

# LEK OG PSYKISK HELSE I BARNEHAGEN

---

*Lekens ressurs i arbeidet med psykisk helse*

**Tone Larsen**

kandidatnummer: 6002

**Bacheloroppgave**

**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

Dette har vært en lærerik og spesiell prosess på flere måter. Jeg har tilegnet meg mer kompetanse i forhold til temaene i min bacheloroppgave, men også fått erfaring i forhold til å jobbe på en litt annen måte i denne perioden hvor Corona situasjonen oppsto. Det har til tider vært både utfordrende og stressende, spesielt med tanke på å få skrevet denne oppgaven med en 4 og 7 åring hjemme fra skole og barnehage. Heldigvis fikk jeg hentet meg litt inn de siste ukene, da skolene og barnehagene åpnet igjen. Vi er vel flere som har kjent litt på dette i denne perioden, og her ser vi hvor viktig barnehage og skole er i vårt samfunn, og for å få hverdagskabalene til å gå opp.

Jeg vil takke familien min for å ha vært støttende og tålmodig.

Jeg ønsker også å takke mine veiledere ved Dronning Mauds Minne Høgskole, Gry Mette Dalseng Haugen og Sobh Chahboun for konstruktiv og oppmuntrende veiledning under denne prosessen. Jeg vil også takke mine informanter som har delt sine erfaringer og kompetanse, noe som har vært en forutsetning for å få til denne oppgaven.

## INNHOLDSFORTEGNELSE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>FORORD</b> .....   | <b>1</b>  |
| <b>INNLEDNING</b> .....   | <b>4</b>  |
| <b>TEORI</b> .....  | <b>5</b>  |
| <i>Lek</i> .....  | 5         |
| <i>Lekens egenverdi eller nytteverdi?</i> .....                         | 6         |
| <i>Psykisk helse i barnehagen</i> .....                                 | 7         |
| <i>Lek og sosial utvikling</i> .....                                    | 9         |
| <i>Voksnes rolle</i> .....  | 9         |
| <b>METODE</b> .....   | <b>11</b> |
| <i>Valg av metode</i> .....   | 11        |
| <i>Mine informanter</i> .....   | 11        |
| <i>Forberedelser</i> .....  | 11        |
| <i>Gjennomføring</i> .....  | 12        |
| <i>Analyseprosess</i> .....   | 13        |
| <i>Metodekritikk</i> .....  | 13        |
| <i>Etikk</i> .....  | 14        |
| <b>FUNN OG DRØFTING</b> .....   | <b>14</b> |
| <i>Lek</i> .....  | 14        |
| <i>Lekens egenverdi eller nytteverdi?</i> .....                         | 15        |
| <i>Psykisk helse i barnehagen</i> .....                                 | 16        |
| <i>Lek og sosial utvikling</i> .....                                    | 17        |
| <i>Voksnes rolle</i> .....  | 18        |
| Tilrettelegging av trygge lekemiljø for å fremme god psykisk helse..... | 19        |

|  |           |
|--|-----------|
| Tilrettelegging av aktiviteter og opplevelser som fremmer god psykisk helse..... | 21        |
| <b>OPPSUMMERING .....</b>  | <b>22</b> |
| <b>BEGRENSNINGER I STUDIEN OG FRAMTIDIGE RETNINGER.....</b>                      | <b>23</b> |
| <b>LITTERATURLISTE.....</b>  | <b>25</b> |
| <b>VEDLEGG .....</b>   | <b>27</b> |

## INNLEDNING

I min oppgave har jeg valgt å fokusere på temaene lek og psykisk helse. Dette er to viktige tema i barnehagen. Lek er noe som alle har et forhold til, og som har et veldig viktig og stort fokus i barnehagen. Det er veldig mye faglitteratur om tema lek, det er også forskjellige meninger og vinklinger om lek hos flere teoretikere. Det er altså flere måter å forstå lek på. Selv om de fleste er enige om at den må være spontan, frivillig, morsom og drevet av en indre motivasjon (Öhman, 2012). Jeg skal gå dypere inn på hva lek er, og noen av teoretikernes syn på leken. Jeg har også fått noen interessante funn fra mine informanter som jeg vil drøfte i forhold til min teori. En diskusjon som ofte går igjen er synet på lekens verdi. Nytteverdi eller egenverdi? Dette var også noe jeg syntes var interessant i forhold til mine funn, selv om dette ikke er hovedpoenget i denne oppgaven.

Psykisk helse er kanskje noe man er blitt mer fokusert på de siste årene, også et svært viktig tema i barnehagen. Dette bekreftes også av mine informanter som kan formidle at det nettopp er blitt rettet mer fokus mot psykisk helse i barnehagen de senere årene. De har de siste årene opparbeidet seg mer kompetanse ved kursing og samtaler blant personalet. I Rammeplanen står det at: «Barnehagen skal anerkjenne og ivareta barndommens egenverdi. Å bidra til at alle barn som går i barnehage, får en god barndom preget av trivsel, vennskap og lek, er fundamentalt» (R, 2017). Det står også at «barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen» (R, 2017). Jeg vil senere i denne oppgaven vise til en studie gjort på NTNU her i Trondheim. Denne forskningen viser hvor viktig det er at tema psykisk helse kommer inn allerede i barnehagen. Jeg vil også rette fokus mot voksenrollen i forhold til leken i denne oppgaven.

I mine praksisperioder og i jobben som vikar i forskjellige barnehager, har jeg observert at mye av barnehagehverdagen går litt på autopilot. Det jeg ser er at dagene ofte er like med innlærte rutiner og handlinger, uten at det kanskje planlegges og reflekteres så mye. Jeg synes også at det har vært for lite fokus på de voksnes rolle i forhold til barns lek.

I min praksisperiode 3. året på DMMH ledet jeg et endrings og utviklingsarbeid, hvor målet var å skape gode relasjoner blant barna. Tiltakene vi gjorde var å organisere lekegrupper. Dette viste seg å bli en suksess. Mange barn fikk bedre relasjoner til hverandre, men også med de voksne. Noen av de som ofte surret litt rundt alene kom bedre inn i leken sammen andre barn. Dessuten ble de voksne mere tydelig i leken for å støtte og anerkjenne barna. Dette så

barna ut til å sette pris på. Barna ble veldig ivrige de dagene vi arrangerte lekegrupper, og ga uttrykk for at de synes dette var stas.

Jeg synes denne prosessen var interessant, og ønsker å tilegne meg mer kunnskap om hvordan de voksne jobber med psykisk helse og lek i barnehagen. Jeg ønsker også å få kunnskap om hvor bevisste de er i denne jobben, og hvilken betydning dette arbeidet har for barna. Jeg håper også at mine to informanter kan få inspirasjon til å jobbe mer, og eventuelt forbedre sin praksis etter å ha vært med på denne undersøkelsen.

Ut ifra dette kom jeg fram til min problemstilling som lyder:

*«Hvordan kan leken brukes som en ressurs i arbeidet med å fremme god psykisk helse i barnehagen?»*

Problemstillingen min er ganske bred, og oppgaven begrenset. Så jeg har valgt å ta for meg noen punkter jeg mener er relevante i forhold til tema, og som kan klare å belyse min problemstilling. Jeg har ikke valgt å fokusere på en spesiell aldersgruppe, da dette er tema som er viktig gjennom hele barnehageløpet og alle aldre. Jeg mener at dette er noe som skal jobbes med kontinuerlig, og tilpasses hvert enkelt barns utvikling. Punktene jeg kommer til å ta for meg er; *Lek, Lekens egenverdi eller nytteverdi, psykisk helse i barnehagen, lek og sosial utvikling og voksnes rolle.*

