

# Barns selvfølelse

---

**Hvordan kan barnehagelæreren med sin kunnskap fremme barns selvfølelse i barnehagen?**

**Beate Våtvik Elvegård**  
[kandidatnummer: 1021]

**Bacheloroppgave**  
[BPBAC4900]

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 oppgaven ble skrevet i forbindelse med Barnehagelærerutdanningen ved Dronning Mauds minne høyskole i Trondheim. Temaet i oppgaven er barns selvfølelse, et tema jeg er svært opptatt av som privatperson og som profesjonsutøver.

Det har vært en lærerik, spennende og krevende skriveprosess der jeg har fått ny fagkunnskap i tillegg til ny kunnskap om meg selv.

Jeg vil rette en takk til mannen min og barna mine for tålmodighet, hjelp og støtte i en travel periode. Jeg vil takke veilederne mine ved dronning Mauds minne høyskole Kristine Warhuus Smeby og Trude Kristiansen for gode samtaler og veiledning gjennom prosessen. Takk til informanter for reflekterte samtaler og intervju. Jeg vil også takke studiegruppe 4 for hjelp, oppmuntring, samarbeid og opplevelser. Denne reisen hadde ikke blitt det samme uten dere.

04.05.2020

Beate Våtvik Elvegård

## Innhold

<b>1. Innledning</b> .....	<b>3</b>
1.1 Presentasjon og begrunnelse for valg av tema.....	3
1.2 Oppgavens disposisjon.....	4
1.3 Begrepsavklaring.....	5
<b>2. Teori</b> .....	<b>6</b>
2.1 Rammeplanen: Hvordan skal barns psykiske helse ivaretas i barnehagen?.....	6
2.2 God og dårlig selvfølelse.....	7
Figur 2.1 Selvfølelsens to trinn .....	7
2.3 Mestringsfølelse .....	8
2.4 Voksen-barn relasjonen i barnehagen .....	9
2.4.1 Tilknytning .....	10
Figur 2.1 Trygghets sirkelen .....	10
2.4.2 Utrygg tilknytning .....	11
<b>3. Metode</b> .....	<b>12</b>
3.1 Intervju som metode.....	12
3.2 Utvalg av informanter .....	13
3.3 Beskrivelse av gjennomføring.....	13
3.4 Analyse av intervju.....	14
3.5 Kritikk til metode .....	15
3.5.1 Reliabilitet .....	15
3.5.2 Validitet.....	15
<b>4. Analyse og drøfting</b> .....	<b>16</b>
4.1 Barnehagelæreres beskrivelse av barns selvfølelse .....	17
4.2 Mestringsopplevelser i barnehagen .....	18
4.3 Tilknytning mellom ansatte og barnehagebarn .....	20
4.4 Speiling.....	21
<b>5. Avslutning</b> .....	<b>23</b>
<b>Vedlegg 1: Informasjon og samtykkeskjema</b> .....	<b>29</b>
<b>Vedlegg 2: Intervjuguide</b> .....	<b>33</b>

## 1. Innledning

### 1.1 Presentasjon og begrunnelse for valg av tema

Hver dag tar jeg imot barn som skal tilbringe mange timer i barnehagen. Hvilken påvirkningskraft jeg har som barnehagelærer for hvordan dagene til disse barna blir, er noe jeg ofte tenker over. Jeg tenker ofte over hvordan livene til disse barna vil bli, og i hvor stor grad jeg kan bidra til at de alle får et så godt grunnlag i livet som mulig. Det jeg kan gjøre som ansatt i barnehagen er å sørge for at alle barna har gode, innholdsrike dager, og jeg kan jobbe for at barna får et godt bilde av seg selv og samfunnet rundt dem.

Barns psykiske helse, derav selvfølelse, er et viktig tema som vi burde jobbe med allerede i barnehagen. Det er dette temaet jeg har valgt å utforske i denne bacheloroppgaven. Den jobben som legges ned rundt å styrke barnas selvfølelse vil på en eller annen måte ha betydning for barna resten av livet.

Dette er et tema som engasjerer meg sterkt personlig og som profesjonsutøver. Da selvfølelsen til barna vil påvirke dem i ulike kontekster, både i medgang og motgang. Hvordan selvfølelsen til barna er vil også ha stor betydning for hvordan de vil greie å tilegne seg ny lærdom. Dette bekrefter Kari Pape (2005, s. 165) i sin bok om læring. Hun skriver at god selvfølelse og selvtillit er viktige forutsetninger for å lære. Som ansatte i barnehagen kan vi påvirke selvfølelsen til barna både positivt og negativt. Som barnehagelærer skal vi bevisstgjøre de ansatte på deres ansvar knyttet til dette. Vi er pålagt gjennom rammeplanen å jobbe med livsmestring i barnehagen. Livsmestring omhandler, enkelt sagt, at barnehagen skal forebygge og fremme barns psykiske helse slik at de er rustet til å møte motstand i livet (Utdanningsdirektoratet, 2017, s.11).

Selvfølelsen er en sentral del i vår psykiske helse. Folkehelseinstituttet viser til en rapport gjort av Skogen, Smith, Aarø, Siqveland og Øverland (2018, s.19). Det er en kunnskapsoversikt over barn og unges psykiske lidelser og hvordan det kan jobbes med forebygging. I rapporten kommer det frem at et stort antall barn og unge vil på ett eller flere tidspunkt oppleve psykiske lidelser utover oppveksten. Noen vil oppleve at lidelsene vedvarer over tid, og noen vil oppleve at det varer til inn i voksenlivet. I rapporten kommer det frem at rundt 5% av barn og ungdom i alderen 0-17 år behandles i psykisk helsevern for barn og unge (BUP). Det kommer også frem at rundt 7% av barn i førskole- og skolealder har symptomer like psykiske lidelser. Rapporten sier at «... Omfanget av psykiske lidelser og tilknyttet

sykdomsbyrde gjør helsefremmende og forebyggende arbeid for å sikre barn og unges psykiske helse til et viktig satsingsområde ...».

Ansattes kompetanse er dermed svært viktig i det forebyggende arbeidet rundt psykisk helse og barns selvfølelse. Det er i miljøet barnet oppholder seg i, det får utviklet de mulighetene hen har for nye erfaringer og kunnskap (Askland, 2011. s. 35). Formålet med denne oppgaven blir å få kjennskap til barnehagelæreres kunnskap om selvfølelse og hvordan de jobber for fremme barns selvfølelse i barnehagen.

Med min oppgave ønsker jeg å øke min egen kunnskap, samt å belyse et tema som jeg ser på som en svært viktig og forebyggende jobb. Etter å ha jobbet med ulike vinklinger av problemstillingen min, landet jeg på denne:

*«Hvordan kan barnehagelæreren med sin kunnskap fremme barns selvfølelse i barnehagen?»*

Jeg har valgt denne problemstillingen da kompetanse, som det foregående avsnittet viser, er en viktig faktor i arbeidet med psykisk helse. I oppgaven vil jeg sette søkelys på kunnskapsdelen av kompetansen til barnehagelærerne. Problemstillingen vil besvares ved hjelp av tre informanter som har utdanning som barnehagelærere.

## 1.2 Oppgavens disposisjon

**Kapittel 2** inneholder teori og forskning som er relevant for å besvare problemstillingen min. I første kapittel kommer jeg til å gjøre rede for god og dårlig selvfølelse. Her støtter jeg meg til Lindgren (2014), Killen (2017) og Øiestad (2011) sine teorier. Jeg vil så fokusere på mestringsfølelsen, voksen- barn relasjonen, tilknytning og utrygg tilknytning. Her vil jeg i all hovedsak støtte meg til Askland (2011), Killen (2017), Melvold (2018) og Øiestad (2011) sine teorier.

**Kapittel 3** som er metodekapittelet omhandler teori knyttet til den kvalitative metoden. Jeg vil presentere valg av metode samt å beskrive gjennomføringen av den. Jeg vil vise til kritikk rundt metoden og etiske perspektiver.

**Kapittel 4** er kapittelet hvor jeg vil analysere og drøfte empiri fra intervjuene. Funnene kommer jeg til å tolke i lys av relevant teori.

**Kapittel 6** er avslutning og oppsummerings kapitel. Jeg vil her trekke tråder og oppsummere mine funn.

### 1.3 Begrepsavklaring

Her vil jeg gjøre rede for noen viktige begreper i min oppgave.

