meninger om viktige faktorer å tenke over når det kommer til psykisk og fysisk helse.

Gjennom oppgaven blir det drøftet fram viktigheten av å tenke på den rollen og det ansvaret du har som barnehagelærer når du jobber i en barnehage. Det finnes ingen fasit for hvordan noe skal gjøres. Rammeplan for barnehagen har innhold og formål som legger en rekke føringer for hva barnehagen skal gjennom, men det er de ansatte som velger fremgangsmåten for å oppnå føringene. Det er ikke å se bort i fra at fysisk aktivitet er noe som er viktig for alle mennesker, og som vil ha betydning for barnets psykiske og fysiske helse. Hvordan man velger å legge til rette for fysisk aktivitet spiller en stor rolle. I oppgaven har det kommet fram flere like og ulike syn på hva det er viktig å tenke på når barnehagelæreren skal tilrettelegge for fysisk aktivitet som fremmer god psykisk og fysisk helse. Noe som skiller seg spesielt ut er enigheten om hvor viktig fysisk aktivitet er i utgangspunktet. Jeg har etter denne forskningsprosessen dannet en større interesse for fysisk aktivitet og psykisk og fysisk helse enn hva jeg hadde fra starten av. Etter å ha intervjuet, og forsket på dette temaet sitter jeg igjen med større kunnskap, og forståelse over hvorfor fysisk aktivitet er viktig for oss mennesker.

Jeg vil konkludere denne oppgaven med at personalet har en viktig rolle, og et stort ansvar når det kommer til tilrettelegging for fysisk aktivitet i barnehagen. Når det kommer til den psykiske og fysiske helsen tolkes det som at hver barnehage er enige om hvilke faktorer det er viktig å tenke på, men at noen faktorer blir mer fokusert på fremfor andre. Dette for eksempel med tanke på motorikk, affordances, medvirkning og kreativitet.

Tanker og meninger om barnas forutsetninger, ferdigheter og alder er sentralt å tenke på når planleggingen for den fysiske aktiviteten er i gang. Barnehagelærerens kompetanse og kunnskap om barnets utvikling, og barnehagelærerens holdninger og verdier til fysisk aktivitet er viktig for at barnets ønske om det å være i bevegelse på kortsiktig og langsiktig hold skal opprettholdes og styrkes. Som barnehagelærer er det viktig å kunne klare å reflektere over de valgene man gjør, og hvorfor man gjør dem. Det er barna som er fremtiden, og derfor er det viktig å være bevisst over at som barnehagelærer har du en viktig rolle i samfunnet for å tilrettelegge for at barnas fremtid har en god utvikling.

Referanseliste

Barnehageloven. (2005). Lov om barnehager (LOV-2005-06-17-64). Hentet fra

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64>

Berget, R. (2018). Vi trenger en med muskler!. I Melvold, L. (red.). *Livsmestring i barnehagen. Å bære sin egen bagasje*. Oslo: Kommuneforlaget AS

Bergsland, M. D. & Jæger, H. (2016). *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm AS

Bjørgen, K. (2016). Praktisk planlegging og tilrettelegging av bevegelseslek i barnehagen. I Sandseter, E. B. H., Hagen, T. L. & Moser, T. (red.). *Kroppslighet i barnehagen. Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget

Dalland, O. (2013). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

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

Eriksen, S.A. (2019, 12. mai). Barnehagen avgjør hvor aktive barna er. Hentet fra

<https://forskning.no/barn-og-ungdom-helse-nord-universitet/barnehagen-avgjør-hvor-aktive-barna-er/1335026>

Gunnestad, A. (2014). *Didaktikk for barnehagelærer. En innføring*. Oslo: Universitetsforlaget

Haga, M. (2016). Allsidig bevegelseserfaring, fysisk utfoldelse og bevegelsesglede. I Sandseter, E. B. H., Hagen, T. L. & Moser, T. (red.). *Kroppslighet i barnehagen. Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Helsedirektoratet. (2014). Nasjonale anbefalinger. Fysisk aktivitet og stillesitting – 0-5 år. Hentet fra

<https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%200-5.pdf>
https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64#KAPITTEL_1

Ingul, C. B. (2016). Måltider og kosthold for barn i barnehagealder. I Sandseter, E. B. H., Hagen, T. L. & Moser, T. (red.). *Kroppslighet i barnehagen. Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Johannessen, A., Tuft, P. A. & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt

Jørgensen, K. (2016). Barn og fysisk aktivitet i et samfunnsperspektiv. I Sandseter, E. B. H., Hagen, T. L. & Moser, T. (red.). *Kroppslighet i barnehagen. Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Kibsgaard, S. (2016). Den livsviktige leken. I Glaser, V., Størksen, I. & Drugli, M. B. (red.). *Utvikling, lek og læring i barnehagen. Forskning og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget

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

Martinsen, E. (2000, 20. oktober). Fysisk aktivitet for sinnets helse. Hentet fra

https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/fysisk-aktivitet-sinnets-helse?fbclid=IwAR0sCU6pp-Hv7ytEj8BcN8I6dyzwi_P1kUD8r732qgRlvynuNMtHLNE5iRs

