

”Hvilken betydning har gode relasjoner og trygg tilknytning i barnehagen for de yngste barnas livsmestring?”

Therese Mahle Karlstrøm

(Kandidatnummer: 827)

Bacheloroppgave

(BHBAC3980)

Trondheim, 2021

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

Nøff gikk forsiktig nærmere Brumm. "Brumm!" hvisket han.

"Ja, Nøff?"

"Ingenting," sa Nøff og tok labben hans. "Jeg ville bare være sikker på at du var her."

A.A. Milne, Ole Brumm

Innhold

1.0 Innledning	s. 4
1.1 Begrunnelse for valg av tema og problemstilling	s. 5
1.2 Oppgavens struktur og innhold	s. 6
2.0 Teori	s. 6
2.1 Gode relasjoner	s. 6
2.2 Trygg tilknytning	s. 8
2.3 Indre arbeidsmodeller	s. 9
2.4 Livsmestring	s. 9
2.5 Hjernen	s. 10
2.6 Trygghetssirkelen	s. 11
3.0 Metode	s. 12
3.1 Valg av metode	s. 12
3.2 Planlegging av datainnsamling	s. 13
3.3 Utvalg av informanter/adgang til felten	s. 13
3.4 Beskrivelse av gjennomføring	s. 14
3.5 Analysearbeid	s. 15
3.6 Metodekritikk	s. 15
3.7 Etske retningslinjer	s. 17
4.0 Presentasjon av funn og drøfting	s. 18
4.1 Tre års ”gullvindu”	s. 19
4.2 Å bli en trygg tilknytningsperson	s. 21
4.3 Eksperiment	s. 23
4.4 Emosjonell tilgjengelighet	s. 25
4.5 Den voksnes kompetanse	s. 27
5.0 Avslutning	s. 31
6.0 Litteratur	s. 33
7.0 Vedlegg	s. 35
7.1 Trygghetssirkelen	s. 35
7.2 Hjerneforskning	s. 36

1.0 Innledning

Spør vi barn om hvem som er viktigst for dem i verden, svarer de: ”Mamma og pappa!”.

Tilknytningen til foreldrene har alt å si for et barns utvikling og er fundamentet i dets liv.

For veldig mange barn er barnehageansatte en god nummer to (Brandtzæg et al., 2013, s. 13).

Statistikk fra statistisk sentralbyrå (Statistisk sentralbyrå, 2021) viser at 85,4% av alle ett- til toåringer i Norge har barnehageplass. Dette betyr at majoriteten av de aller yngste tilbringer

store deler av dagen sin i barnehagen, hvorpå gjør barnehagen bidragsyter til å legge

utviklingsgrunnlaget. Sett fra et samfunnsperspektiv er vi under press og det vises i

befolkningens psykiske helse. I kjølvannet av koronapandemien, Covid-19, har hyppige

avisoppslag vist utfordringer og bekymring knyttet til barn og unges velbefinnende.

Regjeringens strategi i perioden 2017-2022, for god psykisk helse, har fått navnet: ”Mestre

hele livet”. Innledningsvis formidles et behov for mer kunnskap om hvordan vår fysiske og

psykiske helse påvirker hverandre. Det anslås at det vil gjøre det lettere å takle hverdagens

små og store utfordringer. Grunnlaget for god psykisk helse legges ikke bare i helsesektoren,

men i alle sektorer i samfunnet; også i barnehagen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017).

”Alt starter i skolen” var et slagord brukt av partiledelsen til Venstre før forrige Stortingsvalg i 2017. Slagordet vekket interesse og ble møtt med negative sanksjoner da erfaring, forskning

og kunnskap viser at det starter *mye* før. Psykolog og familieterapeut, Hedvig Montgomery,

formidlet under barnehagekonferansen ”Livsmestring og helse” (2017) at ansatte i barnehagen

er et svært viktig sikkerhetsnett for barn der grunnmuren bygges og påvirker hvordan barn

håndterer livet. Hun uttalte at: ”Jeg vil gå så langt som å si at hvordan vi lærer barna våre

tilknytning, redder livene deres” (Montgomery, 2017). Da Kunnskapsdepartementets

rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver ble revidert i 2017, fikk vi et nytt begrep inn

i barnehagen, nemlig; *livsmestring*. Hva ligger i dette begrepet? Kan man allerede i

barnehagen legge grunnlaget for hvordan barn møter livet? Ser vi i Rammeplanen (2017)

formidles nemlig dette; at barnehagen skal bidra til å legge grunnlaget for et godt liv

(Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 8). Psykiater Bruce Perry påpeker på at ethvert samfunn

høster som det sår – gjennom måten det gir sine barn omsorg (Hart, 2011).

Dette utsagnet synes jeg illustrerer barnehagens samfunnsmandat og utgangspunktet for oppgaven min på en god måte.

1.1 Begrunnelse for valg av tema og problemstilling

Etter mine år på høyskolen, praksisperioder og vikarjobbing i barnehage er det én ting som skiller seg ut som en bauta i barns liv; *trygghet*. Montgomery (2017) sier at livsglede kommer av tryggheten som ligger i relasjoner. Jeg ønsker å se nærmere på livsmestringen der den starter tidligst i barnehagen, nemlig hos de aller yngste – i dette tilfellet; ett- til toåringen. Grunnen til at jeg har valgt å rette problemstillingen mot de yngste barna i barnehagen er knyttet til min siste praksisperiode på studiet som var mitt første møte med de aller yngste. Barna krevde meg på en annen måte og jeg fikk et nytt syn på voksenrollen. Jeg opplevde hvor kritisk og avgjørende denne perioden kan være for et barns liv - både i og utenfor barnehagen. Jeg erfarte raskt hvor avgjørende det var å bygge en god og nær relasjon til barna for at de i det hele tatt skulle bruke meg som sparringspartner. Dette gjelder selvfølgelig barn i alle aldre, men for små barn uten verbalspråk blir tilstedeværelse og sensitivitet avgjørende.

Jeg opplevde de yngste barnas avhengighet av den voksne og ble raskt bevisst viktigheten av å lære barna å kjenne for å forstå deres behov. Små barn opplever stadig førstehåndserfaringer da alt er nytt og må læres, oppleves, erfares, utforskes og navngis for første gang. Dette krever at man er påkoblet på en annen måte enn med de eldre barna. Jeg liker godt en uttalelse av Eckhart Tolle (2008) som sammenlikner barns opplevelse av livet med det voksne erfarer når en er ute og reiser. Han sier at mennesker gjerne kjenner en livsgnist når en møter nye kulturer fordi en opplever noe nytt for første gang, altså førstehåndserfaringer, der alt er ukjent og en ikke kan navngi det man ser. En er derfor mer tilstede i øyeblikket. Denne livsgnisten kan ses i sammenheng med den nysgjerrigheten små barn opplever i møte med hverdagen. Dette kan gi et bilde på hvor viktig det er at vi som voksne støtter og hjelper barnet å sette ord på, gi mening til og å utvide forståelsen av alle inntrykkene.

Hva jeg har erfart at bidrar til trygghet hos de yngste? Gode relasjoner og trygg tilknytning. Jeg har derfor valgt å dykke ned i ulikt materiell for å finne svar på:

”Hvilken betydning har gode relasjoner og trygg tilknytning i barnehagen for de yngste barnas livsmestring?”

På veien mot å besvare problemstillingen har jeg formulert et forskningsspørsmål:

Hvilken kunnskap og kompetanse kreves av barnehagepersonalet for å kunne tilrettelegge for at barn opplever trygghet?