## **TEORI**

### **Lek**

«Å leke er å få mulighet til å skape en indre orden i en komplisert ytre verden» (Öhman, 2012, s.194). Det er flere måter å forstå og tolke leken på. Lev Vygotsky hadde et sosiokulturelt læringssyn, og så på leken som en sosial prosess. Han argumenterte med at barns utvikling påvirkes av den sosiale sammenhengen og den kulturen barnet befinner seg i. Han mener at barn ikke bare leker for å ha det gøy, men også for å utvikle seg og oppnå mål. Han mener at leken er en arena for samlæring, og at barnet i den nærmeste utviklingszone kan klare ting ved hjelp, støtte og motivasjon fra en voksen eller en annen venn. Han mener at leken er en arena hvor man får utvikle sin forståelse av seg selv, selvkontroll, hukommelse og språk (Öhman, 2012, s. 51-53). Donald Winnicott er en av teoretikerne som hadde et psykodynamisk syn på leken, altså la han mer vekt på lekens egenverdi. Han er opptatt av det tredje rommet, som skal ses på et rom som åpnes mellom og skapes mellom omsorgspersonen

og barnet. Han mener at å leke innebærer en frihet til å skape noe som er verdifullt både for barnet og den voksne. (Öhman, 2012, s. 46-48) Han argumenterer med at leken har betydning for all utvikling hos barnet, og at det er deres livsforankring (Askland og Sataøen, 2013, s. 79). Leksteoretikeren Sutton Smith har et humanvitenskaplig syn på lek. Han mener at det er svært viktig å understreke at å leke er en fornøyelse for både barn og voksne, og at den har en egenverdi for begge parter. Han er av den oppfatning at leken er mangfoldig eller flertydig, altså at det finnes flere måter å definere lek på. Han er også av den oppfatning at det er viktig å anerkjenne den enorme variasjonen og flertydigheten leken preges av, om man skal få en forståelse av hva lek er og hva som skjer når barn leker (Øksnes & Sundsdal, 2018, s. 46-47).

Det er noen karakteriske trekk om lek som går igjen hos mange teoretikere og forskere. Det er disse trekkene som avgjør om det er lek eller ikke. Leken skal oppleves spontan og frivillig, den skal være morsom og engasjerende, drives av indre motivasjon uten at den skal ha tydelige mål, og den skal gi en følelse av kontroll (Öhman, 2012, s.76). I forhold til min problemstilling; «Hvordan kan leken brukes som en ressurs i arbeidet med å fremme god psykisk helse i barnehagen?» Er dette et godt argument, om leken skal kunne brukes på denne måten må den være nettopp spontan, frivillig, morsom og engasjerende.

Vi hører ofte snakk om flytsonen i forbindelse med lek. Dette er i følge Csikszentmihalye en tilstand barna kommer i når de opplever hengivelse og lykke, de lar seg bare flyte av gårde uten å tenke på noe annet enn selve leken. Dette vil også være en drivkraft for mestring og utfordring. I følge Csikszentmihalye vil denne flytopplevelsen være med på å styrke den psykiske kompetansen hos barnet, som igjen gjør barnet tryggere på seg selv og i samspill med andre (Kibsgaard, 2011, s.354-355).

Oftest ser vi at lek blir delt inn i ulike kategorier. I boken til Margareta Öhman kan vi lese om bevegelseslek, konstruksjonslek, sosial lek og rollelek. De fleste forskere mener at barn utvikler seg høvelig parallelt innen disse kategoriene, og alle kategoriene kan være med i barnets lek på en og samme tid (Öhman, 2012, s. 78-79).

## **Lekens egenverdi eller nytteverdi?**

Alle som jobber i barnehage har et forhold til lek og dens verdi. I forhold til min problemstilling, er det viktig å få med forskjellige syn på leken, og hvordan verdi den kan ha.

Barn leker fordi de har lyst, og synes det er gøy. Samtidig lærer de på en lystbetont måte (Öhman, 2012, s.189). At barn nettopp synes lek er gøy, og at de smiler og ler til hverandre i leken, er lekens egenverdi. En annen egenverdi er at leken gir en velvære følelse og at den bidrar til god helse både psykisk og fysisk. Dette er en teori som henvender seg til min problemstilling. Øksnes og Sundsdal (2018, s. 29) mener også at det er den leken som gir barna lyst til å leke mer, altså som gir lekelyst i barnehagen som utgjør lekens egenverdi. Antonovsky argumenterer med at når barn opplever leken som meningsfull, begripelig og håndterlig, har man det bedre psykisk, og øker livsmotivasjonen. Dette kommer av teorien om salutogonese, som handler om «opplevelse av sammenheng» eller «sense of coherence» (Öhman, 2012, s. 100-101). Opplevelse av sammenheng kan handle om både sosiale og individuelle ressurser. Det handler om hvordan mennesker opplever virkeligheten med tanke på begripelighet, håndterbarhet og mening. Dette vil da bidra til mestring, helse og velvære. Sosiale systemer, som nettopp leken, vil ha innvirkning på denne prosessen (Drugli & Lekhal, 2018, s. 23-24). I leken skjer også læring, da læring alltid skjer i en sosial prosess. Leken og de sosiale relasjonene er det viktigste for barnet, det barnet lærer vil være et biprodukt. Når barnet selv velger hva det vil oppdage eller utforske i leken, befinner barnet seg i sin nærmeste utviklingssone. Dette vil gjøre at barnet strekkes mot det det ikke kan enda. Dette blir en læringsprosess i leken, som altså blir en nytteverdi (Öhman, 2012, s. 183-186). Lek og læring har flere fellestrekk; lyst, læring, interesse, kreativitet, meningsskaping, mulighet til kontroll og å klare å sette sine egne mål. Dette kan være grunnen til at barn lærer gjennom lek (Askland & Sataøen, 2013, s. 205). Jo mere barn leker, jo flinkere blir de. På denne måten blir leken selvforsterkende (Öhman, 2012, s. 79). I leken vil barnet få opplevelser som legger grunnlag for erfaringer, altså læring (2012, s.188).

## **Psykisk helse i barnehagen**

Verdens helseorganisasjon definerer psykisk helse ved at det er en tilstand av trivsel og velvære der hvert individ kan virkeliggjøre sitt potensial, mestre normale utfordringer, arbeide produktivt og fruktbart, og være i stand til å bidra i samfunnet (Melvold, 2018, s. 22).

Psykiske problemer er vår tids mest utbredte helseproblem. (2018, s. 71). Dette kan vi også se ved at det har fått en større plass i den nye Rammeplanen. Under barnehagens verdigrunnlag kan vi se at livsmestring og helse er ett av sju viktige tema. Og dette er et punkt som tar for seg psykisk helse hos barn i barnehagen (R, 2017). I Trondheim er det blitt gjort en studie ledet av professor Lars Wichstrøm ved NTNU. Studien ble kalt «Tidlig Trygg i Trondheim».



Her ble det undersøkt forekomsten av psykiske lidelser hos 1000 barnehagebarn gjennom intervjuer med barna. Resultatet viste at 7,1% av barna i fireårsalderen ble klassifisert med psykiske lidelser, 1,5% med angstlidelse, og 2% med depresjonslidelse (Psykisk helse, 2019). God psykisk helse handler om at barna har en bra livskvalitet og opplever en overvekt av positive følelser. Barnehagene er en meget god arena for å fremme god psykisk helse. I barnehagen er foreldresamarbeidet svært viktig for å fremme god psykisk helse. Når man jobber mot god psykisk helse hos barn, har det å fremme emosjonell, sosial kompetanse og resiliens, altså en motstandskraft vært svært viktig hos barn. Hos små barn er utviklingen av en god psykisk helse en prosess som fremmes i samspill med andre barn og voksne. Gode relasjoner til sine foreldre, barnehageansatte og jevnaldrende er sentrale elementer for nettopp dette. Relasjoner har altså svært sentral betydning for små barns psykiske helse, det er derfor viktig at barnehagen har fokus på foreldre- barn relasjonen og voksen- barn relasjonen i barnehagen. Det er alltid den voksnes ansvar å justere sin væremåte i forhold til barnet. Barnets behov skal bli ivaretatt. Små barn skal støttes i utfordringene de har i hverdagen, slik at de lærer å håndtere disse (Drugli & Lekhal, 2018, s. 34-37).