#### Selvfølelse:

Selvfølelse handler om å bli kjent med egne følelser og gi uttrykk for disse. En god selvfølelse skaper barn som aksepterer og liker seg selv og som lytter til egne og andres behov (Lindgren, 2014, s.10). Hvordan selvfølelsen til barna utvikles vil ha noe å si for hvordan den psykiske helsen utvikles. Som personell i barnehagen kan vi fremme barns selvfølelse ved å snakke om å anerkjenne barnas følelser. Vi må respondere på det barna uttrykker og lære dem å sette ord på det de føler. Dersom barna føler at deres følelser blir tatt på alvor vil de føle seg sett og verdifull (Askland, 2011, s.37).

#### Selvbilde:

Selvfølelse og selvbilde er begreper som ofte blir brukt om hverandre til tross for at de er ulike. Selvfølelse handler om hvilke følelser vi har for oss selv, mens selvbilde handler om vurderinger vi gjør av oss selv som menneske. Barnehagebarn er ikke like bevisst på eget selvbilde som det vi voksne er, men de får tidlig en opplevelse av seg selv som menneske. Askland (2011, s.47) sier at «... Selvbildet dannes både på grunnlag av medfødte disposisjoner og erfaringer barnet får etter hvert ...». Hvordan vi som personal møter barna, er interessert i hva de vil og bekrefter det det kan, er med på å avgjøre hvilket bilde barna får av seg selv.

#### Selvtillit:

Det vi kan og er flinke til en er viktig del av selvfølelsen vår. Barn og voksne liker å mestre nye ting og selvfølelsen vår utvikles når man føler man er god til noe. Det er viktig å holde fast på at det er viktig å mestre ting i livet sitt, men det er like viktig å lære barna at dersom vi ikke mestrer alt så betyr ikke det at vi er et dårlig menneske. Vi må lære barna å forstå at våre verdier som mennesker er uavhengig av prestasjoner, men må bygges på hvilke verdier vi har som menneske. Et av de vanligste problemene med lav selvfølelse og dårlig psykisk helse er menneskets manglende tillit til at «jeg er en som kan» eller «jeg er god nok». Dette er noe man allerede i barnehagen må begynne å jobbe med, da presset blant barn og unge bare blir større og større (Øiestad, 2011, s. 26-30).

### Mestring:

Å føle at man lykkes med noe bidrar til et positivt selvbilde og øker selvtilliten vår. Som barnehagelærere er det viktig å sørge for at alle får kjenne på følelsen av å strekke til eller være gode på noen områder. Det vil være viktig at kravene barn utsettes for er rimelige ut fra den enkeltes forutsetninger og muligheter (Melvold, 2018, s.25). Her er det viktig å nevne at barnehageansatte skal lære barna at det er greit å ikke mestre alt like godt. Mennesker er i dag utsatt for et enormt press i form av å skulle mestre mye på mange forskjellige arenaer. Vi må gi barna en forståelse av at vi er gode på ulike områder og at det er godt nok.

## **2. Teori**

Jeg vil her vise til teori som er relevant for å besvare problemstillingen min. Jeg kommer til å dele teorien inn i overskrifter slik at det skal bli mer oversiktlig for leseren. I oppgaven min vil jeg fokusere på teori som er rettet mot barns selvfølelse og hvordan selvfølelsen utvikles sammen med voksne. Jeg vil vise til teori som handler om helsefremmende arbeid i barnehagen, tilknytning og samspill og hvilken betydning mestring har for barns selvfølelse.

### **2.1 Rammeplanen: Hvordan skal barns psykiske helse ivaretas i barnehagen?**

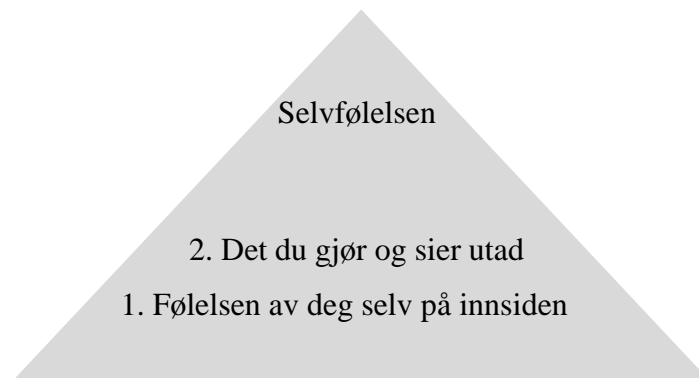
Alle barna i barnehagen skal møtes som individer og ansatte skal ha respekt for barnas opplevelse av verden. Barns liv påvirkes av omgivelsene de lever i og barnehagen skal jobbe for at barna utvikler et positivt forhold til seg selv (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 8). «... Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen ...». Alle barn som oppholder seg i barnehagen skal oppleve at det er trygt sted å være. Personalet skal hjelpe barna med å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med sine egne og andres følelser.

Som ansatt i barnehagen skal man være så tett på foreldre og barn at man kan observere hvordan barnas omsorg- og livssituasjon er. Ansatte i barnehagen skal være bevisst på at barn kan være utsatt for vold, overgrep eller omsorgssvikt. Ansatte skal ha kunnskap om hvordan dette oppdages og forebygges, og skal kjenne til opplysningsplikten til barnevernet (Utdanningsdirektoratet, 2017, s 11).

## 2.2 God og dårlig selvfølelse

Petra Krantz Lindgren (2014, s.19) skriver at en person med sunn selvfølelse aksepterer seg selv, slik den er. Vi gir næring til selvfølelsen i samspill med mennesker som betyr noe for oss. Barn har god sjans for en velutviklet og god selvfølelse dersom de er sammen med voksne som interesserer seg for barnets tanker, følelser og behov. Dette bekrefter også Kari Killen (2017, s.104) som skriver at dersom barnet føler seg sett, elsket og akseptert får et godt grunnlag for utvikling av et positivt selv bilde og god selvfølelse. Dersom man har en god selvfølelse blir man kjent med sine egne følelser, og man blir kjent med egne reaksjoner. Dette vil bidra til at man greier og håndterer vanskelige situasjoner man kommer over på en respektfull og verdig måte. Dersom man har en god og utviklet selvfølelse er det lettere å si ifra dersom man opplever ting som urettferdig eller ubehagelig (Øiestad, 2011, s. 22-23). Figur 2.1 selvfølelsen to trinn (Øiestad, 2011, s. 24).

**Figur 2.1 Selvfølelsens to trinn**



1. Bli kjent med sine egne og andres følelser og behov.

2. Utvikle måter å uttrykke seg på i samvær med andre.

Disse to elementene utgjør selvfølelsen. Begge disse trinnene av barnets selvfølelse skjer i samspill med gode voksne, som er bevisst på egen rolle i sitt møte med barna. God selvfølelse er å kjenne at man er verdifull uansett om man har feilet eller mestret (Øiestad, 2011, s.24-25).

En av grunnene til at barn utvikler dårlig selvfølelse er omsorgssvikt. Barn som er utsatt for omsorgssvikt får ofte formidlet at de ikke er gode nok, noe som gjør at barnet mister troen på seg selv. Dersom barnet føler at ingen er engasjerte i det eller at de er uønsket vil det over en



tid utvikle et dårlig selvbilde (Killen, 2017, s.104). Med omsorgssvikt mener jeg foreldre som påfører barnet sitt fysiske eller psykiske skader eller forsømmer barnet så alvorlig at barnets helse er i fare. I barnehagen vil omsorgssvikt kunne vise seg på flere måter. Som utagering, relasjonsproblemer, depresjon og utviklingsforsinkelser. Dersom et barn har en sviktende selvfølelse vil det tvile på at det er interessant og verdifullt. Barnet vil kunne føle at det tar for stor plass og at det ikke blir akseptert av samfunnet (Øiestad, 2011, s. 20). Barn behøver ikke å oppleve omsorgssvikt for å utvikle en dårlig selvfølelse. De fleste barna vokser opp med kjærlighet og trygghet, og allikevel kan de oppleve å ikke ha troen på seg selv. Dersom barna har gode relasjoner hjemme vil det være lettere for dem og håndtere de vanskelige situasjonene de kommer over og gjenvinne troen på seg selv. I tillegg til masse kjærlighet trenger barn masse hjelp. Ikke bare fra foreldrene sine men fra samfunnet rundt dem (Øiestad, 2011, s.19). Det vil si at vi i barnehagen har et stort ansvar med å følge opp og støtte barnas utvikling. Like viktig vil oppfølgingen bli på skolen, gjennom organiserte fritidsaktiviteter, og gjennom vennskap og samfunnet generelt. Når et barn blir født til denne verden kan det ikke velge hvor det skal havne eller hvordan det vil få det i oppveksten. Det hviler et enormt ansvar på dem som blir foreldre. Øiestad (2011, s.19) skriver at «... kulturen setter også rammer for foreldrenes muligheter til å utøve omsorg for sine barn. Får foreldrene den hjelpen og støtten de trenger? Har vi et samfunn som gir gode oppvekstvilkår. ...»? Vi har alle et ansvar for de barna vi har rundt oss. For å støtte dem, veilede og være deres talspersoner dersom de trenger det.