1.2 Oppgavens struktur og innhold

Oppgaven spenner over fem hovedkapitler der første kapittel består av en innledning med begrunnelse for valg av tema og problemstilling. I kapittel to blir relevant teori, for å kunne besvare problemstillingen, fremstilt. Begrepene ”gode relasjoner”, ”trygg tilknytning”, ”indre arbeidsmodeller”, ”livsmestring”, ”hjernen” og ”trygghetssirkelen” blir redegjort for. Videre, i kapittel tre, beskrives valg av metode. Dette utdypes med en beskrivelse av oppstartsfasen og selve gjennomføringen, etterfulgt av analysearbeid. Avslutningsvis i dette kapittelet drøftes metodekritikk og etiske retningslinjer. Kapittel fire inneholder en presentasjon og drøfting av funnene gjort i de tre enhetene knyttet til dokumentanalysen. Funnene drøftes i lys av teorien som ble presentert i kapittel to. I femte og siste kapittel munner oppgaven ut i en avslutning og oppsummering med refleksjoner knyttet oppgavens innhold.

2.0 Teori

I dette kapittelet presenteres teori som er relevant for når jeg skal drøfte mine funn senere i oppgaven. Jeg vil gjøre oppmerksom på at noen av referansene i denne delen er knyttet til dokumenter jeg også benytter som enhet i min dokumentanalyse. Dette fordi det er store, informative dokumenter med mye informasjon som også egner seg godt for utgreiing av teori.

2.1 Gode relasjoner

Drugli påpeker at selve definisjonen på barnehagekvalitet for små barn er samspillet med personalet og beskriver at en relasjon består av gjensidighet og kommunikasjon mellom to parter over tid (2017, s. 143). Det er dog viktig å påpeke at en gjensidig relasjon ikke er parallelt med en likestilt relasjon. For de yngste barna er den voksnes evne til å inngå i samspill svært viktig da barna er avhengig av umiddelbar respons på de uttrykkene og behovene de har for å føle seg ivare tatt og forstått. Barnet bruker den voksne i relasjonen til å regulere seg selv, noe som gir den voksne mer makt og gjør relasjonen asymmetrisk. Som voksen har man likevel en etisk forpliktelse i å påta seg ansvaret for relasjonens kvalitet. Man utfører en handling uten å forvente å få noe tilbake. Denne handlingen utføres på en empatisk måte med et mål om å forstå barnets følelser og behov (Drugli, 2017, s. 146). Fagereng (2018) sammenlikner en god relasjon med en ballpassing der man sender ballen frem og tilbake til hverandre. Når barnet spiller tilbake gir det respons og relasjonen er i bevegelse. På den måten er relasjonen gjensidig. Begge parter er interessert i den andre og bidrar i samspillet. Observasjoner viser at barn som er rundt femten måneder gamle har dobbelt så mange interaksjoner med barnehagepersonalet enn de har med jevnaldrende (Drugli, 2017, s. 61).

Basert på erfaringer fra samspillet med den bestemte voksne, utvikler barnet forventninger til hvordan det blir møtt. Drugli og Lekhal trekker frem *sensitivitet* som en kjernekomponent hos den voksne i gode relasjoner. Den voksne må, i gjensidig samspill med barnet, anerkjenne barnet for den det er (2018, s. 115). Anerkjennelse er et nøkkelord i gode relasjoner. Alle mennesker trenger anerkjennelse, men særlig barn da deres selvoppfatning er under utvikling (Drugli & Lekhal, 2018). For barn oppleves det å bli anerkjent som en bekreftelse på deres verdi som menneske. Montgomery (2017) sier at selvfølelsens verste fiende er straff. Hun mener straff oppleves voldsomt for barn og ikke bør brukes i det hele tatt. Hun påpeker den makten voksne har over de små kroppene og beskriver at det å be barn undertrykke følelser, som å slutte å gråte, påvirker relasjonen negativt. Følelser må læres å håndteres - aldri forbys.

Både rammeplanen (2017) og pensumteori understreker viktigheten av å se *hele* barnet. Det betyr å også møte barnet når det opplever negative følelser. I en god relasjon tåler man å få motstand. Den voksne tåler at barnet dytter bort, ikke vil høre etter eller ikke gjør det den voksne instruerer (Montgomery, 2017). Barn må lære at alle følelser er valide. Som voksen bekrefter, støtter og forsøker man å forstå hvor barnet kommer fra. Når barn har det vanskelig er det ofte godt med et trygt fang og noen oppløftende ord om at det kommer til å bedre seg. Andre ganger trenger barn å få hjelp til å avdramatisere en hendelse eller rett og slett å få oppmerksomhet (Brandtzæg et al., 2013, s. 34). Konkrete, positive samspillserfaringer der barnet blir møtt og forstått på en barmhjertig måte, er byggeklosser i gode relasjoner. Jo tryggere og bedre en barn-voksen-relasjon er, desto større positiv betydning for barnet. I følge rammeplanen (2017) skal barnehagen gi barnet tid til å etablere relasjoner og knytte seg til personalet og andre barn (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 19).

For å kunne bygge en god relasjon til et barn er foreldresamarbeid nyttig. Gjennom barnets foreldre blir man kjent med barnets rutiner, ønsker og behov som gir et grunnlag for å kunne tilrettelegge etter barnets interesser i barnehagen. Ved å tilpasse dagene for barnet, så langt det lar seg gjøre etter slik det er vant til å ha det hjemme, erfarer og føler barnet at det blir sett og forstått. Denne tryggheten gjør det mulig å begynne dannelsen av en god relasjon til barnet (Fagereng, 2018). Drugli skriver at hver relasjon barnet inngår i, og som er stabil over tid, vil få betydning for hvordan barnet fungerer og trives i øyeblikket, samt legge grunnlaget for den videre utviklingen (2017, s. 145). Dette viser viktigheten av voksenrollen og føringene for at barn skal bli møtt på en hensiktsmessig måte. Et kompetent personale er avgjørende for relasjonsbygging i barnehagen, der kunnskap om viktigheten av et felles interessepunkt i bli-

kjent-fasen med barnet er vesentlig. Hvordan et barn fungerer i et samspill har med den voksnes væremåte å gjøre. Fagereng (2018) utdyper dette og skriver at et godt utgangspunkt er å kommunisere med en varm røst, ha kroppen vendt riktig vei og å møte barnet på en måte som det kjenner seg igjen i. Det handler om å skape trygghet.

2.2 Trygg tilknytning

For små barn kommer trygghet foran alt. Montgomery (2017) sier at det er en utbredt misforståelse at barn er født trygge og glade. Hun oppgir at menneskets grunninnstilling er frykt og at det er vår jobb, som voksne, å trygge barnet. Barn utvikler en opplevelse av tillit eller mistillit til omverdenen basert på hvordan dets grunnleggende, følelsesmessige og fysiske behov dekkes (Killén, 2017, s. 34). Tilknytning blir, av Drugli, forklart som det sterke emosjonelle båndet et barn etablerer til sine nærmeste omsorgspersoner (2017, s. 43). Denne tilknytningen er små barn avhengig av for å overleve da de trenger at noen tar vare på dem. Tilknytningsforskning viser at alle barn knytter seg til omsorgsgiverne sine, uavhengig av hvordan de blir behandlet. Det er kvaliteten på spillet mellom barnet og den voksne som avgjør om barnets tilknytning blir trygg eller utrygg (Drugli & Lekhal, 2018, s. 54).