Tre begreper man ofte møter på når det er snakk om å fremme god psykisk helse er, *positiv psykologi*, *salutogonese* og *resiliens*. *Positiv psykologi* handler om å fokusere på de positive kvalitetene til barnet og anerkjenne disse. *Salutogonese* handler, som nevnt tidligere om motstandsressurser som gjør at barn takler belastninger og utfordringer i livet. Positive livserfaringer fremmer salutogonese fordi erfaringene utvikler motstandsressurser. En sentral motstandsressurs er sosial støtte (Drugli & Lekhal, 2018, s. 21-24). I forhold til min problemstilling vil det være svært relevant å arbeide med positiv psykologi og salutogonese i leken. Her er det svært viktig at den voksne gir positiv anerkjennelse og er nær barnet som en sosial støtte i leken. *Resiliens* eller motstandskraft handler om hvor motstandsdyktige barn er når det gjelder å takle belastninger og vansker. Barn kan ha motstandskraft i større eller mindre grad i ulike perioder i livet og i møte med ulike belastninger og vansker. Den utvikles og påvirkes i samspill mellom barnet og faktorer i miljøet. Den kan endres flere ganger i livet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 26). Grunnen til at noen barn kan ha psykiske problemer, skyldes en feiltilpasning mellom kjennetegn ved barnet og barnets miljø over tid. Det er sjelden en årsak, og det er viktig å finne det som er bakenforliggende (Drugli, 2014, s. 249). Dette sier hvor viktig det er å skape gode relasjoner med barnet, være observerende og deretter sette i gang tiltak som nevnt over her. Det er viktig å påpeke at for de fleste barn som har tidlige psykiske problemer, vil dette som oftest gå over (2014, s. 239).

## Lek og sosial utvikling

«Sosial kompetanse er en forutsetning for å fungere godt sammen med andre og omfatter ferdigheter, kunnskaper og holdninger som utvikles gjennom sosialt samspill» (R, 2017).

Sosial utvikling er knyttet til barns kognitive utvikling, for eksempel språk og selvregulering. For at de litt eldre barna i barnehagen skal kunne gå inn i lekesamspill med andre barn er det en forutsetning at de har et godt og rikt språk. Dette for at de skal kunne forstå andre barn i leken, men også for at de skal kunne uttrykke seg selv og sine ønsker. Evnen til selvregulering, altså å tilpasse sin egen atferd i forhold til leken og andre barn vil være avgjørende for den sosiale utviklingen. Dette kan for eksempel handle om å klare å vente på tur. Det å kunne inngå i positivt sosialt samspill med andre barn er også viktig for barns fremtidige vennerelasjoner (Størksen, 2014, s. 75). Det å tilpasse seg sosialt og trives i barnehagen er svært viktig for den videre utviklingen (2014, s. 80). Lek og vennskap henger tett sammen og bidrar til lykke og trivsel i barns hverdag. Hallowell (2012) mener at leken blir et sosialt felleskap som skaper gode følelser. Og at erfaringene barn får igjennom lek gir en sosial læring for livet, og at den sannsynligvis vil fremme en god psykisk helse nå og i fremtiden (Størksen, 2014, s. 86). Dette kan sees i lys av min problemstilling, som handler om hvordan leken blir en ressurs for god psykisk helse. Leken er altså en arena for sosial utvikling, som igjen gir barna de gode følelsene som er med på å fremme en god psykisk helse. Barnehagen skal sørge for dette og at barna føler seg trygg, dette er avgjørende for barnas psykiske helse, sosial kompetanse, læring og utvikling (Killèn, 2017, s.174).

## Voksnes rolle

Gode relasjoner i barnehagen vil bidra til å fremme barns psykiske helse, og barnehagen har et stort potensial og ansvar i forhold til forebygging (Drugli, 2014, s 235). Barna behøver nærværende voksne i barnehagen, voksnes rolle skal være å støtte barnas samspill og lek. Måten den voksne forholder seg til barns forhandlinger i deres lek på, blir avgjørende for hvordan de kan bidra som gode rollemodeller for barna (Alvestad, 2014, s. 22). Det er de voksnes ansvar at barn får mulighet til å leke i barnehagen. Det er sammen med en voksen barn lærer rollelek, den vanskeligste og kanskje den viktigste leken i livet (Öhman, 2012, s. 19). For barns lek, er trygghet en forutsetning. Det handler om å vite at det er noen der som ser og bekrefter barnet. Gjennom å være tilgjengelig for dialog og åpen for samspill baner den voksne vei for leken. Den voksne skal være tilgjengelig for å berike leken ved behov.

Gjennom at den voksne har gjort seg kjent med barnets interesser og behov, er det lettere å støtte barnet i leken. Ved å skape felles erfaringer som for eksempel kulturelle opplevelser eller besøk ute i samfunnet, skaper barna samme referanser for videre lek. Barn trenger voksne som hjelper dem til å tolke andre barns lekesignal, og støtter dem i leken. Leken utvikles gjennom positivt samspill (Öhman, 2012, s. 191-192). De voksne skal hjelpe barna inn i positive relasjoner med andre barn. Den voksnes oppgave blir å organisere leke aktiviteter som frister andre barn til å bli med. Slike positive samspill og relasjoner vil være med på å bygge opp barnas selvtillit (2012, s. 227).

Vi hører ofte om begrepet *støttende stillas* når vi snakker om praktisk og pedagogisk hjelp i arbeid med barn. Stillas i leken vil være den støtten barnet får fra en voksen eller et flinkere barn, slik at det klarer å utføre en oppgave det i utgangspunktet ikke hadde klart alene. Stillaset fungerer som et redskap til barnet, det støtter og motiverer, det utvider rekkevidden for handlingene. Stillaset skal være tilgjengelig for barnet ved behov, og skal bli gitt på den måten at den fremmer barnets selvstendighet og etterhvert blir overflødig for barnet (Askland & Sataøen, 2013, s. 208-209). Sutton-Smith mener det er viktig at de voksne tuller, tøys og erter barna i leken, på denne måten kan barna oppleve emosjonelle overraskelser. Disse emosjonelle overraskelsene er med på å bygge opp gjensidig empati mellom barn og voksne. Det at barn og voksne har det morsomt sammen på denne måten, gjør at de setter pris på hverandres selskap. Han mener at dette er med på å øke barns positive sosialisering og mellommenneskelige relasjoner (Øksnes & Sundsdal, 2018, s.70). Når den voksne er med å leke med barnet får barnet erfaringen det trenger for å bli en som nettopp klarer å leke (Öhman, 2012, s. 223). De barna som har begrensede sosiale ferdigheter, trenger ekstra hjelp av de voksne for å få innpass i leken. Dette kan være en prosess som går over lang tid. Her må ofte lek med en voksen prioriteres, dette blir et virkemiddel for å lettere komme i kontakt med andre barn (Killèn, 2017, s. 168). De voksne i barnehagen må ha god kunnskap om både barn, lek og psykisk helse. Dette er spesielt viktig for å eventuelt klare å avdekke psykiske vansker hos barn i barnehagen. Deretter er det viktig med en bevisst holdning til hvordan man skal hjelpe og støtte. Utvikling av sosial kompetanse er av stor betydning for alle barn. Og dette vil være med på å forebygge utvikling av psykiske vansker (Drugli, 2014, s. 249-250). Det stilles store krav til barnehagepersonalet, og det er viktig at de kan få konsultasjon og veiledning for å tilegne seg den kunnskapen som trengs for å arbeide med lek og psykisk helse i barnehagen (Killèn, 2017, s.175).

## **METODE**

### **Valg av metode**

Jeg har i min oppgave valgt å bruke innsamlingsmetoden intervju, som er en kvalitativ tilnærming. Jeg valgte denne metoden fordi jeg ville rette blikket mot erfaringer og opplevelser i de hverdagslige handlinger i barnehagen (Bergsland & Jæger, 2014, s. 67-68). Dette ble et logisk valg for meg, da jeg nettopp ønsket å forske på pedagogenes erfaringer og tanker rundt tema lek og psykisk helse. Jeg er altså ikke ut etter noen fasit. Jeg har intervjuet 2 pedagoger i to forskjellige barnehager.