### **2.3 Mestringsfølelse**

Mestringsfølelse handler ikke bare om å føle at man greier ting. Det handler om å mestre egen kropp og verden vi lever i. For å få en bedre mestringsfølelse er det viktig at barna blir bekreftet av voksne, da bekreftelse er et bevis på at den voksne ser barnet og verdsetter det. Når voksne gir barn en tilbakemelding er det viktig at barnet får en begrunnelse på hva som gikk bra, eventuelt hva som ikke gikk så bra (Askland, 2011, s. 73). Øiestad (2011, s.135) skriver at «... Det er vår oppgave som voksen å gi barna rom og støtte, for opplevelser og mestring er avgjørende skritt på veien mot god selvfølelse og sunn selvstendighet ...». Hun vektlegger også «flyt»-tilstand. Dette er en tilstand der mestring er kombinert med interesser, glede og utholdenhet, og som oppstår når aktiviteter er passe utfordrende for barna. I barnehagen må personalet være bevisst på hva barna interesserer seg for, å gi rom og støtte for deres interesser. På den måten er ansatte medvirkende i avgjørende skritt på veien mot en god

selvfølelse. Barna er mye i flytsonen fordi de enda ikke har oppdaget å se seg selv utenfra. Med det mener jeg at de er oppslukt i leken og ikke tenker over om det de gjør er godt nok, eller om det de sier er bra nok. Det er viktig at ansatte i barnehagen er bevisst på lekens verdi, og at leken har en sentral rolle i barnas hverdag.

## **2.4 Voksen-barn relasjonen i barnehagen**

Bratterud, Sandseter og Seland (2012, s. 71-72) har gjennomført en studie der de blant annet har intervjuet 171 fire til seksåringer. I ett av intervjuene ble barna spurt om barnas opplevelser rundt voksen- barn relasjonen i barnehagen. Studiet viser at de fleste barna opplever voksne som ser dem, sier hei til men og anerkjenner dem. Når det ble spørsmål om hvor mye tid voksne har tilgjengelig ble svarene litt mer spredt. Hele 58 prosent av de intervjuede barna svarte at voksne ofte har dårlig tid og 53 prosent svarer at de synes det er vanskelig å få tak i en voksen når de trenger dem. Flertallet av ungene opplever voksne som vil finne på noe, mens 30 prosent sier at de voksne aldri vil leke med dem.

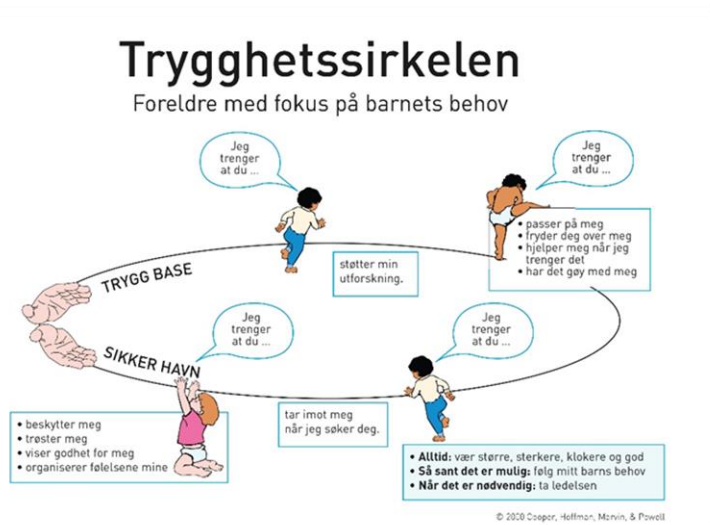
Kari Killen (2017, s.130) skriver at «... relasjonskompetanse er den vesentligste kompetansen barnehagelæreren og andre som jobber i barnehagen må ha ...». Hvordan ansatte møter foreldre og barn har mye å si hvordan samarbeidet mellom barnehagen og hjemmet blir. Et godt samarbeid vil gjøre det lettere for foreldre å ta opp vanskelige hjemmesituasjoner eller andre ting med barnehagen.

Gode relasjoner til voksne i barnehagen er svært viktig for det enkelte barns trivsel og har en stor betydning for hvordan barnet utvikler sin psykiske helse. Som ansatt i barnehagen har man påtatt seg en rekke funksjoner som foreldrene også har. Funksjoner som å trøste og hjelpe barnet til å håndtere vanskelige situasjoner og følelser. Man må hjelpe barna å forstå situasjoner som oppstår, og gi dem verktøy til å håndtere de ulike situasjonene (Killen, 2017, s.19). Hvordan voksne i barnehagen greier å være betydningsfulle i relasjonen til barna vil ha stor betydning for hvordan barna oppfatter seg selv, andre og miljøet rundt dem. Nære relasjoner fører til trivsel hos både store og små. Å investere i gode relasjoner med barna vil derfor være en måte å forebygge senere samarbeidsproblemer og adferdsvansker hos barnet

## 2.4.1 Tilknytning

I tilknytningsteorien belyses barnets første samspillerfaringer og hvilke konsekvenser disse samspillene får for barns evne til å knytte seg til andre mennesker (Bunkholdt, 98, s. 45). En trygg tilknytning er det samme som at det er balanse i trygghetssirkelen. Med det menes det at barnet har tillit til at det er ivaretatt og beskyttet. Figur 2.2 trygghetssirkelen (Øiestad, 2011, s.88).

Figur 2.1 Trygghetssirkelen



I tillegg til å ha behov for beskyttelse har vi fra småbarns tiden et behov for å utforske og mestre verden. I den nedre del av sirkelen ser vi barnets avhengighet. Behovet for beskyttelse, trøst, godhet og bekreftelse. I øvre del ser vi barnet autonomi, trangen til selvstendighet og mestring. Disse to henger sammen, og hendene symboliserer en trygg base. Barnet beveger seg ut av den trygge basen for å utforske, og har full tilgang til basen igjen når det trenger det. Slik kan barnet bevege seg frem og tilbake med den trygge basen i ryggen (Øiestad, 2011, s.85-92). Den første trygge basen til barna er som regel foreldrene eller andre nære omsorgspersoner. Når ettåringen begynner i barnehagen og møter de ansatte på avdelingen vil den ansatte bli tilknytningspersonen i foreldrenes sted. Dette kaller Kari Killen (2017, s. 19) kompletterende tilknytning. Som ansatt i barnehagen har man et stort omsorgsansvar og man møter barn som hver dag trenger hjelp på sin vei med å skape gode relasjoner til andre barn og voksne. Hvordan tilknytningen mellom barn og ansatte i barnehagen er vil ha stor betydning for barnets utvikling av egen selvfølelse. Dersom barnet føler seg trygg vil det tørre

å vise følelser og det vil tørre å være seg selv. Barnet må oppleve at den trygge voksne setter seg inn i hva det føler og speiler disse følelsene tilbake til barnet.

Å være knyttet til noen andre er ikke det samme som å være avhengig av denne andre.

Dersom tilknytningen er trygg gir det barnet mulighet til å utforske omgivelsene rundt på egen hånd (Askland & Sataøen, 2016, s.63). Tilknytning er relevant for barns selvfølelse fordi dette tidlige samspillet kan føre til god eller dårlig selvfølelse, avhengig av om tilknytningen legger til rette for at barnet blir kjent med sine egne følelser (Øiestad, 2011, s. 99).

## **2.4.2 Utrygg tilknytning**

Dersom tilknytningen er utrygg vil det bli ubalanse i trygghetssirkelen. Barnet kan ha fått for lite omsorg og har løst det med å gå i motsatt retning, altså mot tidlig selvstendighet og mestring av verden. Eller barnet kan ha fått for mye beskyttelse eller ustabil omsorg og har løst det ved å klamre seg fast til foreldrene (Øiestad, 2011, s. 93).

Barn som har vært utsatt for omsorgssvikt eller risiko har behov for kompenserende tilknytning, noe som krever terapeutisk omsorg. Noe som vil si at de har behov for en relasjon som kan gjøre at de føler seg trygge og hvor de kan få hjelp til å håndtere tanker og følelser de strever med. Barn som er vokst opp i en utrygg tilknytning vil forvente en utrygg situasjon i barnehagen også. Her vil barnehagelærens ansvar bli å gi barna erfaringer som ikke bekrefter de negative forventningene (Killen, 2017, s.20).