Barn er biologisk predisponert til å bruke tilknytningspersonene sine som en base de kan utforske fra og søke tilflukt til når de føler seg truet og har behov for omsorg og støtte. Drugli og Lekhal (2018) beskriver denne basen som en fysisk og psykisk havn, ofte illustrert gjennom begrepet ”psykologisk ladestasjon”. Psykologisk ladestasjon kan forstås som et sted barnet kan plugge seg på for å få hjelp til å regulere følelsene sine slik at det ikke blir overveldet. Det er omsorgsgivers respons i slike situasjoner som bidrar til å forme samspills- og tilknytningsmønsteret som utvikler seg i løpet av barnets første leveår (Killén, 2017, s. 35). Montgomery (2017) sier at hvordan vi lærer barn tilknytning er avgjørende for deres liv videre. Trygg tilknytning utvikler seg når barnet oppfatter at den voksne, i gjentatte samspill, er sensitiv og oppmerksom og fanger opp dets signaler på en hensiktsmessig måte. Dette skaper forutsigbarhet for barnet da den voksne hjelper med å regulere følelser og atferd og å sette ord på hendelser. Drugli begrunner dette med at barnet erfarer at alle dets følelsesuttrykk blir akseptert og anerkjent samtidig som dets autonomi blir respektert (2014, s. 56).

De yngste barna kommuniserer mye nonverbalt, både gjennom følelsesmessige og kroppslige uttrykk, og trenger at den voksne forstår og tar hensyn til disse uttrykkene. På den måten føler barnet seg verdsatt, trygt og ivaretatt. Rammeplanen (2017) formidler at barnehagen skal

anerkjenne og respondere på barnas ulike verbale og nonverbale uttrykk og støtte barnet i å kommunisere, medvirke og skape mening (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 24). Melvold understreker at barnehagens viktigste oppgave bør være å sikre at alle barn har en trygg tilknytning til omsorgspersonene i barnehagen med viten om at de alltid har et fang å kripe opp i når livet blir vanskelig (2018, s. 44). Barn med trygg tilknytning er mer rustet i møte med belastninger fordi de vet at de kan søke hjelp og støtte hos den voksne om nødvendig. Denne erfaringen tar barnet med seg videre også senere i livet (Drugli & Lekhal, 2018). Trygg tilknytning synes å være avgjørende for barnets psykologiske utvikling. Glaser sier at avhengighet frigjør og at barnets trygge bånd til en omsorgsperson skaper den nødvendige tryggheten for å mestre fravær, atskillelse og utprøving på egen hånd (2018, s. 71).

2.3 Indre arbeidsmodeller

På bakgrunn av de erfaringer barnet gjør seg, utvikler det såkalte ”indre arbeidsmodeller”. Dette er et fornorsket begrep, opprinnelig kalt ”internal working models”, hentet fra den britiske psykiateren John Bowlby (1907-1990). Bowlby understreker betydningen av de erfaringene barn gjør seg i nære relasjoner og hvordan disse erfaringene er med på å forme deres forventninger både til seg selv og andre (Berland, 2018). Det er særlig erfaringer fra hvordan barnet opplever å bli møtt når det har behov for trygghet, anerkjennelse og støtte at etableringen av de indre arbeidsmodellene skjer. Disse erfaringene avgjør de forventninger barnet har til hvordan andre vil reagere på dets ulike atferd og emosjonelle uttrykk (Drugli, 2017, s. 49). Drugli og Lekhal (2018) beskriver at små barn som er vant til tilgjengelige, sensitive og forutsigbare omsorgspersoner vil utvikle en tro på egenverd og forholde seg til at andre mennesker også vil dem vel. Barnet har da opparbeidet seg gode indre arbeidsmodeller som vil gi barnet et solid grunnlag for trygg tilknytning. Dette er god bagasje for små barn å ha med seg inn i barnehagen når det skal skape nye relasjoner der.

2.4 Livsmestring

Rammeplanen (2017) beskriver styringsdokumentets nye begrep *livsmestring* som trivsel, livsglede, mestring og en følelse av egenverd (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11). Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon. Melvold illustrerer livsmestringsbegrepet med ”å bære sin egen bagasje” og uttrykker at det å mestre sitt eget liv må være noe av det viktigste man kan gjøre (2018, s. 118). Det er dog ambivalente holdninger knyttet til begrepets ordlyd. Kritikerne stiller seg skeptisk til at livet er noe barn skal lære seg å *mestre* fremfor å nyte og glede seg over det. Er *mestring* og *livsmestring* det samme?

I følge Drugli og Lekhal går disse begrepene litt over i hverandre ettersom et godt liv for barn her og nå, også vil ruste dem til å håndtere livet videre. Mestring handler om å oppleve det å lære som noe positivt, selv om en ikke får det til med en gang (2018, s. 29). I barnehagen er det de ansatte som skaper innholdet og er selve rammen for hvordan barna opplever hverdagen, eller livet, i denne sammenheng. Det er mye man som voksen skal ta stilling til, og reflektere over, for å kunne gi barn en god start. Mestringsopplevelser lagres i barnets hukommelse og styrker selvfølelsen. Slik kan det dras paralleller mellom det å mestre noe i dag og håndtering av motgang senere i livet. Positive erfaringer med nærværende voksne bidrar til trivsel og motstandsdyktighet. Når livsmestringsbegrepet forklares i rammeplanen vektlegges både psykisk og fysisk helse, og det å skjerme barn mot forhold som fratar dem resurser (Drugli & Lekhal, 2018, s. 31). Ut fra denne definisjonen handler livsmestring i barnehagen like mye om å støtte og skjerme barnet fra negativ påvirkning, som det å legge til rette for opplevelser av mestring.

Som fremtidig barnehagelærer tenker jeg at barn skal se lyst på livet i barnehagen, men at vi som voksne samtidig må ruste dem for fremtiden og det som møter dem når det ikke er et trygt fang i umiddelbar nærhet. For meg handler livsmestring om å til slutt bli sin egen psykologiske ladestasjon, som Drugli og Lekhal (2018) snakker om. Aron Antonovsky sier metaforisk at alle mennesker står i det han kaller *livets elv*. Vannet i elven er alltid i bevegelse i form av rolige strømminger, virvelstrømmer eller fossestryk. Ingen står trygt på elvebredden, så det blir avgjørende å finne ut av hva som former ens evne til å svømme bra (Langeland, 2014). Det er tydelig at det er bred enighet om at en god start er vesentlig. Montgomery (2017) er også opptatt av den gode starten og fokuserer på at man i stedet for å beskytte barna, må hjelpe dem gjennom motgangen for å komme sterkere ut på den andre siden.

2.5 Hjernen

Hjernen har vist seg å være av stor betydning for barns utvikling og livsmestring. Hjernen skiller seg fra de fleste av kroppens organer ved at den vokser enormt fra før fødsel og til de første par leveår. Innen barnet er to år styrkes eller reduseres forbindelsene i hjernen betraktelig basert på hvor mye de brukes og trenes (Hart, 2011, s. 28). Hjernen er ekstremt påvirkbar, mottakelig og følsom i denne perioden for både gode og skadelige påkjenninger. ”Øvelse gjør mester” sies det, og det beskriver godt det som foregår i hjernen hos små barn. For hver ny erfaring, skapes en ny kobling. Om hjerneceller dør eller spesialiseres avhenger av hvor ofte de blir stimulert. De koblingene som gjentas, opprettholdes. Med andre ord; barn

lærer å mestre det de gjentakende utsettes for. Tidlige livserfaringer har stor betydning for hjernens endelige arkitektur. Den hverdagen barna møter i barnehagen kan bli avgjørende for hvordan de vil møte verden. Den amerikanske psykiateren, Bruce Perry, har uttalt at:

”Samtidig som nye erfaringer kan endre den voksnes atferd, blir erfaringer som gjøres i barndommen, i bokstaveligste forstand selve den organiserende rammen for alle senere erfaringer” (Hart, 2011, s. 28). Dette kan tolkes som at det skal mye til for å, i ettertid, klare å forandre fundamentet som bygges i de første leveår. Basert på dette bør en derfor sørge for å gjøre grunnlaget til barn så solid som mulig tidlig i byggefasen. Disse årene er kritiske og krever kompetente voksne som kan veilede og støtte barnet på veien mot dets livsmestring. Tilstrekkelig omsorg gjør at hjernen utvikler en høyere grad av selvregulering som medfører utvikling av empati, kreativitet og selvrefleksjon (Hart, 2011, s. 26).