Hensikten med intervjuet er at det skal være en samtale mellom meg og pedagogene om tema som er av felles interesse. Informantene er strategisk valgt ut fra kriterier som at de skulle ha pedagog utdanning, og noen års arbeidserfaring, dette for å få best mulig utbytte. Samtalen, altså selve intervjuet blir den mest engasjerende delen av intervjuundersøkelsen da den personlige innsikten informantene deler gjør det spennende og berikende og intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 137).

### **Mine informanter**

Jeg har valgt å gi mine informanter fiktive navn for å ivareta anonymisering og for at fremstillingen blir mer levende. Informant 1 har jeg valgt å kalle «Randi» og informant 2 har jeg valgt å gi navnet «Stine».

«Randi»: Jobber nå som barnehagelærer, og har gjort det siden 2013. Har også jobbet to år som barnehageassistent før sin utdanning på DMMH.

«Stine»: Jobber som pedagogisk leder, og har ansvar for fagområdet språk. Har jobbet i barnehage siden 2001, men i denne aktuelle barnehagen siden 2008.

### **Forberedelser**

Jeg tok kontakt med informanten i god tid før intervjuet for å høre om tid og sted. Jeg laget meg på forhånd en intervjuguide som jeg fikk godkjent av mine veiledere. I intervjuguiden har jeg flere åpne spørsmål som skal belyse min problemstilling. Jeg jobbet godt med å prøve å finne de riktige spørsmålene, for å oppnå mest mulig data. Jeg bruker altså åpne spørsmål, noe som gir mer rom for at informanten kan reflektere og dele sine erfaringer og opplevelser. Dette ble altså en semistrukturert intervjuguide, som kan beskrives som en samtale mellom

den som intervjuer og informanten. Men samtalen er mest styrt av meg som intervjuer (Bergsland & Jæger, 2014, s. 70-72). Jeg har prøvd å dele spørsmålene mine inn i kategorier, slik at det kan bli lettere for meg når jeg skal analysere dataene. Jeg sendte intervjuguiden til informantene på forhånd, da dette var noe begge ønsket. Og jeg så på det som en fordel at de kunne forberede seg, og sette seg inn i tema. Jeg sendte også med oppfølgingsspørsmålene i min intervjuguide, da jeg tenkte jeg fikk mer utbytte av at de også fikk se de.

Samtykkeskjema ble sendt samtidig, og her fikk informanten litt informasjon om mitt prosjekt og min problemstilling. Jeg valgte å bruke samme intervjuguide i begge mine intervjuer, dette fordi jeg ville se eventuelle ulikheter eller likheter i måten de arbeider med lek og psykisk helse i barnehagen.

## Gjennomføring

Jeg møtte «Randi» på hennes arbeidsplass, og fikk plass på et møterom der. Vi småpratet litt først, så satte jeg på lydopptakeren og satte i gang. Gjennomføringen av intervjuet synes jeg gikk veldig greit, og jeg følte det var god flyt i samtalen. «Randi» hadde notert litt på forhånd, noe jeg synes var helt greit. Selv om det ble til at hun kanskje tok litt mer kontroll over samtalen enn jeg hadde forventet, tenker jeg at jeg mest sannsynlig fikk mer data og utbytte av intervjuet enn om hun ikke hadde notater. Det følte også naturlig å stille oppfølgingsspørsmål som ikke var planlagt fra min side. Dette kom kanskje litt overraskende på henne, men følte jeg fikk gode svar her også. Følte vi hadde en god samtale, og satt igjen med en god følelse etterpå. Intervjuet ble tatt opp på lydopptaker, dette for å få med så mye data som mulig. Gjennomføringen av selve intervjuet gjorde jeg sammen med en medstudent. Vi hadde hver vår intervjuguide, med hver våre tema. Vi hadde altså individuelle intervju, men var begge til stede under begge intervjuene. Dette var nyttig for vår refleksjon i ettertid. Intervjuet jeg skulle gjennomføre med min andre informant «Stine» ble ikke helt som planlagt. Alle barnehager ble stengt på grunn av corona- situasjonen. Vi måtte finne en annen løsning, og ble enige om at «Stine» skulle svare skriftlig på spørsmålene. Når denne situasjonen oppsto ble det nettopp særlig aktuelt å intervju online, da det ellers ble utfordrende å i hele tatt få informanter (Thagaard, 2018, s. 111). Jeg satte en frist, så jeg visste at jeg hadde svar på spørsmålene i tide. Deretter sendte hun det passord beskyttede dokumentet på mail til meg. Dette var nytt for meg, og en annerledes måte å jobbe på. Det ble ikke en samtale, slik som med «Randi». Vi fikk ikke diskutert og reflektert noe sammen på samme måten, men føler samtidig at jeg fikk gode skriftlige reflekterte svar på mine spørsmål.

## Analyseprosess

Jeg transkriberte rett etter selve intervjuet med «Randi». Når jeg skulle transkribere intervjuet satte jeg meg opp forskjellige kategorier med tema. Dette for å skape mer orden og mening for min egen del. Denne struktureringen gjorde det lettere for meg å få oversikt over de innhentede dataene, og prosessen min videre ble enklere. Da jeg transkriberte skrev jeg kun ned det som hadde betydning for min problemstilling. Dette for å redusere datamengden litt. Jeg trakk deretter ut noen sitater som jeg synes var viktig og relevant å få med, dette for å klare å tolke informantens utsagn riktig. Dette vil også bidra til å høyne validiteten i prosjektet (Bergsland & Jæger, 2014, s. 81-83). I forhold til intervjuet fra «Stine» kodet jeg det hun hadde skrevet i dokumentet på samme måte. Så delte jeg inn kategoriene i farger for å få bedre oversikt. Dette gjorde det lettere for meg å finne det jeg trenger for de aktuelle kategoriene (Thagaard, 2018, s.153).

## Metodekritikk

Reliabilitet knyttes til troverdighet i kvalitativ studie. Dette handler om hvor troverdig og pålitelig datainnsamlingen er. Det at jeg bruker lydopptaker i mitt intervju, styrker reliabiliteten. Det samme gjelder sitater ved transkriberingen. Jeg har også generelt redegjort for prosessen i begge mine intervjuer. Reliabiliteten styrkes også ved at jeg har med meg en medstudent på intervjuet, da vi begge kan gå god for hverandre (Thagaard, 2013, s. 201-203). Jeg kan stille meg kritisk til om all data jeg fikk er informantenes personlige meninger og erfaringer, dette på grunn av at de fikk tilsendt intervjuguide på forhånd og at «Randi» hadde med seg notater. Samtidig hadde vi noen fine refleksjoner som jeg mener styrker troverdigheten. Det samme gjelder «Stine», da hun svarte skriftlig på mail. Begge informantene svarte mye likt, Men jeg kan også se at de beskriver sine personlige erfaringer som pedagoger, noe jeg mener styrker troverdigheten.

Validitet handler om hvor relevant dataene jeg samler inn er i forhold til det jeg forsker på. Om jeg får svar på det jeg spør om. Gjennomsiktighet er noe som styrker validiteten, dette handler om å begrunne undersøkelsens konklusjoner (Thagaard, 2013, s. 204-205). Jeg har jo en viss nærhet til feltet, og dette vil hindre at det oppstår misforståelser, og jeg er sikker på at de dataene jeg samler inn er relevant for mitt prosjekt. Altså føler jeg at jeg får svar på det jeg spør etter.

## Etikk

Hvordan man behandler personopplysninger er et viktig aspekt ved forskningsetikk, og i denne oppgaven har jeg anonymisert mine informanter slik at ingen eventuelt skal føle seg krenket. Dette handler også om konfidensialitet, altså at jeg ikke offentliggjør personlig informasjon som kan avsløre noens identitet. Derfor har jeg i denne oppgaven gitt mine informanter fiktive navn. Informantene har også krav på å få kjennskap til formålet med forskningen. Jeg sendte derfor samtykkeskjema til begge mine informanter i god tid. Med det samme sendte jeg intervjuguiden, her blir de informert med at undersøkelsen er frivillig, og at de har mulighet til å trekke seg om de vil det. Samtidig skrev jeg et lite avsnitt på intervjuguiden med informasjon og formålet med mitt prosjekt (Bergsland & Jæger, 2014, s. 83-85).