Moser, T. & Storli, R. (2016). Fysisk og motorisk utvikling. I Glaser, V., Størksen, I. & Drugli, M. B. (red.). *Utvikling, lek og læring i barnehagen. Forskning og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitative metoder*. Bergen: Fagbokforlaget

Van Der Meer, A. (2016). Tidlig utvikling hos de minste barn i alderen 0-1 år. I Sandseter, E. B. H.,

Hagen, T. L. & Moser, T. (red). *Kroppslighet i barnehagen. Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Werner, A.C. (2017, 26. mai). Slik fremmer du barns psykiske helse i barnehagen. Hentet fra

<https://www.barnehage.no/artikler/slik-fremmer-du-barns-psykiske-helse-i-barnehagen/427530>

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

1. Kan du fortelle litt om din utdanning og din yrkeserfaring?
2. a) Kan du fortelle om dine erfaringer og tanker rundt hvor viktig fysisk aktivitet er for barn i 4-6 årsalderen i barnehagen, og hvilke konsekvenser dette har for den psykiske og fysiske helsen?
b) Hvor stor rolle mener du fysisk aktivitet burde ha i barnehagen?
3. Kan du fortelle noen om hvordan barnehagen jobber med at barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen? Er fysisk og psykisk helse et tema som snakkes mye om gjennom barnehagehverdagen?
4. Har du noen tanker rundt hvordan fysisk aktivitet kan være med å påvirke barnets mestringsfølelse?
5. Legger du merke til noe hos barna i 4-6 årsalderen etter de har vært i stor fysisk aktivitet, for eksempel psykisk eller fysisk? Hvis ja, hvilke?
6. a) Hvor stor deltakelse som organisator har de ansatte rundt barnas fysiske aktivitet?
b) Hvor stor deltakelse som lekepartner har de ansatte rundt barnas fysiske aktivitet?
7. Hvordan legger dere opp til fysisk aktivitet for barn som kan ha særskilte behov?

Vedlegg 2: Info og samtykkeskjema



DronningMaudsMinne

HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Vil du delta i bachelorprosjektet

«Barns fysiske og psykiske helse»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et bachelorprosjekt hvor formålet er å finne ut hvordan barnehagelærere legger til rette for fysisk aktivitet hos barn som påvirker barns psykiske og fysiske helse. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

I henhold til min fordypning «barndom, helse og livsmestring», vil jeg forske på og finne ut av hvordan barnehager og barnehagelærere legger til rette for fysisk aktivitet som fremmer barns fysiske og psykiske helse. I dette forskningsprosjektet vil jeg trekke inn «livsmestring» som et viktig begrep.

Problemstillingen min er *«Hvordan kan barnehagelæreren legge til rette for fysisk aktivitet som fremmer god psykisk og fysiske helse hos barn?»*

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning er ansvarlig for prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Som en del av forskningen til denne bacheloroppgaven vil jeg bruke intervju som kvalitativ metode.

Intervjuet vil bli styrt av en intervjuguide som har noen spørsmål som jeg som student ønsker å finne ut av. Her ønsker jeg å finne ut av hva du som informant og som utdannet barnehagelærer tenker, og hvordan barnehagen jobber ut i fra dette.

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at samtalen blir tatt opp av en lyd-opptaker. Informantens svar vil bli transkribert i etterkant, men bli gjort anonymisert.

Dine rettigheter

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

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

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

For å sikre informantens opplysninger vil jeg bruke en av Dronning Mauds Minne sine lyd-opptakere. Spørsmålene jeg lager til intervjuguiden vil bli stilt på en slik måte at informanten kan svare på en slik måte at personlige opplysninger ikke kommer fram. Eventuelle navn og kontaktopplysninger som måtte komme, vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Etter å ha transkribert intervjuet anonymisert, vil jeg slette opptaket fra lyd-opptakeren.

De som vil kunne ha tilgang til eventuelle opplysninger er mine to veiledere på Dronning Mauds Minne.

Hva skjer med opplysningene dine når jeg avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 06.05.20. Alle personopplysninger vil bli slettet innen prosjektslutt.

På oppdrag fra Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning ved.
- Vårt personvernombud: Hans Christian Ristad, Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

Student: Malin Hoff

(Veileder)

Elisabeth Walsøe Lehn (ewl@dmmh.no)

Børge Moe (bmo@dmmh.no)

Samtykkeerklæring

Samtykke kan innhentes skriftlig (herunder elektronisk) eller muntlig. NB! Studenten må kunne dokumentere for veileder at du har gitt informasjon og innhentet samtykke fra de du

registrerer opplysninger om. Vi anbefaler skriftlig informasjon og skriftlig samtykke som en hovedregel.

Hvis foreldre/verge samtykker på vegne av barn eller andre uten samtykkekompetanse, må du innhente tillatelse fra foreldene.

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*fysisk aktivitet som fremmer god psykisk og fysisk helse*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i *intervju*

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. *06.05.20*

(Signert av prosjektdeltaker, dato)