2.6 Trygghetssirkelen

Trygghetssirkelen bygger på mange års forskning og viser hvordan barns grunnleggende behov henger sammen. Grunnen til at trygghetssirkelen presenteres til slutt i denne teoridelen er at den omhandler de ulike teoretiske elementene som er gjennomgått til nå. Vi har altså fastslått barns medfødte tilknytningsbehov og deres automatiske søken etter beskyttelse fra sine omsorgspersoner. I tillegg har barn et grunnleggende behov for å mestre og forstå omgivelsene sine. Begge behovene er avhengig av hverandre da barnet må kjenne seg trygt for å klare å være nysgjerrig på verden (Brandtzæg et al., 2013, s. 17).

I nedre del av trygghetssirkelen (se vedlegg 1) illustreres barnets beskyttelsesbehov, altså behovet for tilknytning. Hånden som tar imot barnet nederst til venstre representerer den trygge havnen i form av en sensitiv og trygg voksen der barnet kan få hjelp og trøst. Det kan være ulike grunner til at barnet har dette behovet, men det omhandler ofte et ønske om følelsesmessig påfyll som nærhet og bekreftelse. I sirkelens øvre del ser vi barnets utforskertrang med behov for å erobre og mestre verden. Her representerer den øverste hånden også den voksne, men som trygg base for barnets utforskning (Brandtzæg et al., 2013, s. 19). Barnet er på tur ut i verden med visshet om at den voksne er der og passer på dersom det ønskes å returnere. For et lite barn kan en slik ekskursjon innebære å krabbe bort til dukkekroken eller å utforske legoklossene.

Små barn beveger seg ikke langt ut i sirkelen før tilknytningsbehovet slås på. Noe kan for eksempel oppleves som vanskelig å håndtere, slik at barnet returnerer til den trygge havnen (Brandtzæg et al., 2013, s. 19). På den måten beveger barnet seg i store og små runder rundt i trygghetssirkelen. Erfaringen med trygge voksne lagres i barnets minne, blir en del av barnets indre arbeidsmodell og gjør at barnets turer ut i verden øker i omfang jo eldre det blir. Trygghetssirkelen viser tydelig dynamikken mellom avhengighet og selvstendighet, som igjen illustrerer barnets livsmestring. Barnets kropp trenger å føles fylt med visshet om at en kan returnere, men samtidig ha tillatelse til å være selvstendig (Brandtzæg et al., 2013, s. 19).

3.0 Metode

3.1 Valg av metode

Metoden er redskapet man bruker i møte med noe en vil undersøke (Dalland, 2020, s. 54). Metoden hjelper altså til innsamling av den nødvendige informasjonen til undersøkelsen. Spørsmål eller problemer kan angripes med ulike metoder. I denne oppgaven har jeg valgt å bruke en kvalitativ metode som innsamlingsstrategi. En kvalitativ metode fanger opp mening og opplevelser som ikke lar seg måle eller tallfeste (Dalland, 2020, s. 54). Problemstillingen min tar utgangspunkt i hvilken betydning trygg tilknytning og gode relasjoner i barnehagen har for de yngste barnas livsmestring. For å finne relevant og bred kunnskap og teori om dette tema må man gå i dybden, og det er grunnen til at jeg har valgt å benytte en kvalitativ metode.

I kvalitativ forskning søker man en forståelse for sosiale fenomen enten ved nær kontakt med deltakere i felten gjennom intervju/observasjon, eller gjennom analyse av tekster og visuelle uttrykksformer (Thagaard, 2018, s. 15). I studentoppgaver med kvalitativ forskning benyttes ofte intervju som metode. Jeg har bevisst valgt å gå bort fra denne metoden grunnet smittesituasjonen med Covid-19 og frykt for at et intervju ikke lar seg gjennomføre. Basert på dette falt valget mitt på å gjennomføre en dokumentanalyse. På den måten forholder jeg meg til allerede dokumentert forskning der personlige meninger og oppfatninger blir sekundært. I en dokumentanalyse analyserer man data som er tilgjengelig for forskning, men som er utviklet uavhengig av forskerens medvirkning (Thagaard, 2018, s. 117). Problemstillingen min er derfor bevisst tilpasset valg av dokumentanalyse som metode der forskningsspørsmålet er rettet mot *betydningen* av noe. Man sier gjerne at problemstillingen bestemmer metoden, men ofte kan metoden bidra til å belyse problemstillingen (Dalland, 2020, s. 197).

3.2 Planlegging av datainnsamling

Før jeg gikk i gang med leting etter dokumenter, søkte jeg på bacheloroppgaver med liknende tematikk for inspirasjon til hvordan jeg kunne innsnevre utvalget med tanke på teori. I oppgavens oppstart virket det nærmest umulig å velge hvilke dokumenter jeg ønsket å benytte i dokumentanalysen da jeg fikk mange søketreff. Materiale som er tilgjengelig for forskeren ved en dokumentanalyse omfatter tekster, verbale, auditive og visuelle data. Det innebærer derfor også filmer, opptak og bilder (Thagaard, 2018, s. 117). Med utallige treff på søkeord tilknyttet barn, trygghet og livsmestring fant jeg raskt ut at jeg måtte lage meg et system.

Jeg opprettet et dokument og samlet nettlinter jeg fant interessant. Dette var leserinnlegg, forskningsartikler, videosnutter og fagbøker. Jeg gikk strategisk gjennom dokumentene og noterte det jeg fant mest relevant. Bak hver nettlinter skrev jeg hvordan jeg hadde tenkt å benytte informasjonen i oppgaven. De fleste nettlinterne ble etter hvert forkastet til fordel for at utvelgingsprosessen fikk meg videre på nye spor. Det var altså en tidkrevende prosess. En utfordring med dokumentanalyse er at man ikke direkte kan stille spørsmål om det en lurer på, slik som i en intervju-guide, men må finne relevante dokumenter som omtaler eller diskuterer tema for problemstillingen. Det var utfordrende å ikke klikke seg bort og innhente annen interessant informasjon, men som var på siden av problemstillingen. Noe som fascinerte meg i startfasen av datainnsamlingen var at jeg som oftest fikk treff knyttet til vold, mishandling og mobbing da jeg brukte søkeord som *tilknytning*, *livsmestring* og *relasjoner*. Fokuset var på konsekvenser i *fravær* av trygghet fremfor den helsefremmende virkningen trygghet har.