## FUNN OG DRØFTING

Her vil jeg presentere mine funn, og drøfte disse i lys av teorien jeg har brukt tidligere i denne oppgaven. Jeg vil også presentere om mine informanter har svart likt og ulikt. Som beskrevet tidligere, har jeg valgt å dele funnene mine inn i relevante kategorier. Kategoriene er som følger; *lek, lekens egenverdi eller nytteverdi, psykisk helse i barnehagen, lek og sosial utvikling og voksnes rolle.*

## Lek

I intervjuene får jeg naturligvis vite en del om hva informantene legger vekt på i forhold til lek, og hva de argumenterer for at er viktige elementer når det gjelder barns lek. Som jeg har nevnt tidligere i denne oppgaven kan det være flere måter og forstå og tolke leken på.

«Randi» argumenterer med at leken kjennetegnes ved at den er frivillig, selvvalgt, selvstyrt, og at barna lar seg rive med. Hun mener at leken skal være viktigere enn noe utenfor seg selv. Leken skal være lystbetont, gledes full, kreativ, den skal alltid være i endring og bevegelse. Barna skal få prøve ut og erfare nye ting, og lære om seg selv i leken. Dette støttes opp av Öhman (2012, s. 76) der hun skriver at leken skal oppleves som spontan, frivillig, morsom og engasjerende. Den skal også drives av en indre motivasjon uten tydelige mål, og den skal gi en følelse av kontroll. Det at barna lærer om seg selv i leken vil jeg argumentere med at nettopp gir en god følelse av kontroll.

«Randi» argumenterer også med at lek er en flott arena for å skape vennskap og relasjoner, og at den bringer med seg mange gode erfaringer. Det kan sammenlignes med Vygotskys syn på leken, der han argumenterer med at leken er en sosial prosess, og at utviklingen hos barnet skjer i denne prosessen. Han sier at leken er en arena hvor barn kan oppnå mål (Öhman, 2012, s. 51-53). Som i dette tilfellet blir å oppnå vennskap, relasjoner og erfaringer.

«Stine» mener at det er barna sammen som definerer leken, og at de deler fort roller seg imellom. Hun mener at viktige elementer i barns lek er at barna er ganske jevn i modning, slik at de ikke får et altfor skjevt forhold i leken. På avdelingen har de et bredt utvalg av utkleddingsklær, noe hun mener er et viktig hjelpemiddel for at barna lettere går inn i roller, og skaper en slags harmoni i leken. Dette henger sammen med det Csikszentmihalye sier om flytsonen. Barna bare flyter av gårde i leken, uten å tenke på så mye annet rundt. Denne flytsonen er også med på å trygge barna. (Kibsgaard, 2011, s. 354-355) Både «Randi» og «Stine» uttrykker at de legger vekt på denne flytsonen. Altså at leken skal være lystbeton, frivillig, og harmonisk.

## **Lekens egenverdi eller nytteverdi?**

I dette avsnittet vil jeg presentere noen funn som jeg synes var interessante. Jeg har inntrykk av at det skal være fokus på lekens egenverdi rundt om i barnehagene, men hører mindre om lekens nytteverdi. Dette kommer godt fram i sitatet fra en av mine informanter her.

*«Jeg er i utgangspunktet ikke tilhenger av å «bruke» leiken. Fordi den aldri kan planlegges og benyttes som et verktøy med utenforliggende mål. Altså, legger jeg veldig stor vekt på lekens egenverdi i jobben min. Barna leker ikke for å lære, men for lekens skyld.» («Randi»)*

Dette er noe som støttes av det Winnicott sier om lekens egenverdi. Han argumenterer med at leken skal ha en frihet, og at den skal skape noe som er verdifullt for både barnet og den voksne (Öhman, 2012, 46-48). Det støttes også av Øksnes og Sundsdal (2018) som er veldig opptatt av å fremheve viktigheten av lekens egenverdi. «Randi» sier også at hun mener at leken er en arena for utvikling og læring, spesielt i forhold til det sosiale og språklige. Det henger sammen med hva Vygotskys teori om den nærmeste utviklingszone sier, og at leken kan ses på som en samlæringsarena (Öhman, 2012, s. 51-53).



*«Barna får mere erfaring av å være i forskjellige roller i leken. De opplever mestring ved å gå inn i de forskjellige rollene, og får utløp for sine indre energier. Sosialt samspill læres gjennom leken, og er veldig viktig for videre danning» («Stine»)*

Både «Stine» og «Randi» legger vekt på at leken er og skal være en stor språklig arena. «Randi» legger stor vekt på lekens egenverdi, dette er også noe som går igjen i lekteorien. Samtidig snakker hun om leken som en potensiell læringsarena, dette støtter også «Stine» henne i. Jeg tolker det slik at leken for barna skal være selvvalgt, spontan, morsom og frivillig. Og jeg vil argumentere med at de sosiale relasjonene i leken blir det viktigste for barnet. Jeg vil også argumentere med at dette også blir læring for barnet, men at vi må tenke at læringen blir en bonus (Öhman, 2012, 185). Leken har en enorm betydning for barnet videre i livet, den legger grunnlaget for all utvikling. Dette er noe både «Randi» og «Stine» virker å være enige i. Begge er forsiktige med å nevne lekens nytteverdi. Dette kan sees i lys av ved at vi har fokus på lekens egenverdi, vil dette alltid gi leken en form for nytteverdi. Dette er noe som kommer av seg selv uten at verken barna eller de voksne trenger å tenke over det. Det blir som Öhman (2012) skriver, en bonus eller et biprodukt av den gode leken. Uansett hvilken verdi som blir vektlagt, kommer det tydelig frem at leken har en eller annen betydning for barnet. Dette kommer av at nettopp lek og læring har flere fellestrekk. Her kan vi nevne; lyst, læring, interesse, kreativitet, mening, kontroll, og muligheten til å klare å sette sine egne mål (Askland & Sataøen, 2013, s. 205). Dette vil jeg argumentere om at handler mye om å anerkjenne verdien av barndommens egenverdi som skal være lystbetont og bekymringsfri.

## **Psykisk helse i barnehagen**

Psykisk helse er et tema som er blitt mer og mer aktuelt i barnehagen de senere årene. Dette ser vi også tydelig i den nye Rammeplanens føringer under tema livsmestring og helse (R, 17).

*«Vi vet jo at ved å oppleve vennskap, tilhørighet og gode relasjoner bidrar til god psykisk helse. Og at ekskludering, mobbing, mangel på tilhørighet, mangel på sosial kompetanse vil være med på å svekke den psykiske helsa, selvbilde og selvtilliten til barna. Om noen barn ikke mestrer leken, er det utfordrende å skape de vennskapene man ønsker i barnehagen» («Randi»).*

Verdens helseorganisasjon definerer nettopp god psykisk helse ved at det er en tilstand av trivsel og velvære, der barna kan virkeliggjøre sitt potensial og mestre normale utfordringer i samfunnet (Melvold, 2018 s. 22).

«Stine» forteller at hun har opparbeidet seg en del erfaring om psykisk helse i alle de årene hun har jobbet i barnehagen. Men at det i de siste årene har blitt et mer aktuelt tema å jobbe med i barnehagen. Hun forteller at de er blitt kurset i tema, og jobber mye med dette i personalgruppa. Hun mener også, som «Randi» at leken har stor betydning i forhold til å fremme god psykisk helse hos barn. «Stine» mener at det er en av grunnene til at den frie leken har så stor plass i barnehagen. Dette kan sees i lys av at leken er en arena hvor barna får oppleve overvekt av positive følelser, og sosialt felleskap og dermed vil være med på å fremme god psykisk helse hos barn (Størksen, 2014, s. 86).