Barn er lojale mot sine omsorgspersoner og kan gjøre tilpasninger for å opprettholde nærhet til omsorgspersonene sine. Dette trenger ikke være bra for barnet senere i livet. Martin Teicher (2002) skriver at «... Det er logisk å tenke at nervesystemet utvikler seg i samspill med det miljøet det blir utsatt for, og at mennesker som vokser opp i truende miljøer, utvikler en hjerne som er ekspert på å overleve i en farlig verden ...». Når utviklingen av hjernen blir forstyrret av ulike årsaker, kan det føre til psykiske plager (Melvold, 2018, s.44). Som barnehagelærer har man et ansvar å se, følge opp og håndtere dersom man mistenker at barn blir utsatt for omsorgssvikt. Noe av det viktigste vi kan gjøre i barnehagen er å være trygge omsorgspersoner som kan sørge for at barnehagen er et trygt og godt miljø og være i.

### 3. Metode

Her vil jeg vise til metoden jeg har valgt og begrunne valget av den. Jeg kommer til å presentere informantene kort for så å si noe om gjennomføringen av intervjuene. Deretter redegjøre for hvordan jeg behandlet materialet, og til slutt i dette kapittelet vil jeg vise til kritikk av metoden og si noe om etiske vurderinger.

Mirjam Dahl Bergsland og Henriette Jæger (2014, s.66) skriver at metoder er «... fremgangsmåter eller «teknikker» for å gi svar på ulike typer forskningsspørsmål». Metoden sier noe om hvordan vi innhenter den informasjonen vi trenger og hvordan vi behandler informasjonen etterpå. For å få svar på problemstillingen kan man velge å bruke kvalitativ metode eller kvantitativ metode. Den kvalitative metoden tar sikte på å gå i dybden for å fange opp meninger og opplevelser, mens den kvantitative metoden vektlegger tall og informasjonens målbare enheter (Dalland, 2007, s.82). Siden jeg er interessert i å vite noe om hvordan barnehagelæreren bruker kunnskapen sin i jobben med barn, har jeg valgt å bruke den kvalitative metoden for å samle inn data. Jeg ønsker gjennom den innsamlingen jeg har gjort å få innsikt i om barnehagene jobber med å styrke selvfølelsen til barna og på hvilken måte det jobbes med barns selvfølelse i barnehagen. I dag er det mange barnehager som jobber for å være helsefremmende barnehager. Ut ifra det jeg leser i årsplaner er hovedvekten lagt på fysisk aktivitet og måltider. Jeg ønsker at det skal være et større fokus og en større bevissthet rundt jobben med psykisk helse, derav barns selvfølelse i barnehagen. Tidlig innsats kan bidra til at barna kommer seg lettere gjennom utfordringer og vanskelige situasjoner i ungdoms og voksentiden.

#### 3.1 Intervju som metode

For å få et godt bilde av pedagogens kunnskap valgte jeg å ha en-til-en intervjuer. Ved å intervju en og en pedagog fikk jeg gå i dybden på hver informants forklaringer, erfaringer og forståelse (Dalland, 2007, s.128). Intervjuene var semistrukturerte. Noe som betyr at jeg på forhånd hadde utformet en intervjuguide der spørsmålene ikke ble fulgt slavisk, men at samtalen var i fokus (Bergsland & Jæger, 2014, s.71). Noen av intervjuene utviklet seg videre og jeg fikk stille andre relevante spørsmål underveis. Dette så jeg på som svært positivt for mine funn og det viser at det er et stort engasjement blant pedagogene. Jeg valgte å ikke bruke båndopptaker og skrev ned stikkord underveis i intervjuet. Før intervjuene startet gjorde jeg

informantene bevisste på at jeg kom til å skrive ned svarene fortløpende, og at jeg kom til å bruke noen sekunder på å skrive ned det som ble fortalt før jeg gikk videre til neste spørsmål. Dersom noe av det som ble sagt ble uklart dobbeltsjekket jeg med informantene før jeg skrev videre. Dersom det ble sagt ting som kunne være vanskelig å huske, brukte jeg tid på å skrive det ned i helsetninger. Umiddelbart etter at intervjuene var gjennomført satte jeg meg ned for å renskrive den informasjonen jeg hadde fått. Siden jeg ikke hadde brukt båndopptaker var det svært viktig for meg å gjøre denne jobben rett etter intervjuene, da informasjonen enda var ferskt i minne. Etter at jeg hadde renskrevet informasjonen sendte jeg det til informantene slik at de kunne godkjenne det jeg hadde skrevet.

### **3.2 Utvalg av informanter**

Jeg gjorde et strategisk valg av informanter. Det vil si å finne informanter man mener kan bidra til å besvare problemstillingen min (Dalland, 2007, s.143). I min oppgave har jeg valgt å intervju barnehagelærere, da de er ansvarlige for å iverksette og lede det pedagogiske arbeidet i barnehagen (Utdanningsdirektoratet, 2017, s.16). Jeg anser barnehagelærerens kunnskap som svært viktig i det pedagogiske arbeidet i barnehagen. Jeg har valgt å intervju tre barnehagelærere fra to ulike barnehager. Med tre informanter har jeg nok grunnlag til å besvare problemstillingen min, samtidig er det ikke så mange slik at jeg får muligheten til å gå i dybden på den enkeltes besvarelse.

To av informantene tok utdannelsen da den kaltes førskolelærere, jeg velger å bruke betegnelsen barnehagelærer på dem alle tre. For å ivareta informantenes anonymitet bruker jeg fiktive navn på informantene. De fiktive navnene er Kari, Anne og Sara.

### **3.3 Beskrivelse av gjennomføring**

Jeg bestemte meg tidlig i prosessen å bruke intervju som metode, siden jeg lenge har visst hvilket tema jeg ville skrive om i bacheloroppgaven min. Etter å ha fått god veiledning fra mine veiledere til å formulere problemstillingen min, startet jobben med å utarbeide en intervjuguide. (Vedlegg 2). Mens man jobber med intervjuguiden forbereder man seg samtidig faglig og mentalt til å møte intervjupersonene (Dalland, 2007, s.148). Jeg endte opp med ni hovedspørsmål hvor noen av dem hadde oppfølgingsspørsmål. Noe jeg skulle gjort annerledes var å spørre om informantene hadde noe de ville tilføye på slutten av intervjuet. Det kunne gitt meg enda mer relevant innhold til oppgaven. Jeg valgte å ikke gi informantene

intervjuguiden på forhånd, da jeg ikke ønsket meg oppleste fasit svar. Det eneste informantene visste på forhånd var problemstillingen min.

Jeg ble tatt godt imot av alle de tre informantene. De visste alle stor interesse for problemstillingen min og hadde mange tanker rundt temaet. Under intervjuene fikk jeg god kontakt med alle tre informantene og samtalen hadde en fin flyt. Som intervjuer definerte jeg situasjonen, men begge parter hadde innflytelse på hvordan intervjuet utartet seg (Bergsland & Jæger, 2014, s. 72). Jeg brukte intervjuguiden under intervjuene men var hele tiden bevisst på at samtalen skulle stå i fokus. Carson og Birkeland (2017, s.71) belyser viktigheten med grunnleggende veiledningsferdigheter. Disse ferdighetene er like viktig når man skal gjennomføre et intervju. Det står blant annet at «... Å være involvert vil si å være engasjert tankemessig og følelsmessig ...». Jeg var involvert ved å bruke øyekontakt, mimikk, kroppsspråk, gjentakelse av nøkkelord og ved å oppsummere det vi snakket om underveis. For meg var det viktig å være lyttende og bekreftende, slik at informantene fikk formidlet sine tanker og sin kunnskap rundt temaet. Dersom informanten sto fast med å finne de rette ordene, hjalp jeg til med å si stikkord rundt temaet.

### **3.4 Analyse av intervju**

Etter å ha intervjuet startet arbeidet med å analysere materialet jeg hadde fått. Analysen skal hjelpe oss å finne ut hva intervjuet har å fortelle oss, ved å dele informasjonen opp i mindre deler (Dalland, 2007, s.171). Det første jeg gjorde var å sammenfatte all den informasjonen jeg hadde fått av informantene. Så silte jeg vekk informasjon som ikke var relevant for å svare på problemstillingen min. Intervjuguiden gjorde det enkelt for meg å sammenligne svarene jeg fikk og jeg kunne under analysen se at enkelte temaer eller begreper gikk igjen blant informantene. Etter å ha silt vekk det som ikke var relevant startet jeg og fargekode de ulike temaene som informantene hadde kommet med. Jeg skrev så ned temaene og kategoriserte svarene til informantene under det temaet som var relevant. «Med analyseprosessen kommer du fram til funn, mens tolkningsprosessen hjelper deg med å skape mening i funnene» (Nilssen, 2012, s. 104). Når jeg hadde kommet frem til de ulike funnene jeg ønsker å bruke, startet min tolkningsprosess.