3.3 Utvalg av informanter/adgang til felten

Når en studerer tekster, auditive eller visuelle data refererer man til utvalget som *enheter* (Thagaard, 2018, 54). Dette begrepet vil jeg derfor benytte fra nå av. Kvalitative studier kjennetegnes som regel ved et begrenset antall personer eller enheter (Thagaard, 2018, s. 54). Utvelgingsprosessen blir derfor særlig viktig ettersom analysen av de enhetene man velger skal gi en forståelse av det en undersøker. Jeg har derfor benyttet meg av strategisk utvelging der man systematisk velger personer eller enheter som har egenskaper og kvalifikasjoner som egner seg med tanke på problemstillingen (Thagaard, 2018, s. 54). Jeg fikk adgang til felten og fant min første enhet da foreleseren min, som også er min bachelorveileder, i slutten av en forelesning anbefalte å se et digitalt foredrag knyttet livsmestring og psykisk helse. Cecilie Evertsen Stanghelle foreleste om tematikken på konferansen ”Mot til å se – evnen til å handle”, 22.- 23. januar 2020, i regi av KoRus vest Stavanger og en koordineringsgruppe fra

kommuner og spesialisthelsetjenester. Denne enheten ble utgangspunktet for oppgaven min. Stanghelle refererer til tematikk og sentrale psykologer innen hjerneforskning, deriblant John Bowlby (1907-1990), som jeg har kjentskap til fra før gjennom pensum på studiet. Jeg gikk derfor til pensumlitteraturen og boken ”Psykisk helse og livsmestring i barnehagen” (2018) av Drugli og Lekhal og leste om deres kunnskap om temaet. I en dokumentanalyse orienterer man seg ved å finne relevant faglitteratur og tar utgangspunkt i sentrale publikasjoner på et område og følger opp referansene. På den måten får man en oversikt over litteraturen (Thagaard, 2018, s. 119). Drugli og Lekhal refererer gjentatte ganger til teorier fra psykologen Susan Hart. Jeg oppsøkte bokens referanseliste og fant en referanse til ”Den følsomme hjernen” (2011), en bok av Susan Hart. Jeg lånte Harts bok på biblioteket samme dag og fant raskt ut at teoriene samsvarte med det Stanghelle foreleste om. Hart kobler hjerneforskning med utviklingspsykologi og ser på hvordan sentralnervesystemet vårt er med på å utvikle vår evne til blant annet empati, refleksjon og hvordan en opplever og utforsker verden gjennom tilknytning og tilhørighetsbånd. Hart sin bok ble andre enhet i dokumentanalysen.

På dette stadiet hadde jeg tilegnet meg mye ny informasjon som åpnet dører for nye søkeord. Da jeg kombinerte *trygg tilknytning* med *hjerneutvikling* fikk jeg treff på artikkelen ”Som ringer i vann” (2018) skrevet av høgskolelektor i pedagogikk, Jannice Eikefet Berland. Artikkelen bygger på hennes masteravhandling (2016) som omhandler hvordan pedagogiske ledere opplever å fremme trygg tilknytning i barnehagen for de yngste barna. Artikkelen tar for seg nøyaktig den tematikken som er relevant for min problemstilling. Jeg gikk direkte til Berlands referanseliste og fant at også hun referer til Susan Harts teorier. Berlands artikkel ble min tredje og siste enhet. Thagaard skriver at det å supplere utvelgning av enheter i prosjektet på bakgrunn av den informasjonen en får på et tidlig stadium i prosessen er med på å styrke utvalgets egnethet for å utvikle forståelse for det fenomenet en studerer (2018, s. 54).

3.4 Beskrivelse av gjennomføring

Jeg lyttet til Stanghelles foredrag gjentatte ganger der jeg noterte det som var relevant for min problemstilling. Videre gikk jeg over til de to andre enhetene for å se om jeg fikk treff som kunne relateres til Stanghelles ytringer. Jeg oppdaget raskt at det var flere likhetstrekk mellom deres funn og refleksjoner. Slik begynte jeg å samle og sammenlikne informasjon. Jeg har orientert meg og innhentet informasjon fra Hart basert på kapitteloverskrifter og beskrivelser i bokas innholdsfortegnelse. Det har vært interessant å sammenlikne enhetene – spesielt måten de ordlegger seg på. Hart har bidratt med et teoretisk bakteppe gjennom god utgreiing og

detaljert kunnskap. Berlands artikkel gir en tematisk struktur og oversikt, og Stanghelles foredrag er med på å gjøre tematikken mer virkelighetsnær med verbale sitat. Det har dog vært en utfordring i prosessen å holde seg til problemstillingen. Ettersom hjerneforskning har en sentral rolle i alle enhetene er det lett at oppgaven plutselig får en psykologisk tilnærming. En dokumentanalyse krever struktur og systematikk. Dette ble klart for meg i innsamling av funn i Stanghelles foredrag som strekker seg over en time. Varigheten gjør det ekstra viktig å notere tidspunkt for de ulike uttalelsene slik at en unngår å bruke unødvendig tid på å lete seg frem senere. Ettersom Stanghelles ytringer er verbale har jeg vært bevisst på, i overføringen til tekst, å prøve å omfavne det hun sier og samtidig tilpasse det et akademisk språk. Fordelen med et opptak er at alt som sies blir bevart (Thagaard, 2018, s. 112). Jeg har også utnyttet muligheten til å bruke direkte sitat, noe som bidrar til å understreke tematikken i tillegg til å gjøre det lettere å relatere til og å forstå innholdet. Transkribering av lydfiler forenkles ved opptak der man kan bruke sitater som finnes ordrett på lydfilen (Thagaard, 2018, s. 112).

3.5 Analysearbeid

Med alle tre enheter foran meg, enten digitalt eller i papirform, lå alt til rette for å starte analysearbeidet. For meg ble den beste måten å sammenfatte, reflektere over og å se sammenhenger mellom enhetene å ta for seg én og én enhet. Jeg ble godt kjent med innholdet etter en grundig gjennomlesing av materialet. Ettersom hver enhet omtaler det samme tema opplevde jeg at det var lett for at informasjonen gikk over i hverandre. For meg har det derfor vært viktig å bevare den enkeltes stemme. Et viktig aspekt ved dokumentanalyse er å vurdere kildene i forhold til den konteksten de er utformet i (Thagaard, 2018, s. 119). Etter et dypdykk i hver enhet noterte jeg ytringer av relevans for min problemstilling. Ytringene strukturerte jeg i et dokument med bruk av underoverskrifter for å fordele informasjonen. Voksenrollen, hjernen, følelsesregulering og tilknytningskompetanse var tema ytringene ble plassert under. Den røde tråden i arbeidet ble mer synlig, noe som gav nye refleksjoner for drøfting.

3.6 Metodekritikk

(Jeg vil gjøre oppmerksom på at jeg i denne delen benytter begrepene ”dokument” og ”enhet” om hverandre for variasjon i språket)

Når en undersøkelse er gjennomført, må forskeren ta metodespørsmålet opp til ny drøfting. Dette innebærer selvkritikk (Dalland, 2020, s. 57). Det er viktig å være kritisk til egen metode og innsamlingsstrategi med tanke på om resultatet er holdbart. Når man anvender dokumenter

som kilder, baseres analysen av dokumentene på kildekritiske vurderinger. I kvalitativ forskning brukes ofte *reliabilitet* og *validitet* som begrep i evalueringsarbeidet, men jeg velger å forholde meg til Thagaard (2018) som, i vurderingen av en dokumentanalyse, trekker frem begrepene; *relevans*, *autentisitet* og *troverdighet*.

Første trinn er å vurdere dokumentenes relevans i forhold til problemstillingen og om de kan gi svar på forskningsspørsmålet (Thagaard, 2018, s. 119). Alle tre utvalgte dokument har et forskningsgrunnlag innen tema for min problemstilling. Den ene enheten bygger på forskning gjort av forfatteren selv, i en masterstudie, og regnes derfor som primærkilde. En primærkilde er den opprinnelige utgaven av en tekst (Dalland, 2020, s. 156). Studiens forskningsspørsmål er nært knyttet min problemstilling, noe som styrker kildens relevans. De to resterende enhetene regnes som sekundærkilder da det refereres til forskning gjennomført av andre enn opphavspersonen selv. Sekundærkilder omtaler den primære kilden, men det har skjedd noe med den primære kilden på veien til for eksempel en lærebok (Dalland, 2020, s. 156). Det skal dog sies at opphavspersonene er høyt utdannede fagpersoner som jobber tett på feltet og har egne forskningsprosjekt i bagasjen. Jeg vil likevel påpeke spennet i dokumentenes utgivelsesår, fra 2011 til 2020, noe som kan ha påvirkning på innholdets relevans.