Det er gjort lite forskning i forhold til barnehagen som arena for å fremme god psykisk helse. Dette kan komme av at det er et relativt «nytt» satsningsområdet i barnehagen. Men om vi ser på studien Wichstrøm ledet ved NTNU i Trondheim som viser at 7,1 % av 1000 barn i 4 års alderen ble klassifisert med psykiske lidelser kommer ikke dette fokuset for tidlig (Psykisk helse, 2019). Denne utviklingen med å fremme barnehagen som en arena for god psykisk helse må fortsette på en positiv måte, og personalet i barnehagen må bli mer og mer bevisst i arbeidet med dette viktige tema. Barnehagen må være en forebyggende arena. Det er for sent å begynne fokuset på skolen.

## **Lek og sosial utvikling**

I Rammepplanen for barnehagen – innhold og oppgaver står det blant annet at sosial kompetanse er en forutsetning for å fungere godt sammen med andre, og at dette utvikles i sosialt samspill (R, 2017). I dette tilfellet vil jeg finne ut om hva mine informanter tenker om dette ved å bruke leken som arena.

*«Vi er veldig opptatt av den sosiale kompetansen til barna ved at vi tilrettelegger og støtter opp om leken. Barna må vise hensyn til hverandre, og tolke signalene i leken. Å regulere egne følelser kan være vanskelig, men leken gir god erfaring på dette. Det aller viktigste for at barna skal trives i barnehagen er vennskap. Man får ikke venner om man ikke klarer å være med på den sosiale leken. («Randi»).*

Størksen (2014, s. 75) argumenterer med at når barna klarer å tilpasse sin egen atferd i leken med andre barn blir dette avgjørende for den sosiale utviklingen. Det kan handle om å vise hensyn og tolke andre barns signaler, som «Randi» her også sier noe om. Størksen skriver også at positivt samspill med andre barn er viktig for barns fremtidige vennerelasjoner (2014). Dette er noe «Randi» er veldig opptatt av, og mener er en forutsetning for barnas trivsel i barnehagen.

«Stine» skriver at de arbeider med sosial kompetanse gjennom hele barnehageåret, og i perioder mere når det er ekstra behov i barnegruppa. De tar for seg hvert enkelt barns utfordringer, og observerer mere rundt enkeltbarn de ser sliter. Hun forteller også at de jobber aktivt med sosial kompetanse i for eksempel samlingsstunder. Her jobber de med forskjellige oppgaver som fremmer barnas empati og bygger den videre opp. Hun forteller også at de voksne ofte dramatiserer vanlige episoder som skjer i barnehagen for barna. Dette kan for eksempel handle om barn som blir holdt utenfor leken. De voksne dramatiserer episoden slik at barna får se den fra forskjellig ståsted. De voksne kan dramatisere et barn som er lei seg, og vise til barna hvordan dette føles, slik at de får en større forståelse av situasjonen. Hun forteller at dette er veldig effektivt for å vekke empati hos barna. Sosial kompetanse har stor betydning for barnas utvikling og psykiske helse (Killèn, 2017, s. 174). De voksne i barnehagen har et stort ansvar her. Det handler om at vi må være observante, og klare å tilrettelegge for gode arenaer der sosial kompetanse fremmes. De voksnes rolle er altså svært viktig, mer om dette i neste avsnitt.

## Voksnes rolle

De voksnes rolle i leken og barnehagen generelt er av stor betydning. De voksne er helt nødvendig for at leken skal kunne brukes som arbeidsmåte for å fremme god psykisk helse hos barna, som denne oppgaven handler om.

*«Det det er veldig viktig med aktive, kompetente og observante pedagoger, og gode leke og lærings miljø. De voksne skal være en støttende stillas for barna. Som for eksempel å hjelpe de å sette ord på signaler som blir gitt, og å hjelpe de generelt med å tolke hverandre. («Randi»).*

*Støttende stillas* er nettopp det Askland & Sataøen (2013) skriver om. De sier at når en voksen eller et flinkere barn er der som en støtte i leken, vil barnet klare å utføre oppgaver det i utgangspunktet ikke hadde klart alene. De voksne eller barnet vil være til stor støtte og motivasjon. «Randi» sier videre at det er viktig å jobbe for at barna skal ha en trygg relasjon til pedagogen. Hun sier at pedagogene skal klare å se det magiske i det hverdagslige, altså leken fra barnas perspektiv. Og selv om du som voksen kanskje synes leken er kjedelig, prøv heller å berike med for eksempel nye materialer osv. Det å ha denne innstillingen, og klare å se det magiske i det hverdagslige må ha stor verdi både for barna og de voksne.

«Randi» sier at å synliggjøre barnets interesser og styrker for andre barn i gruppa er viktig, og at dette vil gjøre barnet til en mer interessant lekepartner. Når de voksne for eksempel setter i gang regellek, vil også flere barn strømme til. Dette skaper felleskap. Det at lek med en voksen må prioriteres er viktig. Dette støttes også av Killèn (2017), der hun argumenterer med at dette vil være et virkemiddel for å lettere komme i kontakt med andre barn. Vi voksne i barnehagen må være tålmodige, og forberedt på at dette kan være en tidkrevende prosess.

«Stine» mener at de voksne gjerne må delta i barns lek, men det bør være på barnas premisser, og med en tydelig invitasjon. Jeg vil argumentere med at det er viktig at barna vet at det er noen der som ser og bekrefter barna. Som jeg tolker «Stine» så er de voksne der, og er tilgjengelig for å berike leken ved behov. Noe som Öhman (2012) sier er med på å bane vei for leken. Både «Randi» og «Stine» er enige i at de voksnes viktigste rolle er å være observatører som hjelper enkeltbarn som trenger det inn i leken. De er også enige i at det ofte er språket som gjør at noen barn ikke kommer like lett inn i lek som andre, og at det er svært viktig å jobbe med dette.

De argumenterer også med at det er viktig at grunnsynet er samkjørt blant de voksne. Begge mine informanter sier at det er viktig at alle barn blir og føler seg sett! Dette kan sees i lys av at det å ha bevisste og samkjørte holdninger på hvordan man skal hjelpe å støtte barna er viktig.

### **Tilrettelegging av trygge lekemiljø for å fremme god psykisk helse**

Både «Randi» og «Stine» deler mye om den voksnes rolle i forhold til tilrettelegging av forskjellig lek og miljøer. Jeg merker at dette er noe som begge er engasjert i.

*«Vær en god rollemodell for leken. Vær med i leken. Du klarer ikke å fange opp interesser og bygge relasjoner med barna om du ikke er med og tilstede. Interessen til barna er viktig, barna skal ha mulighet til å påvirke sin hverdag så godt det lar seg gjøre» («Randi»).*

Alvestad (2014) argumenterer med at måten du som voksen forholder deg til barnas forhandlinger i leken, avgjør om du er en god rollemodell. Jeg tolker det slik at «Randi» argumenterer med at når en voksen er med i leken og viser interesse for barnet, nettopp er en god rollemodell for barna. Öhman (2012) skriver også at det er sammen med en voksen barna for eksempel lærer rollelek, som sannsynligvis er den vanskeligste og viktigste leken. «Randi» sier videre at det er viktig at pedagogene er sensitive og lydhør ovenfor hva barna har behov for. Öhman (2012) argumenterer med at når den voksne har gjort seg kjent med barna og deres behov, vil det være lettere å støtte barna i leken.

«Randi» sier at det er viktig hvordan barnegruppa er satt sammen. Det handler om å klare å finne noe som alle kan mestre ut ifra sin utvikling. Hun sier det ofte kan være lettere i aldersinndelte grupper, men ikke alltid. Da det også her kan være store forskjeller i utvikling. Hvordan barnegruppa er satt sammen kan også være med på å fremme gode relasjoner, og dette er noe som vil være med på å fremme den psykiske helsen hos barna. Dette kan bli brukt som et forebyggende tiltak (Drugli, 214, s. 235).

«Randi» sier at de er veldig opptatt av å skape gode møteplasser for felles lek, da dette virker inkluderende for barna. Jeg vil argumentere med at det skal være de voksnes ansvar å legge til rette for gode og fristende lekemiljøer, og muligheter for lek i barnehagen. Leken og de gode møteplassene vil bli en arena for positivt samspill, som igjen vil være med på å bygge opp barnas selvtillit (Öhman, 2012, s. 227).