### **3.5 Kritikk til metode**

Som forsker har jeg ti års erfaring i barnehagejobben og jeg har personlige erfaringer som gjør at temaet jeg har valgt er spesielt viktig for meg. Disse erfaringene er på godt og vondt og det er de vonde erfaringene som gjort at jeg ønsker å belyse dette temaet og problemstillingen min. Erfaringer der jeg har vært vitne til barn som har blitt krenket av barnehagepersonell, og dermed har fått krenket selvfølelsen sin. De spørsmålene jeg har jobbet frem er derfor til en viss grad påvirket av min kunnskap om, og min forståelse rundt temaet jeg skriver om. I metoden har jeg valgt å intervju tre barnehagelærere og funnene vil kun si noe om det aktuelle temaet jeg skriver om. Det vil ikke si noe om kunnskapen til barnehagelæreren generelt.

#### **3.5.1 Reliabilitet**

Reliabilitet handler om forskerens pålitelighet gjennom forskningsarbeidet, og at en annen forskers resultater ville blitt det samme om den hadde utført arbeidet på akkurat samme måte som meg (Thaargard, 2013, s. 201-201). Et relevant element i forhold til reliabiliteten er at jeg kjente informantene fra før. Noe som kan ha påvirket svarene, og også hvordan jeg har tolket svarene. Om en annen forsker ønsker å gjøre akkurat det samme som meg, skal det godt gjøres at vi oppnår samme resultat, da metoden jeg brukte var intervju.

Når jeg valgte intervju som metode ble det viktig å være bevisst på hvordan min deltakelse i intervjuet virket inn på informanten. Hvordan informanten opplever meg og situasjonen vil ha noe å si for hvilke svar informanten ga meg i intervjuet (Bergsland & Jæger, 2014, s. 72). Det var viktig for meg at intervjuet ikke opplevdes som en eksamen, men som en fortrolig samtale mellom to mennesker.

#### **3.5.2 Validitet**

Bergsland og Jæger sier at «validitet handler om hvor godt eller relevant dataene dine representerer fenomenet som skal undersøkes, og i hvilken grad resultatet er gyldig for det utvalget og det fenomenet som er undersøkt» (2014, s.80). I min forskningsoppgave vil det handle om at jeg stiller spørsmål i intervjuet som vil svare på problemstillingen og at mine



data bekreftes gjennom valgt teori. Siden jeg hadde en til en intervju og ikke brukte båndopptaker kan det ha noe å si for validiteten. Et annet relevant element i forhold til validiteten i denne oppgaven er at jeg kjente alle de jeg intervjuet og jeg opplevde at de alle ga meg ærlige og redelige svar. Jeg følte ikke at de var ute etter å gi meg de svarene de trodde jeg som intervjuer ville ha, men delte egne erfaringer og kunnskap.

### **3.6 Etiske vurderinger**

Før jeg gjennomførte intervjuene skrev jeg et samtykkeskjema (vedlegg 1) som informantene fikk lese gjennom. Der ga de et skriftlig samtykke på å delta i oppgaven. I skrivet informerte jeg kort om oppgaven og forsikret informantene om at de når som helst kunne trekke seg fra prosjektet uten å måtte begrunne hvorfor. Jeg informerte om at datamaterialet jeg samlet inn kom til å bli anonymisert, og at ingen ville kunne gjenkjenne dem i det publiserte materialet (Dalland, 2007, s. 242- 243). Alle intervjuene er gjort på informantens arbeidssted i lukkede rom. Under hele prosessen bruker jeg fiktive navn på informantene (Bergsland & Jæger, 2014, s. 85). For å forsikre meg om at informantene sto inne for det jeg hadde finskrevet etter intervjuene, sendte jeg skrivet til hver enkelt. På den måten kunne de enkelt gi meg en tilbakemelding dersom jeg hadde skrevet ned noe de ikke kjente seg igjen i, eller dersom jeg hadde formulert noe feil.

## **4. Analyse og drøfting**

Jeg kommer i dette kapittelet til å analysere mine funn og tolke funnene mine opp mot relevant teori. I første delen av dette kapitelet vil jeg analysere og drøfte barnehagelærerens beskrivelse av barns selvfølelse. Andre del av kapittelet handler om ulike måter barnehagelæreren jobber på for å styrke barns selvfølelse. Andre del av kapittelet har jeg delt inn i tre ulike overskrifter om hvordan man kan jobbe for å styrke barns selvfølelse. Jeg kommer under hver overskrift til å starte med å analysere funn før jeg etterpå tolker funnene.

Jeg gjentar problemstillingen min: «*Hvordan kan barnehagelæreren med sin kunnskap fremme barns selvfølelse i barnehagen?*»

## 4.1 Barnehagelæreres beskrivelse av barns selvfølelse

Samtlige informanter hadde gode refleksjoner over hva selvfølelse er og hvordan det jobbes med i barnehagen. For å beskrive ordet selvfølelse brukte informantene ulike ord. Kari brukte ordene «ha troen på seg selv», «barn som ser seg selv og andre». Anne brukte ord som «ha gode tanker om seg selv» og «greie å mestre hverdagssituasjoner selv». Hun forteller om barn med utrygg selvfølelse og hvorfor ansatte må fange opp disse barna. Sara brukte ord som «å være trygg på seg selv og på andre». Samtlige informanter sier at det er viktig å starte jobben med å styrke den psykiske helsen og selvfølelse allerede i barnehagen. Anne poengterer at dette er viktig for å legge grunnlaget til senere i livet. Sara sier at det er viktig med ansatte som har kunnskap om utviklingen av god selvfølelse, og at alle har et ansvar med å øke kompetansen sin (Lindgren, 2014, s.19). Samtlige informanter visste også til ulike strategier for å fremme barns selvfølelse.

Kari og Anne nevnte flere ganger at de bruker ros for å styrke barnas selvfølelse. Kari sier at de heier med heiarop når ungene får til noe nytt og at det brukes mye motivasjon for å få barna til å prøve selv. Anne sier at det er viktig at barn kjenner at de mestrer hverdagslige ting og at det vil styrke deres selvfølelse. Ingen av informantene bruker ordet selvtillit når de snakker om selvfølelsen. For som Lindgren (2014, s.20) viser til så vil mye ros gi barnet en sterk selvtillit, da selvfølelse er knyttet til det å føle seg verdifull, er selvtillit forbundet med det vi gjør. Sara bruker også ros men beskriver at hun alltid gir barnet en forklaring på hvorfor ting gikk så bra, eller hvorfor det ikke gikk bra. Sara beskriver at ved å gjøre det viser man barnet at man verdsetter det som person, fremfor handlingen, og at man da bidrar til å styrke selvfølelsen til barnet.

Analysen viser informantenes kunnskap om hva selvfølelse er og hvilke strategier som tas i bruk for å styrke selvfølelsen. Den viser at alle tre informantene var samstemte i at selvfølelse er å ha troen på seg selv. Sara legger vekt på at barna må bli trygge på seg selv, altså trygge på at de er gode nok slik som de er. Dette gjenspeiler seg i Petra Lindgren (2014, s.19) sin beskrivelse av hva selvfølelse er. Hun skriver at «... selvfølelsen består av to dimensjoner, den første rommer bevissthet om meg selv, om mine evner, tanker følelser, behov, lyster og drømmer. Den andre handler om hvilken aksept jeg har for det jeg vet om meg selv...». I mine øyne handler dette om at man lærer seg å se positivt på seg selv, og lære seg å tro på seg selv også når man kommer oppi vanskelige situasjoner. Dette er i tråd med det Øiestad (2011, s.23) skriver om at dersom man har en god selvfølelse er det lettere å stå for egne meninger å

si ifra dersom man opplever ting som urett eller urettferdig. Anne sier at dersom barn har en utrygg selvfølelse vil det være vanskelig å være seg selv. Eidhamar og Leer Salvesen (2014, s. 99) viser til at dersom man er utrygg på seg selv vil man være redd for hva andre sier om en. Jeg ser på det slik, at dersom man er redd for hva andre skal si og mene om en til enhver tid, kan det føre til at man ikke greier å kjenne hva man selv føler. Alle informantene sier noe om hvor viktig det er at ansatte i barnehagen veileder og styrker barnas psykiske helse og selvfølelse. Ut ifra mitt pedagogiske syn på barn, handler det om å være en nær voksen som kjenner barna i barnehagen og som evner å legge til rette for at hvert enkelt barn får dekt sine behov, ut ifra sin utvikling. Dette er i tråd med det Kari Killen (2017, s. 104) skriver om at alle barn trenger at noen er engasjerte i akkurat dem. Alle barn trenger noen som ser dem, bekrefter dem og hjelper dem ut ifra sine behov. I mine øyne handler det om at vi som voksne har en plikt til å hjelpe de barna vi ser sliter. Om det er i skolen, barnehagen, i nabohuset eller på trening. Øiestad (2011, s.19) skriver at i tillegg til kjærlighet, så trenger barn hjelp. Hjelp fra samfunnet rundt dem til å vokse opp i trygge og lærerike miljøer.