Om man kan stole på at innholdet er gyldig og at opphavspersonen til dokumentet er det som oppgis, omhandler dokumentets autentisitet (Thagaard, 2018, s. 119). Dalland skriver at bruk av fagpersoner som kilder kan bidra til nye perspektiv på problemstillingen da de ofte har referanser til andre resurspersoner og faglitteratur på området (2020, s. 81). Det var slik jeg manøvrerte meg frem til de enhetene jeg endte opp med – ved bruk av enhetenes referanser. I mine kilder er opphavspersonene svært synlig, spesielt fremtredende i den auditive og visuelle enheten, der alle har produsert innhold med det formål å formidle og utvide leserens/publikummerens forståelse av tema. I følge Thagaard gir bruk av opptak eller video grunnlag for å utvikle data som er uavhengig av forskerens oppfatninger ettersom utsagnene blir tydelig (2018, s. 188). Det må likevel påpekes at en transkripsjon av visuelle og auditive dokumenter vil gi en forringet gjengivelse i forhold til skriftlige dokumenter som kan gjengis direkte. Jeg har bevisst valgt ulike typer kilder (skriftlige, auditive og visuelle) med en baktanke om å få en mer helhetlig forståelse av forskningen gjennom ulike type formidling.

Det jeg imidlertid ble oppmerksom på var at jeg ubevisst samlet informasjon fra dokumentene som samsvarte med hverandre. Jeg erfarte også at opplysningene i Stanghelles digitale foredrag, som var mitt første funn blant enhetene i analysen, ble et slags grunnlag og utgangspunkt for hvilken retning oppgaven tok. I følge Thagaard kan kunnskapen en har om et tema fra før gi grunnlag for gjenkjennelse og dermed bli utgangspunktet for den forståelsen en til slutt kommer frem til. Dette kan føre til at en overser enkelte poeng og blir mindre åpen for nyanser i de situasjonene en studerer (2018, s. 190).

Siste punkt i vurderingen av dokumentene er deres troverdighet og om man kan ha tillit til den informasjonen som gis (Thagaard, 2018, s. 119). Alle enhetene bygger på grundig forskning med detaljert referansebruk. Dette styrker troverdigheten til innholdet da opphavspersonen gjør forskningsprosessen gjennomsiktig ved at leseren kan følge opp referansene (Thagaard, 2018, s. 188). Det må likevel nevnes at informantene i Berlands masterstudie var ferdig utdannet fra tre til femten år siden, noe som kan ha påvirket funnene. Thagaard skriver at forskningens gyldighet styrkes hvis tolkninger fra ulike studier bekrefter hverandre (2018, s. 191). Jeg gjenkjente innhold, vinklinger, referanser og begrep på tvers av enhetene, noe som også var avgjørende for utgangspunktet for valg av kilder. Dalland påpeker at en fordel ved bruk av fagpersoner som kilder er at de gjerne bruker samme ”språk” slik at mulighetene for misforståelser blir mindre (2020, s. 81). Den ene kilden underbygger og utfyller den andre samtidig som opphavspersonenes bakgrunn og blick kommer til syne gjennom vinklingen.

3.7 Ethiske retningslinjer

Ethiske retningslinjer for forskningsvirksomhet krever at man utviser nøyaktighet og redelighet i hvordan en vurderer andres arbeid og presenterer forskningsresultatene (Thagaard, 2018, s. 21). Oppgaven min som baseres på offentlig dokument, har andre etiske retningslinjer enn studier hvor en har direkte kontakt med personene en studerer. Personvern og anonymisering er i mitt tilfelle ikke nødvendig, men det bør det være et etisk prinsipp å etterstrebe gode henvisninger og å unngå plagiat. Thagaard uttrykker at det er grunnleggende for vitenskapelig redelighet at man unngår å plagiere andres tekster (2018, s. 21). Jeg har vært bevisst på god henvisningsskikk i arbeidet med dokumentene der jeg refererer til forfatter, årstall og sidetall i henvisning av sitat, begrep og relevante utmerkelser i teksten. I henvisninger knyttet til den auditive og visuelle enheten oppgis tidspunkt for utsagnet det refereres til, i tillegg til årstall og opphavsperson. Nøyaktige henvisninger øker muligheten for at andre kan kontrollere og etterprøve referanser, noe som bidrar til å forhindre plagiat (Thagaard, 2018, s. 21).

4.0 Presentasjon av funn og drøfting

I denne delen presenteres og drøftes det mest fremtredende i enhetene som belyser problemstillingen. Funnene fremlegges gjennom en sammenhengende tekst ved bruk av underoverskrifter. Hjerneutvikling, voksenrollen, barnehagekvalitet og tilstrekkelig kompetanse om de yngste barnas behov for emosjonell tilgjengelighet vil vektlegges.

Jannice Eikefet Berland, høgskolelektor i pedagogikk, innleder artikkelen ”Som ringer i vann” med at en barndom preget av trygge og sensitive omsorgsgivere trolig vil danne positive ringvirkninger. Dette illustrerer hun ved å si:

På en av mange fine sommerdager satt jeg ved havgapet og beundret vår vakre natur. En stein ble kastet i vannet og det dannet seg flotte ringer som utvidet seg i vannet. Dette bildet kan sees på som en metafor på hvordan de første årene til barns liv skaper ringvirkninger for deres videre liv.

(Berland, 2018)

Berlands illustrasjon viser hvordan *noe* påvirker *noe annet*. Rammeplanen (2017) formidler at barnehagen skal bidra til å legge grunnlaget for et godt liv for alle barn og å møte barnets behov for omsorg og trygghet. Videre påpekes det at barns liv påvirkes av omgivelsene ((Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 8). Den voksnes omfavelse og oppfølging av barnet har betydning for barnets trivsel og utvikling her og nå, men også på sikt – som ringer i vann (Berland, 2018). Cecilie Evertsen Stanghelle, forfatter og forsker ved Nasjonalt senter for læringsmiljø og atferdsforskning ved Universitetet i Stavanger, fokuserer også på sensitive og tilstedeværende voksne, men fremhever samtidig at barn må bades i robuste miljøer for å fremme livsmestring. Hun påpeker at livsmestring ikke bare er lykke og glede, men at det omhandler å mestre livet også i perioder når alt buttrer imot. Hun sier at barn kun kan forstås basert på den konteksten de befinner seg i da menneskehjernen er ”elastisk” og former seg etter den stimuleringen den utsettes for (Stanghelle, 2020, 24:58).

4.1 Tre års ”gullvindu”

Stanghelle (2020) uttaler at vi ikke har råd til å ta sjanser når det kommer til kvaliteten på innholdet i barnehagene – spesielt når vi vet hvor mye hjernen utvikler seg hos barn de første leveår. Hun omtaler hjernens utvikling av nervekoblinger de første to til tre leveår som et ”gullvindu” og presiserer at hovednæringen til disse koblingene er *sensitiv omsorg* der trygg tilknytning gjør at det ”glitrer” i barnets hjerneutvikling. Hun beskriver dette med: ”Voksne som er interessert i utspillene barnet kommer med. Øyekontakt. Som også er obs på at når barnet snur seg vekk så trenger det en liten pause” (Stanghelle, 2020, 16:54). Det er i dette gullvinduet at hjernen er mest mottakelig for intervensjoner, men Stanghelle (2020) er usikker på om vi prioriterer dette stadiet slik vi burde. I likhet med Stanghelle konstaterer psykolog, forsker og forfatter, Susan Hart, viktigheten av pauser for selvregulering. Ved å la barnet trekke seg unna når det har behov for det, oppstår et slags ”åpent rom” der begge kan være sammen om å være seg selv. Barnet opplever at man kan være alene i hverandres nærvær og på den måten lærer det å regulere seg (Hart, 2011, s. 110).