«Randi» sier også at det er viktig å tenke gjennom hvilke materialer som er tilgjengelig for lek. Hun argumenterer med at udefinerbare materialer innbyr flere til lek, det kan omformes i større grad og det er noe alle barn kan mestre. Med dette kan barna skape den leken de selv vil. Det er ingen «fasit» på udefinerbare materialer, og de kan også være med å berike definerte leker. Hun sier at dette for eksempel kan dreie seg om en bil som trenger bilbane, da kan barna bli inspirert til å lage dette av de udefinerbare materialene. Hun sier det ofte blir brukt planker til vei og rør til tunneller. Dette synes jeg var veldig interessant. Og det virker som flere og flere voksne i forskjellige barnehager er av samme oppfatning. Dette har jeg også selv opplevd i barnehagen, når barn for eksempel sitter og former leire i forskjellige

figurer. Det er ingen barn som forteller hverandre om det er rett eller galt. Det «Randi» sier om at det er noe alle kan mestre, og at barna skaper det de vil, vil jeg si er et godt poeng. Mestring skal jo gi en god følelse.

*«Man kan gjerne legge til rette for uforstyrret lek for å beskytte noen barn for unødige distraksjoner utenfra» («Stine»).*

Dette tolker jeg slik at «Stine» klarer å se de barna som kanskje trenger litt rolige stunder innimellom. Dette kan også ha noe med trivsel å gjøre. Og det å trives i barnehagen er viktig for barnas videre utvikling (Størksen, 2014, s. 80). «Stine» forteller videre at de ofte kan ha en prosjektor på for inspirasjon til lek. Det kan være barn som ligger på gulvet og leker med tog, da setter de på noe som har med tog å gjøre, hun nevner «togtur minutt for minutt». Dette sier igjen om hvor viktig det er å se barnet og dets interesser.

Jeg forstår det slik at både «Randi» og «Stine» er veldig opptatt av rommet som 3. pedagog, og forteller at de innreder rommet slik at det skal innby til lek med variert og godt lekeutstyr. «Randi» sier at de gjerne bruker leker eller materialer som innbyr til fantasi. Hun sier at flyttbare møbler og tepper er populært som hyttebygging for eksempel. Både «Randi» og «Stine» er enige i at også at lekegrupper er en fin måte å hjelpe flere inn i leken på. De argumenterer med at det skaper mere harmoni og ro. Dette med lekegrupper har jeg selv fått erfare, og er som jeg har nevnt tidligere mye av grunnen til tema i denne oppgaven. Jeg fikk se på nært hold hva lekegrupper gjorde med barna. Jeg har selv erfart at det skaper harmoni og ro, men også sterkere relasjoner mellom barna, og mellom barn- voksen. Jeg vil argumentere med at den voksne kommer tettere inn på barna, som gjør at det er lettere og mer naturlig å støtte barna i leken.

### **Tilrettelegging av aktiviteter og opplevelser som fremmer god psykisk helse**

Både «Randi» og «Stine» er opptatt av at barna skal oppleve felles erfaringer, og at slike erfaringer bidrar til at barna får et felles utgangspunkt og fokus i leken.

*«Jeg synes at felleskapet er det viktigste. Turer for eksempel, som skaper felles opplevelse og erfaring, som deretter blir brukt i leken. Dette gjør at barna har samme forutsetning i leken. Det samme gjelder en teaterforestilling osv.» («Randi»).*

«Stine» foreller at de bruker en del drama i samlinger. Da blir barna inspirert og tar det med seg videre i leken. De voksne lar klær og utstyr som ble brukt være tilgjengelig for leken til barna. Dette er også noe Öhman (2012) er opptatt av. Hun skriver at ved å skape felles erfaringer, skaper barna samme referanser for videre lek. Dette vil igjen skape positive samspill og relasjoner blant barna, som igjen vil være med på å bygge opp barnas selvtillit. Disse positive erfaringene barna opplever vil fremme salutogonese, nettopp fordi de positive erfaringene utvikler motstandsressurser. Disse motstandsressursene vil være med på å fremme den psykiske helsen hos barna ved at de lettere takler utfordringer og belastninger i livet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 21-24).

## OPPSUMMERING

I denne oppgaven har jeg belyst 2 pedagogers syn på lek, voksnes rolle og hvordan en kan jobbe for å fremme god psykisk helse hos barnehagebarn. Jeg har funnet relevant teori, og drøftet mine funn ut ifra dette. Jeg har måttet avgrense meg for å fokusere på det som er relevant for min problemstilling, som er følgende:

*«Hvordan kan leken brukes som en ressurs i arbeidet med å fremme god psykisk helse i barnehagen?»*

Målet mitt var altså å få bedre innsikt i hvordan barnehagen jobber med nettopp dette. Et annet mål var at jeg ville sette mer fokus på lek og kanskje spesielt psykisk helse. Ofte kan mer fokus gi motivasjon for å jobbe mer med akkurat dette. Lek er på en måte en selvfølge i barnehagen, og man tenker kanskje ikke noe spesielt mere over det. Jeg vil argumentere med at det ikke er tvil om at vi også må fokusere på psykisk helse så tidlig som i barnehagen. Som skrevet tidligere i denne oppgaven er studien Wichstrøm ledet ved NTNU i Trondheim et godt eksempel på dette. Den viser at 7,1 % av 1000 barn i 4 års alderen ble klassifisert med psykiske lidelser (Psykisk helse, 2019). Det handler om at vi må ha et helsefremmende fokus så tidlig som mulig. Og hvorfor ikke bruke det som er det mest naturlige i barnehagen, nettopp leken, i dette arbeidet.

Det kommer tydelig fram i mine funn hvor viktig voksenrollen er for barna i barnehagen. De har et stort ansvar, noe jeg tolker at mine informanter er veldig enige i og klare over. De voksne er helt nødvendige når det gjelder støtte i leken og tilrettelegging av lekemiljø og aktiviteter. Og det er nettopp slik leken blir brukt som en ressurs i arbeidet med å fremme god psykisk helse i barnehagen. Ved at de voksne er tilstede, observante og anerkjennende.

Jeg vil argumentere med at leken er en god arena for læring. Læring av sosial kompetanse, noe som også blant annet støttes av forfattere som Størksen (2014) og Öhman, (2012). Dette vil igjen gi en følelse av trivsel og velvære. Og det er jo nettopp dette som fremmer god psykisk helse. I forhold til leken som nettopp læring, var jeg nysgjerrig på å finne ut hvilket syn mine informanter hadde på lekens egenverdi versus lekens nytteverdi. Funnene jeg gjorde her synes jeg var interessante. Informantene mine er veldig opptatt av lekens egenverdi og verdien av selve barndommen. Og begge mine informanter er forsiktig med å nevne lekens nytteverdi. Men de nevner også at leken blant annet er en viktig arena for språklæring. Jeg velger å konkludere med at uansett hvilke syn man har på leken som egenverdi eller nytteverdi, så har den en eller annen verdi for barna. Og en av disse verdiene er at den kan bidra til å fremme god psykisk helse hos barna.

Selv om ikke denne oppgaven har fokus på foreldresamarbeid, ble jeg kanskje litt overasket over at ingen av mine informanter nevner dette i forbindelse med arbeid og erfaring i arbeidet med psykisk helse i barnehagen. Det kan jo være forståelig siden jeg ikke spesifikt hadde noen spørsmål om det. Det er likevel svært relevant i samarbeidet om å fremme god psykisk helse hos barn. Barna er avhengig av støtte fra voksne, og gode relasjoner til foreldre og de voksne i barnehagen er viktig (Drugli & Lekhal, 2018, s. 36-37). Jeg vil argumentere med at foreldresamarbeid er svært viktig i barnehagen, dette for å klare å fange opp, og samarbeide om barnas behov.

Etter jeg har skrevet denne oppgaven har jeg blitt mer bevisst på hvordan jeg skal jobbe med barna i barnehagen i forhold til å fremme psykisk helse. Jeg sitter på mere kunnskap, noe som vil være nyttig for meg når jeg er ferdig utdannet barnehagelærer. Det er et viktig tema, og det er viktig at det er en naturlig del av barnehagehverdagen.