Kari og Anne sier at de bruker ros for å styrke barns selvfølelse. Informantenes utsagn, slik jeg tolker det, handler mer om å gi barnet bekræftelse på noe det har gjort. Dette er i tråd med det Øiestad viser til, at det å få for mye bekræftelse på ytre ting som er knyttet til prestasjon, føre til at følelsen av å ha verdi i seg selv bli svekket (2011, s.26-30). Ros kan derimot styrke selvtilliten vår. Anne vektlegger at å mestre hverdagssituasjoner er viktig for barns selvfølelse. Øiestad skriver at å mestre øker selvtilliten vår, men at det å ha god selvtillit igjen skaper en god selvfølelse (Øiestad, 2011, 26-30).

Slik jeg tolker det vil god selvtillit gi god selvfølelse dersom man som voksen gir barna en forklaring eller en begrunnelse på hva det er de gjør som er bra, ikke gikk så bra. Ved å fokusere på handlingen fremfor prestasjon vil selvfølelsen styrkes og barnet får en følelse av å være god nok slik som det er. Det er kun Sara som nevner dette under intervjuene noe som gjør at kun en av informantene viser at hun har kunnskap om forskjellen mellom selvfølelse og selvtillit.

## **4.2 Mestringsopplevelser i barnehagen**

Samtlige informanter forklarer at å jobbe med barns mestringsfølelse handler om de små tingene i hverdagssituasjonene. Samtlige informanter nevner måltidet som en arena der barn kan føle mestring. De kommer med eksempler som om å mestre å skjenke melk i koppen sin

og smøre på sin egen brødslike. Kari nevner at turer tilpasset barnas modningsnivå og samlingsstunder er arenaer der barn får føle på mestring. Hun sier at det er vårt ansvar som ansatte å legge til rette for aktiviteter som er spennende og tilrettelagt etter barnets modningsnivå. Kari trekker frem garderobesituasjonen som en mestringsarena, der voksne heier med heiarop når barnet greier å lukke igjen glidelåsen selv etter mye øving, eller når barnet senere greier å brette over støvlene sine selv. Sara sier også at påkledningssituasjonen gir gode muligheter for mestring, men hun legger vekt på å la barna få bidra med pådekking og opprydding etter måltider. Sara sier at det handler om å oppfordre barna til å prøve, motivere dem for det de gjør og hjelpe til dersom barnet trenger det. Hun poengterer at barnet ikke kun skal føle at det mestrer ting, men også at det mestrer «seg selv». Samtlige av informantene begrunner med hvor viktig det er at barna føler seg sett og anerkjent av de voksne de har rundt seg og at det da vil være avgjørende at den voksne er bevisst på sine handlinger. I rammeplanen står det at barnehagen skal være et trygt sted, der barna skal få utfordret seg og føle på mestring (Utdanningsdirektoratet, 2017, s.11).

Samtlige av informantene forteller at jobben med mestringsfølelsen handler om de små hverdagslige tingene. Og slik som jeg tolker det er aktivitetene de kommer med som eksempler, aktiviteter med progresjonsmuligheter. Kari er tydelig i sine svar om at oppgaver som gis til barna skal samsvares med deres modningsnivå slik at barna skal føle at oppgavene er morsomme. Dette er i tråd med det Askland (2011, s.73) skriver om at ansatte må ha kunnskap om hva som kan forventes av barna. Dersom man som ansatt forventer mer enn barnet evner eller hva utviklingen tilsier, kan barnet etablere en kronisk følelse av nederlag og som følge av det få et negativt selvbilde. Å ha gode, trygge voksne rundt seg er noe samtlige av informantene får frem som en av de viktigste tingene når det kommer til å utvikle en god mestringsfølelse hos barn. Kari sier at vi som voksne må evne å kunne gi rom for opplevelser og mestring, vi må kunne være fleksibel og spontane. Sara sier at ansatte til enhver tid må ha det gode blikk på alle barna og sørge for at alle barna i barnehagen har det godt. Øiestad (2011, s.135) skriver om flyt- tilstanden. Det er en tilstand der mestring er kombinert med glede og utholdenhet som oppstår når aktiviteter er passe vanskelig for barna.

Anne og Sara sier at påkledningssituasjonene er en fin arena for mestring. Anne er tydelig på at det for henne er viktig å gjøre mye ut av situasjonen dersom barnet greier noe, mens Sara er mer opptatt av hvor viktig det er å forklare barnet hva det var som funket bra, eller hva det var som ikke gikk så bra. Det kan gjenspeiles i det Askland (2011, s. 73) sier om at mestringsfølelsen ikke bare handler om det man greier, men om mestre egen kropp og verden

vi lever i. I mine øyne handler det om at ansatte må kunne gi barn tilbakemelding på en måte som styrker selvbildet til barnet. Måten ansatte velger å gi tilbakemelding på vil ha noe å si for hvilken opplevelse barnet får om seg selv som menneske.

### **4.3 Tilknytning mellom ansatte og barnehagebarn**

Hvor viktig trygg tilknytning er i arbeidet med å styrke barns selvfølelse ble nevnt av samtlige informanter. Alle nevner viktigheten av «voksnes tilstedeværelse». Sara forteller hvilket ansvar pedagogen har for å veilede fagarbeidere og assistenter på hvor viktig det er med nære og trygge voksne (Killen, 2017, s.143). Sara sier at det ikke burde være slik at det er tilfeldig om barn i barnehagen havner hos gode, reflekterte voksne. Hun poengterer at det burde være en selvfølge når man går i barnehagen. Kari sier at arbeidet med tilknytning burde få et mye større fokus i barnehagene og større plass i deres årsplan. Hun forteller at det lenge har vært fokus på helsefremmende barnehage, men at fokuset rettes mot aktivitet og måltid. Hun poengterer at psykisk helse er et viktig tema som må ha plass i barnehagen. Kari sier for å styrke barns selvfølelse er det viktig å skape gode relasjoner og en god tilknytning mellom barn og voksne. Kari poengterer også at barn må føle at voksne tar deres følelser på alvor. Hun utdyper det med at voksne må være mentalt til stede når de er sammen med barna. Hun sier også at det i dag er en mye større bevissthet rundt å anerkjenne barns følelser enn det var før. Anne viser til viktigheten av «å tolke barnets signaler» for å kunne møte barnet på best mulig måte. Hun knytter voksnes væremåte opp mot tilknytning. Her nevner informanten hvor viktig det er at vi tilnærmer oss barnet på dets premisser, at man som voksen er rolig og påkoblet. Hun forteller at barna må føle seg trygge i barnehagen og på menneskene det har rundt seg hver dag i mange timer.

Samtlige informanter trekker frem tilknytning som et element i arbeidet med å fremme barns selvfølelse i barnehagen. Informantene ser dette i sammenheng med å bygge gode relasjoner og skape trygge omgivelser for barnet. Informantene poengterer at for å skape en god tilknytning så må det gode voksne til. Voksne som sørger for at barna føler seg ivaretatt og beskyttet. Øiestad (2011, s. 103) viser til trygghetssirkelen, som beskriver hvordan barn går frem og tilbake fra sin trygge base for å utforske og være selvstendig. Den viser at barn alltid har den trygge basen i ryggen som det kan vende tilbake til. Det vil si at dersom barnet opplever trygge tilknytninger, så vil de kunne mestre verden trinn for trinn ut ifra sine forutsetninger. Askland (2016, s. 63) støtter også denne teorien da han beskriver at dersom

barn føler de har en trygg tilknytning, så gir det barnet muligheter til mer og mer utforsking av omgivelsene rundt. Som Sara sier så burde det ikke være tilfeldig om barna i barnehagen møter trygge voksne. Særlig viktig er det med trygge voksne for de barna som ikke opplever trygghet hjemme. Barnehagen vil i de tilfellene være livsviktig for barns utvikling av selvfølelse. Line Melvold (2018, s. 44) skriver at nervesystemet utvikler seg i samspill med det miljøet vi blir utsatt for. Så dersom hjernen blir forstyrret, kan man lettere være utsatt for å få psykiske plager.