Basert på disse teoriene kan det å være bevisst slike behov ha en enorm betydning for utviklingen av barnets grunnmur og hjernens arkitektur. Stanghelle (2020) beskriver hjernen som et nøste som vokser seg større og sterkere av nærhet til sensitive voksne som skaper trygg tilknytning ved å risse inn gode lovord på barnets ”tavle”. Denne tavlen er barnets indre arbeidsmodeller. Stanghelle beveger seg over gulvet, gestikulerer og legger tydelig vekt på ordene i det hun omtaler den voksnes ansvar i utviklingen av et barns indre arbeidsmodeller:

Noen risser inn i disse tavlene med en passer. Det betyr at det nesten er umulig å få vekk det som er skrevet der. De som får lov å risse er tilknytningspersoner. Så møter du noen som skriver med en blyant der man med litt hviskearbeid kan få det vekk. Så møter du noen som skriver med kritt så du bare kan stryke det bort og tenke at dette ikke definerer den jeg er. Er dere så heldig å få komme i en posisjon til å få være med å risse inn på noens indre arbeidsmodell så skal dere ta ansvaret, og det dere skriver inn skal symbolisere en heiagjeng og ikke styggen på ryggen.

(Stanghelle, 2020, 32:15).

Stanghelle understreker viktigheten av å som voksen være bevisst egne handlinger, væremåte og ytringer i nærheten av og i samspill med barn. Hun påpeker at et barn kan ha godt av å lære å håndtere robuste miljø og litt motgang så lenge det vet at det har en heilagjeng ved sin side. I barnehagen er denne heilagjengen trygge, stabile og tilstedeværende voksne. Hun mener at barnets visshet om støtte og trygghet gir et gratis utgangspunkt for livsmestring (Stanghelle, 2020, 18:15). Dette gir et innblikk i hvor viktig, om ikke avgjørende, trygg tilknytning og gode relasjoner kan være for barn de første leveårene.

Det er bred enighet blant forskere om hjernestrukturens kritiske vekst i spedbarnsperioden der hjernen formes av ytre stimuli og det sosiale miljø. Hart (2011) mener at på samme måte som næring er nødvendig for at kroppen skal vokse, er stimuli nødvendig for å forsyne hjernen med råmaterialer så den kan modnes. I barnehagen er det barnehagepersonalets ansvar å ta stilling til hva man ønsker å ”mate” barnet med. Rammepanen (2017) formidler at personalet aktivt skal legge til rette for omsorgsfulle relasjoner mellom barna og personalet som grunnlag for trivsel, glede og mestring. Videre skal barn støttes i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 19).

For at barn skal lære å mestre motgang og håndtere utfordringer må den voksne også gjøre plass til de negative følelsene. Barn må erfare for å lære. Man kan ikke beskytte barn mot *alt*, men man skal vise dem at de ikke trenger å møte det alene (Montgomery, 2017). Dette kan sees i sammenheng med de ”robuste miljøene” Stanghelle oppmuntrer til. Barn som får god utviklingsstøtte når de er små, rustes også videre i livet. Drugli og Lekhal sier at det er som om tidlige positive erfaringer ”vaksinerer” barn og gjør de motstandsdyktig (2018, s. 101). Uavhengig av om erfaringene er positive eller negative er både Stanghelle (2020) og Berland (2018) klar på at et barns utgangspunkt for livsmestring ligger i opplevelsene.

Berland (2018) skriver at alt man opplever og utsettes for har innflytelse på hjernen og at man kan se store forskjeller på hjernen til et barn som har fått tilstrekkelig med kjærlighet og trygghet, og et barn som ikke har fått det. Dette understreker også Stanghelle (2020) ved å vise et bilde av hjerneutviklingen til et par treåringer der hjernene er vidt forskjellig både i struktur, størrelse og form (se vedlegg 2). Det ene barnet har levd under svært uheldige forhold med ekstrem forsømmelse, i motsetning til det andre som har fått god og sensitiv omsorg. Stanghelle (2020) forklarer at barnet som har fått tilstrekkelig med omsorg vil møte verden med en trygghet og et pågangsmot som for det andre barnet vil oppleves fjernt.

Hart utdyper dette med at et trygt barn vil være mindre disponert for akutt eller kronisk frykt og vil utforske verden på en sunn og naturlig måte, i motsetning til det utrygge barnet (2011, s. 126). Det er her viktig å påpeke at illustrasjonen viser ekstreme ytterpunkter, men støtter teorien om hvor ulikt utgangspunkt man kan ha for livsmestring basert på omsorgens kvalitet. Stanghelle ytrer at: ”Dere har hørt den sangen at utenpå er vi forskjellige, men inni er vi like? Tull og tøys! Vi er like forskjellig på innsiden som vi er på utsiden – vi har bare de samme organene” (2020, 51:20). Dette er også Berland (2018) enig i, som påpeker at det ikke er aha-opplevelser som former barnehjernen, men at den først og fremst formes av gjentatte samspillsmønstre – enten de er gode eller vonde. Stanghelle fastslår at det viktigste med en grunnmur er at den er solid:

Hvis du har en robust grunnmur kan du reise et hus, så kommer stormen og det ryker noen takplanker og vindu, men med litt innsats eller hjelp så ordner det seg. Har du et veldig ustabil fundament kan du bygge det palasset du vil oppå der, så kommer stormen og det går i grus.

(Stanghelle, 2020, 18:53)

4.2 Å bli en trygg tilknytningsperson

I følge enhetene er det ikke bare barnets væremåte og opplevelse av omgivelsene som formes og tilpasses det miljøet en befinner seg i, men også strukturen på hjernen. Basert på dette kan altså noe midlertidig gi vedvarende effekt. Stanghelle (2020) forteller at barn er rundt seks måneder gamle når de begynner å oppleve separasjonsangst fra sine omsorgspersoner. Som nevnt i teorikapitlet er barn biologisk predisponert til å knytte seg til sine nærmeste for å bli tatt vare på, og derfor etableres barnets tilknytningsstil tidlig. Hart påpeker at spedbarn knytter seg til dem som er tilstede for det, uavhengig av behandlingen det får. Dette gjelder også barn som opplever foreldrene som utrygge (2011, s. 122). I kontrast til dette vil tilknytningsstilen til barnet få større betydning og bli mer synlig etter hvert som barnet blir eldre. Av Berland (2018) blir tilknytningsstilen omtalt som barnets språk, der det signaliserer hvordan det opplever sin omsorgssituasjon. Hvordan dette språket blir møtt og ivaretatt av barnets omsorgspersoner, i eller utenfor barnehagen, vil avgjøre kvaliteten på tilknytningen.