## **BEGRENSNINGER I STUDIEN OG FRAMTIDIGE RETNINGER**

Jeg valgte å begrense min forskning til 2 informanter som hadde pedagogutdanning og noen års erfaring. Dette på grunn av oppgavens omfang, og at det er interessant å se likheter og ulikheter mellom to med så og si samme utgangspunkt. Samtidig føler jeg at jeg får mer kvalitet framfor kvantitet når det gjelder dataene jeg samlet inn. Problemstillingen min har



også hjulpet meg å begrense forskningen mot de to hovedtemaene lek og psykisk helse. Samtidig som den kan tolkes bredt, og innby til videre forskning.

Ved en eventuelt videre forskning og større omfang hadde det vært interessant med flere informanter, og eventuelt forskjellige utdanninger. Det kunne vært interessant å studere dette på et organisatorisk plan også. Her kunne det for eksempel vært mer fokus på kompetanseutvikling hos barnehageansatte. Det kunne også vært aktuelt å fokusere mer på aldersgrupper hos barna, og eventuelt studere likheter og ulikheter her.

Som nevnt tidligere er foreldresamarbeid viktig for å fremme psykisk helse i barnehagen. Det kunne også vært interessant med deres perspektiv.

Det kunne også vært interessant og knyttet forskningen til barneperspektivet. Hva er lek for dem? Og hva tenker de at de lærer eller får ut av leken? Hva gir mening for dem?

En annen ting jeg er opptatt av er voksenrollen. Det hadde vært interessant og gjennomført observasjoner i forskjellige barnehager. Spesielt samspillet mellom voksne og barn i leksituasjoner. Og i etterkant av disse, gjennomføre intervju med de voksne. Det er forskjell på å gjøre og på å si. Gjennom observasjon og intervju ville jeg i større grad fått bekreftet eller avkreftet det jeg forsker på. Jeg kunne også gått mer inn på det tverretatlige samarbeidet, som kan være av stor betydning hos mange barn med psykiske vansker eller lidelser.

Jeg tror og håper at denne forskningen har en relevans for barnehageprofesjonen ved at det blir satt mer fokus på. Jeg vil også argumentere med at det er svært viktig at barnehagepersonell holder seg oppdatert i forhold til psykisk helse hos barn. Det er viktig med input for å klare å motivere og mestre som voksen i barnehagen.

## LITTERATURLISTE

- Alvestad, T. (2014). Når du og jeg er sammen. Glaser, V., Størksen, I. & Drugli, M.B. (red.) (2014). *Utvikling, lek og læring i barnehagen. Forskning og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Askland, L. & Sataøen, S.O. (2013). *Utviklingspsykologiske perspektiv på barns oppvekst*. Oslo: Gyldendal akademisk
- Bergsland, M. & Jæger, H. (red.) (2014) *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Drugli, M.B. (2014). Psykiske vansker hos barn i førskolealder. Glaser, V., Størksen, I. & Drugli, M.B. (red.) (2014). *Utvikling, lek og læring i barnehagen. Forskning og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Drugli, M.B. & Lekhal, R. (2018). *Livsmestring og psykisk helse*.
- Kibsgaard, S. (2014) Den livsviktige leken. Glaser, V., Størksen, I. & Drugli, M.B. (red.) (2014). *Utvikling, lek og læring i barnehagen. Forskning og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Killen, K. (2017). *Forebyggende arbeid i barnehagen. Samspill og tilknytning*. Oslo: kommuneforlaget
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju (2.utg.)*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Melvold, L. *Livsmestring i barnehagen. Å bære sin egen bagasje*. Oslo: Kommunebokforlaget AS
- Psykisk helse. (20. februar 2019). I *Bufdir*. Lastet ned fra [https://bufdir.no/Statistikk\\_og\\_analyse/Oppvekst/Helse/Psykisk\\_helse/](https://bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Oppvekst/Helse/Psykisk_helse/)
- Rammeplan for barnehagen - innhold og oppgaver*. (2017.) Utdanningsdirektoratet. Lastet ned fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/>

- Størkesen, I. (2014) Sosial utvikling. Glaser, V., Størksen, I. & Drugli, M.B. (red.) (2014). *Utvikling, lek og læring i barnehagen. Forskning og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (4.utg.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (5.utg.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Øksnes, M. & Sundsdal, E. (2018). *Lekelyst i barnehagen. Å fremme lekens egenverdi*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Öhman, M. (2012). *Det viktigste er å få leke*. Oslo: Pedagogisk Forum.

## VEDLEGG

### INTERVJUGUIDE BACHELOROPPGAVEN

Tema: Lek og psykisk helse.

**Problemstilling:** Hvordan kan leken brukes som en ressurs i arbeidet med å fremme god psykisk helse i barnehagen?

Hensikten med dette intervjuet er ikke å teste ut hvilken kompetanse du har, eller for å se om du svarer *riktig* på mine spørsmål. Jeg er ut etter dine reelle erfaringer, og det finnes ingen svar som er feil. Kanskje kan det at vi snakker om dette være med på å forbedre vår daglige praksis, eller i det minste få oss til å tenke på framtidig forbedring.

1. Stilling og utdanning?
2. Hvor lenge har du jobbet i barnehage?
3. Hva slags erfaring har du med tema lek og psykisk helse?
  - Ser du en sammenheng her? Lekens nytteverdi?
4. Hva mener du kjennetegner og er viktige elementer i barns lek?
  - Tenker dere mye over den sosiale kompetansen til barna?
5. Hva tenker du om voksnes rolle i barnas lek?
  - Hvordan kan de voksne bidra på en positiv måte?
6. Hvordan jobber dere for at leken skal være en ressurs for barnas velvære?
  - Eksempel på tilrettelegging?
7. Hvordan jobber dere i barnehagen for å skape et inkluderende lekemiljø?
  - Har du noen erfaring med barn som faller utenfor? Og hva ble eventuelt gjort?

Har du noen tanker eller erfaringer du vil legge til?



# DronningMaudsMinne

HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

## Vil du delta i bachelorprosjektet

---

### «*Lekens ressurs i arbeidet med psykisk helse*»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et bachelorprosjekt hvor formålet er å finne informasjon om hvordan barnehagen jobber for at leken kan være en ressurs for å fremme god psykisk helse hos barn. I dette skrivet gir jeg/vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

### **Formål**

Jeg, Tone Larsen er 3. års student på DMMH. Jeg går fordypning i *Barndom, helse og livsmestring*.

I min bacheloroppgave ønsker jeg å forske på lek og psykisk helse. Og har derfor kommet opp med denne problemstillingen: *Hvordan kan leken brukes som en ressurs i arbeidet med å fremme god psykisk helse i barnehagen?*

For å finne svar på problemstillingen har jeg tenkt å intervju 2-3 pedagogiske ledere eller barnehagelærere.

Problemstillingen kan endres underveis.

**Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning er ansvarlig for prosjektet.

**Hva innebærer det for deg å delta?**

Jeg skal bruke metoden intervju i min forskning. Intervjuet vil ta maksimalt 60 min. Jeg skal ta opp intervjuet på en opptaker, slik at jeg får med mest mulig informasjon. Det vil være en medstudent tilstede under intervjuet, som kan ta notater. Opplysningene jeg får vil bli behandlet konfidensielt. Lydopptaket vil bli transkribert så fort som mulig etter intervjuet, og slettes når arbeidet avsluttes. Det er kun mine veiledere som har tilgang til dataene.

Medstudent har ikke tilgang til dataene etter intervjuet.

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

Mine veiledere er Gry Mette Dalseng Haugen ([gmdh@dmmh.no](mailto:gmdh@dmmh.no)) og Sobh Chahboun ([sch@dmmh.no](mailto:sch@dmmh.no)) ved DMMH.

Opplysninger vil bli behandlet konfidensielt.

### **Hva skjer med opplysningene dine når jeg/vi 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  
(Veileder)

Student

-----  
-----

## 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 [*sett inn tittel*], 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. [*oppgi tidspunkt*]

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)