Anne sier at det er viktig med voksne som greier å tolke barnas signaler. Hun poengterte at man som ansatt må greie å se barnets behov fremfor å se problemer. Som Anne sier så er det mange barn som sliter med adferdsvansker som ikke blir tatt på alvor fordi voksne ikke greier å se behovene deres. Anne sier at dette kan få konsekvenser for barnets utvikling av en god selvfølelse. Dette støtter Øiestad (2011, s.34) da hun skriver at dersom voksne greier å tolke barnas uttrykk for å forstå følelsene og behovene deres, vil det styrke barnets selvfølelse. Kari sier at man som voksen må ta barns følelser på alvor. Hun sier at dersom vi avfeier barn når de viser følelser kan vi være med å bidra til at barna lukker seg og selvfølelsen blir skadet. Barnet vil kunne få vansker med å tørre å vise følelser neste gang det har behov for det, noe som kan ende opp med at barnet etablerer en utrygg tilknytning til voksne. Barn med en trygg tilknytning blir i større grad enn de med en utrygg tilknytning kjent med egne følelser og derav styrkes selvfølelsen deres (Øiestad, 2011, s.99).

#### **4.4 Speiling**

Kun Anne nevner ordet speiling under intervjuet, men Kari og Sara bruker ord som anerkjennelse og kroppsspråk. Ut ifra deres svar, tolker jeg det som at de er bevisste på hva som skjer når barn speiler seg i voksne.

Kari sier at vi som voksne må anerkjenne barnas følelser og ta dem på alvor. Hun beskriver at vi må anerkjenne alle følelsene til barna, både de glade, sinte, triste og opprørte. Dette for å lære å sette ord på det man føler og å forstå at det er greit å kjenne på alle følelsene. Hvordan vi greier å håndtere følelsene våre er viktig for hvordan selvfølelsen vår utvikler seg (Askland og Sataøen, 2016, s. 110). Anne sier at vi må være til stede sammen med barna for å lære dem å uttrykke følelsene sine. Hun sier at voksne må tolke barnas følelser og speile dem tilbake til barnet. Hun kommer med et eksempel om et barn som var sur fordi at han ikke ville på tur sammen med avdelingen. Som voksen bekreftet Anna barnet med å si, «jeg skjønner at du

ikke vil gå på tur i dag, og jeg skjønner at du blir sur når vi skal gjøre noe du ikke har lyst til. Men i dag må vi alle dra på tur, og du kan få holde meg i hånden». Anna sier at vi må lære barna å håndtere situasjoner der ting ikke går deres vei. Vi må ruste barna på en ordentlig måte til å kunne stå i motstand.

Kari nevner kort hvor viktig bruken av kroppsspråket er sammen med barna. Hun sier også at noen barn bruker sitt kroppsspråk for å kommunisere og at det da er viktig med voksne i barnehagen som tolker disse signalene barna sender ut på rett måte.

Anne nevner voksnes bruk av kroppsspråk og voksnes holdninger flere ganger i intervjuet. Hun forteller at barn observerer voksne og hvordan voksne bruker kroppsspråk og mimikk. Hvordan voksne fremstår vil ha stor betydning for hvordan barna tolker dem. Sara sier at barn får en opplevelse av seg selv ved å observere voksne kroppsspråk. Hun trekker her frem hvor sårbart det er for de barna med adferdsvansker, som kanskje flere ganger om dagen opplevet at andre mennesker gir dem negative tilbakemeldinger. Hun sier at barn som har dårlig selvfølelse kan utagere på ulike måter og at det da vil være svært viktig med voksne som forstår. Sara sier i intervjuet at det er viktig med ansatte som er bevisst på sine holdninger ovenfor barna. Hun sier at dersom voksne snakker negativt om barn over hodet på barnet eller på andre barn, så må det slås hardt ned på.

Speiling er prosessen hvor barnet ser seg selv gjennom voksnes respons. Som nevnt tidligere nevnte bare en av informantene ordet speiling, men analysen som er gjort viser at samtlige av informantene viser kunnskap rundt denne prosessen og hvilken betydning den har for selvfølelsen. Kari beskriver at vi må lære barna at det er normalt å kjenne på alle følelsene vi har. Vi må lære dem metoder for å mestre de ulike følelsene på en måte som er god for dem selv og for andre. Kari sier at for å hjelpe barna med det må voksne være anerkjennende ovenfor barns følelser og hjelpe barna å sette ord på hva følelsene betyr og heter. Dette bekrefter Kari Killen (2017, s.19) da hun skriver at man må hjelpe barn å forstå situasjoner som oppstår, og gi dem verktøy til å kunne håndtere de ulike situasjonene selv. Som Anne sier så vil det være viktig med voksne som greier å tolke barns følelser på en god måte. Hun poengterer at måten voksne tolker barnet på speiler seg tilbake til barnet. Her vil voksnes kroppsspråk og mimikk spille en stor rolle. For som Askland og Sataøen (2016, s.110) sier, så vil barnet få en opplevelse av seg selv ved å observere voksnes kroppsspråk og mimikk. Dersom kroppsspråket er positivt vil barnet sitte igjen med en «god følelse» om seg selv, noe som vil styrke barnets selvfølelse.

Som Sara sier kan barn med dårlig selvfølelse eller andre adferdsvansker agere på ulike måter. For å jobbe med å styrke deres selvfølelse igjen vil det være svært viktig å anerkjenne deres følelser og akseptere deres handlinger selv om de ikke er akseptable. For som Øiestad (2011, s.24) skriver så er det viktig at barn får uttrykket alle følelsene sine for å kunne utvikle en god selvfølelse. Sara sier at voksne ikke skal snakke over hodene til barna. Hun ser dette i sammenheng med å legge vanskene til barnet over på noe annet, altså bagatellisere vanskene deres. De fleste har nok hørt voksne si «han er prikk lik far sin eller broren var akkurat på lik». Å gå i denne fellen være skadelig for barnets utvikling og selvfølelse. Når barnet har det vanskelig og utagerer så er det gjerne et rop om hjelp. Noe Sara også poengterer i intervjuet sitt. Askland (2011, s. 42) sier at dersom man legger vanskene til barnet over på noe annet uten å prøve å forstå barnet, så bagatelliserer vi situasjonen barnet er i. Å speile barn som har det vanskelig vil kunne hjelpe barnet i stor grad. Sara legger vekt på det i intervjuet at ansatte må være bevisst på sine holdninger, dette for å hjelpe barnet til å få tilbake troen på seg selv og for å vise barnet at jeg ser deg, hører deg og her for deg. Dette kan ses i sammenheng med det Øiestad (2011, s.79- 120) skriver om at barn som har det vanskelig gjerne faller til ro når det får hjelp til å sette ord på det som kjennes vanskelig. Hun sier også at dersom man speiler barna så kan det åpne seg en dør hos dem som gjør at de ønsker å fortelle mer. Sara sier også at ved å vise barnet at man hører dem og tar dem på alvor, så blir barnet trygg på den voksne. Det vil da bli lettere for barna og åpne seg, noe som vil være bra for å utvikle en god selvfølelse.

Jeg har i dette kapitlet analysert og drøftet mine funn. Jeg vil nå trekke tråder og oppsummere disse i avslutningskapitlet.

## **5. Avslutning**

Ut ifra mine personlige erfaringer har jeg vært usikker på hvordan kunnskapen rundt arbeidet med psykisk helse i barnehagene er da det ikke er noe jeg har erfaring med hverken gjennom refleksjoner eller gjennom den tause kunnskapen i praksis. Jeg har også gjort meg noen erfaringer fra praksis der jeg har vært vitne til at barn har blitt krenket av ansatte, og derav har fått krenket selvfølelsen sin. Dette har gjort at jeg vil finne ut mer om hvilken kunnskap barnehagelæreren har om dette temaet og hvordan det kan jobbes med i barnehage. Kunnskapen barnehagelærerne har er viktig for å kunne jobbe med psykisk helse i barnehagen. Jeg synes kunnskapen til mine tre informanter er veldig god og deres kunnskap



kan sees opp imot relevant teori. I dette avslutningskapittelet vil jeg trekke tråder fra drøftingen av funn opp mot problemstillingen min som omhandler hvilken kunnskap barnehagelærere har om hvordan man kan fremme barns selvfølelse i barnehagen.

Samtlige av informantene viste til at god selvfølelse er å ha troen på seg selv og føle at man er god nok slik man er, uten at det er knyttet til prestasjon (Eidhamar & Lee Salvesen, 2014, s.99). Informantene formidlet også tanker rundt konsekvensene av en dårlig selvfølelse, og får frem hvor viktig det med ansatte som greier å fange opp og se barn som har det vanskelig. For å kunne bidra til å fremme barns selvfølelse er det veldig relevant å ha kunnskap om hva det vil si å ha en god eller dårlig selvfølelse. Det vil være avgjørende for utviklingen av barns selvfølelse at pedagogen i barnehagen ser barnet for den er det, uansett om det er høylytt, stille, sint eller glad. Som Killen (2017, s.104) sier så trenger alle noen som er engasjert i akkurat dem.

Samtlige av informantene visste til gode måter å jobbe for å styrke barnets selvfølelse.

En måte barnehagelærerne jobber på for å styrke barns selvfølelse er ved å gi barna følelse av mestring. Dersom barna får føle at de mestrer hverdagssituasjoner vil de føle at de mestrer det livet har å by på, noe som vil være med å fremme deres selvfølelse. Det er viktig at barnehagelæreren har kunnskap om barnas modningsnivå og hva som kan forventes av hver enkelt (Askland, 2011, s.73). Informantene legger vekt på hvor viktig tilknytningen er for selvfølelsen til mennesket. Vi må alle føle at vi er en del av noe og har noen rundt oss som bryr seg. For å få en god tilknytning til barna i barnehagen må man som ansatt i barnehagen være til stede sammen med barna, og man må lære dem å kjenne for å kunne tolke deres signaler. Som pedagogisk leder ligger det et ansvar i å tolke barnas signaler og se behovene til hvert enkelt barn. Dersom man greier det vil det styrke barnets selvfølelse og barna vil føle seg trygge (Øiestad, 2011, s.34). Informantene visste til, gjennom ulike ord at barn speiler seg i de voksne de har rundt seg. Barnet ser seg selv gjennom de voksne, hvordan voksne lytter og responderer med mimikk og kroppsspråk (Askland & Sataøen, 2016, s.110).

I rammeplanen står det at barnehagen skal jobbe for å fremme barns psykiske (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 11). Men kunnskap om barns psykiske helse kommer ikke av seg selv, det krevet engasjerte barnehagelærere som ser verdien av å jobbe med dette temaet i barnehagen. Det krever barnehagelærere som tar med seg egen kunnskap inn på avdelingen slik at fagarbeider og assistenter får en god opplæring. Å kartlegge kunnskapen barnehagelæreren har, i dette tilfelle om barns selvfølelse, vil kunne gi et innsyn i om

kunnskapen er stor nok til å kunne ivareta rammeplanens føringer om å fremme psykisk helse. I min forskning har jeg intervjuet 3 barnehagelærere. Dette gir meg ikke informasjon om barnehagelærerens kunnskap generelt, men ett innblikk i de aktuelle informantenes kunnskap, en kunnskap som viste seg å være ganske lik.

## Litteraturliste

Askland, L. (2011). *Kontakt med barn. Innføring i barnehagelærerens arbeid på grunnlag av observasjon*. (2 utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Askland, L. & Sataøen, S. O. (2016). *Utviklingspsykologiske perspektiver på barns oppvekst* (3.utg.). Oslo: Gyldendal norsk forlag AS.

Bergsland, M. D. & Jæger, H. (Red.). (2014). *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Bergsland, M. D. & Jæger, H. (Red.). (2014). *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Bratterud, Sandsether og Seland. (2012). *Barns trivsel og medvirkning i barnehagen*.

Trondheim: NTNU Samfunnsforskning. Hentet fra:

<https://www.ntnu.no/documents/10293/e209a87f-58a4-4fb5-8be6-9b3d5f458462>

Bunkholdt, V. (1998). *Små barn i vekst og utvikling*.

(3.utg.). Tano Aschehoug.

Carson og Birkeland. (2017). *Veiledning for barnehagelærere*.

(4. utg.). Oslo: Cappelen Damm

Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving* (4.utg.).

Oslo: Gyldendal Akademisk

Eidhamar, L. G. & Leer-Salvesen, P. (2014). *Nesten som deg selv*.

Oslo: Cappelen Damm AS.

Melvold, L. (Red). (2018). *Livsmestring i barnehagen. Å bære sin egen bagasje*.

Oslo: Kommuneforlaget.

Killén, K. (2017). *Forebyggende arbeid i barnehagen – samspill og tilknytning* (2. utg.).

Oslo: Kommuneforlaget AS.

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagens. Innhold og oppgaver*.

Oslo: Utdanningsdirektoratet.

Lindgren, P. K. (2014). *Barns sunne selyfølelse- voksnes ansvar*.

Stockhold: Bonnier Fakta.

Nilssen, V. (2012). *Analyse i kvalitative studier. Den skrivende forskeren*.

Oslo: Universitetsforlaget.

Pape, K. (2005). *Se hva jeg kan ´a! Barnehagen som læringsarena*.

Oslo: Kommuneforlaget

Skogen, Smith, Aarø, Siqyland & Overland. (2018). *Barn og unges psykiske helse:*

*Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak. En kunnskapsoversikt*.

Hentet fra:

[https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/barn\\_og\\_unge\\_psykiske\\_helse\\_forebyggende.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/barn_og_unge_psykiske_helse_forebyggende.pdf)

Thagaard, T. (2013). Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode. (4. utg.).

Bergen: Fagbokforl.

Øistad, G. (2011). *Selvfølelsen hos barn og unge*.

Oslo: Gyldendal Norsk Forag AS.

## Vedlegg 1: Informasjon og samtykkeskjema



**DronningMaudsMinne**  
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

## Vil du delta i bachelorprosjektet

---

«*[sett inn tittel på studien]*»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et bachelorprosjekt hvor formålet er å *[Sett inn kort formål]*. I dette skrevet gir jeg/vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

### **Formål**

*Beskriv formålet med prosjektet mer inngående og si noe om omfanget.*

*Skisser kort hvilke problemstillinger / forskningsspørsmål du skal belyse.*

### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning er ansvarlig for prosjektet.

*Hvis aktuelt, nevnt navn og beskriv samarbeid med andre institusjoner, ekstern oppdragsgiver etc.*

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

*Beskriv metode (spørreskjema, intervju, observasjon etc.), omfanget, hvilke opplysninger som samles inn og hvordan opplysningene registreres (elektronisk, notater, lyd-opptak), f.eks.:*

- «Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du fyller ut et spørreskjema. Det vil ta deg ca. 45 minutter. Spørreskjemaet inneholder spørsmål om [beskriv de viktigste spørsmålene]. Dine svar fra spørreskjemaet blir registrert elektronisk»

*Hvis aktuelt, opplys at du/dere også skal samle data om personen fra andre kilder – som registre, journaler, andre informanter, etc., f.eks.:*

*Hvis barn deltar, opplys at foreldre kan få se spørreskjema/intervjuguide etc. på forhånd ved å ta kontakt.*

### **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.

- *Beskriv hvem som vil ha tilgang ved behandlingsansvarlig institusjon (f.eks. veileder).*
- *Beskriv hvilke tiltak du gjør for å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene. Beskriv hvilke tiltak du gjør for å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene, f.eks. «Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data».*

**Hva skjer med opplysningene dine når jeg/vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes [sett inn dato]. 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 *(sett inn aktuell metode, f.eks. intervju, spørreskjema, observasjon)*.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. *[oppgi tidspunkt]*

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

## Vedlegg 2: Intervjuguide

**Navn:**

**Skole:**

**Klasse:**

### Intervjuguide bachelor 2020

Problemstilling: "Hvordan kan barnehagelæreren med sin kunnskap fremme barns selvfølelse i barnehagen"?

1. Hvor lenge har du jobbet i barnehagen, og hvor lenge har du vært barnehagelærer?
2. Igjennom rammeplanen er det pålagt å fremme god psykisk helse i barnehagen. Bruker du kunnskapen din om dette temaet til å veilede fagarbeidere og assistenter?
3. I hvilke hverdagssituasjoner tror du barn kan føle mestring på småbarnsavdeling i barnehagen? Gi gjerne flere eksempler.
4. I hvilke hverdagssituasjoner tror du barn kan føle mestring på storbarnsavdeling i barnehagen? Gi gjerne flere eksempler.
5. Barn kommuniserer på ulike måter. Alt etter hvor gamle de er eller hvor moden de er. Hva tenker du kan bli konsekvensene av at barna ikke føler at deres «stemme» blir hørt i barnehagen?
6. Hvordan kan du som barnehagelærer sikre deg at barns stemme blir hørt, respektert og anerkjent?

7. Hvordan jobbes det med selvfølelse i din barnehage?
  - Blir arbeidet dokumentert?
  - Har du noen tanker om noe som kunne vært jobbet med annerledes?
  
8. På hvilken måte har fokuset rundt psykisk helse og selvfølelse endret seg siden du startet å jobbe i barnehagen?
  - Hva tenker du om den eventuelle utviklingen?
  - Hvordan tenker du vi kan utvikle oss mere?
  
9. Hvordan kan pedagoger skape god tilknytning mellom barn- voksen og mellom barn-barn i barnehagen?