I følge Stanghelle festes tilknytningsstilen innen barnet er to år (2020, 33:32). Når statistikk viser at majoriteten av ettåringene i Norge går i barnehage, gir dette et innblikk i viktigheten av trygge omsorgspersoner i barnehagen i denne kritiske fasen. Det er litt av en overgang når ettåringen blir overlatt til ukjente voksne gjennom mange timer hver eneste dag. Berland (2018) påpeker at barn ikke kan sette sitt tilknytningsbehov på vent i barnehagetiden. Dette krever et kompetent og påkoblet personale. Det å støtte barn i å bygge en solid grunnmur tar tid, men har langtidsvirkninger (Montgomery, 2017). Å bli tilknytningsperson for et barn avhenger av en tett og regelmessig relasjon der man gjentatte ganger har hatt anledning til, og lyktes med, å trøste og støtte barnet. Tilknytningsstilen til barnet, altså om det føler en trygg eller utrygg tilknytning, blir først synlig når barnet opplever stress eller føler seg truet og trenger omsorg og trøst. Stanghelle påpeker at man i løpet av sekunder ser hvem barnet anser som trygg og ønsker å søke tilflukt hos når det føler seg truet. Desto yngre barnet er, jo mer tydelig er det. Opplever barnet en trygg tilknytning vil den voksne kunne hjelpe barnet i å kontrollere dets stressnivå (Stanghelle, 2020, 30:29). Det Stanghelle forteller om her illustreres i trygghetssirkelen. Når barnet søker den voksne trenger det kontakt eller nærhet for å stabiliseres på innsiden. Den voksne kan bistå med et fang, et smil, en medfølende kommentar eller ved å holde rundt barnet (Brandtzæg et al., 2013, s. 29).

Berland (2018) skriver at nyere tilknytningsteori viser at følelsesregulering er sentralt for hvilken tilknytningsstil barnet utarbeider og hvordan det opplever sine nære relasjoner. Når barnet får hjelp til regulering og organisering av følelsene sine vil det ha større sjans for både å forstå seg selv og andre. Hart (2011) påpeker også den voksnes sentrale rolle i barnets følelsesregulering og omtaler dets omsorgspersoner som en ekstern regulator for prosesser i barnets hjerne. Dette støttes opp med at små barns nervesystem ikke er ferdig utviklet og kan ses i sammenheng med teorien i trygghetssirkelen der barnet hyppig oppsøker trygghet hos den voksne for å komme i balanse. Barn som har en tom kropp eller lades for lite, kan bli urolig, sint, misfornøyd og sutrete. Barnet kan også reagere med å bli passiv og trekke inn i seg selv (Brandtzæg et al., 2013, s. 29).

Den viktigste jobben voksne har for å skape trygghet for barn er å trøste. Barn som ikke blir trøstet føler seg sviktet (Montgomery, 2017). Det er viktig å finne nøkkelen til et barn som er utrøstelig. I slike øyeblikk trenger barnet den voksne som mest. Ved å anerkjenne og møte barnet i slike tilfeller, lærer barnet at *hele* det blir omfavnet – også når barnet er ”vanskelig”.

Barn er programmert til vekst om vi lar dette programmet utfolde seg. Det handler om å gi barn trygghet til å være akkurat som de er, sammen med andre (Montgomery, 2017). Barnets hjerne kan sammenlignes med en lampe der tilknytning er at kontakten settes i (Brandtzæg et al., 2013, s. 19). Dette er et fint bilde på et barns avhengighet av trygghet for mulighet til å skinne. Dersom vi forholder oss til lampemetaforen innebærer tiden i barnehagen at kontakten, altså tilknytningen til foreldrene, trekkes ut ved avlevering om morgenen og ikke settes inn igjen før syv til åtte timer senere (Brandtzæg et al., 2013, s. 20). Dette vil si at noen andre må sette i kontakten til lampen når foreldrene er på jobb. Uten trygghet vil ikke barn utforske, finne ro og interagere i ulike relasjoner. Et barn uten en tilknytningsperson i nærheten vil lettere bli urolig. En må også være obs på at barn tilpasser seg omgivelsene slik at et eventuelt ubehag ikke nødvendigvis synes utenpå (Brandtzæg et al., 2013, s. 21). Den lille kroppen kan derimot være sterkt påvirket av stress og utrygghet.

4.3 Eksperiment

I 1970-årene ble det mulig å studere omsorgsperson-barn-interaksjon på mikronivå da videoutstyr ble tilgjengelig. I følge Hart fant forskerne ut at samspillet består av synkroniserte atferdsmønstre der barnet får hjelp til å definere seg gjennom oppbygningen av relasjonen (2011, s. 99). Den amerikanske psykologen og spedbarnsforskeren, Ed Tronick, utførte et såkalt "still face"-eksperiment der mor og spedbarn interagerer i et gjensidig spill hvorpå moren blir bedt om å forandre atferd ved å holde et uttrykksløst ansikt og ikke besvare spedbarnets utspill. Dette resulterer i at spedbarnet prøver å lokke frem en normal interaksjon med mor gjennom smil, lyder og pek - uten å få respons. Barnet blir tydelig ukomfortabelt og unnvikende. Det mister kontrollen over kroppsholdningen sin, trekker seg tilbake og forsøker å trøste og stimulere seg selv (Hart, 2011, s. 99). Dette illustrerer Harts beskrivelse av den voksne som ekstern regulator for barnets følelser og forståelse av omgivelsene og seg selv.

Ed Tronicks eksperiment viser et enormt forstyrret spedbarn etter møtet med fravær og uttrykksløshet i tre minutter (The University of Massachusetts Boston, 2010, 1:20). Små barn, som kommuniserer nonverbalt, er avhengig av det gjensidige samspillet for å regulere seg og oppleve trygg tilknytning. Hart viser til at de yngste barna er vant til interaksjonsforløp der omsorgspersonen i de fleste tilfeller gjør den største innsatsen (2011, s. 100). Det er gjennom slike interaksjonsforløp at barn utvikler strategier og mønstre som påvirker hvordan det inngår i fremtidige interaksjoner med andre. Et barn merker raskt om den voksne er tilgjengelig for det. Den tilgjengeligheten kan være avgjørende for om barnet bruker den bestemte voksne til

trøst eller ikke (Brandtzæg et al., 2013, s. 33). Et barn som møter motstand eller fravær hos en voksen, gjentatte ganger, vil ikke se på den voksne som en trygg tilknytningsperson. I likhet med Hart (2011) påviser Berland (2018) at barn som opplever gjentakende unnvikelse og manglende bekreftelse, etter hvert vil forstå at omsorgspersonene ikke er en trygg base og vil lære seg å bli følelsesmessig ”selvforsørgende”. Hart påpeker at felles oppmerksomhet er grunnleggende i menneskelig kommunikasjon. Omsorgspersonenes oppmerksomhet rettet mot barnet gjør at det utvikler seg gjennom evnen til å identifisere følelsesmessige ansikts- og kroppsuttrykk og til å forvente bestemte interaksjoner (2011, s. 100).

Som kritisk student, gjennom flere praksisperioder og vikarjobbing i barnehage, har jeg observert at mye av det rutinemessige arbeidet går på automatikk der det ofte handler om å være effektiv. Denne effektiviteten går gjerne på bekostning av det verdifulle samspillet. Eksempler på dette er flere barn som legges på stellebordet og skiftes på samtidig, eller at det å telle antall barn og å krysse av på lista prioriteres fremfor å møte et barns forsøk på interaksjon. Mange av hjelpemidlene i barnehagen har attpåtil blitt digitalisert slik at det er fare for at ettåringen som, fra vogna, strekker seg forventningsfullt mot den voksne først anerkjennes *etter* å ha blitt krysset av på mobilen og markert som ”våken”. Det å legge til rette for gledesøyeblikk i barnehagehverdagen som er så full av rutinesituasjoner er viktig (Brandtzæg et al., 2013, s. 28).

Stanghelle forteller at helsesykepleiere sin største utfordring i møte med småbarnsforeldre er å få mødre til å legge bort mobilen når de ammer (2020, 27:24). I likhet med effektive bleieskift og avkrysning i barnehagen er det i slike situasjoner en risiko for mangel på emosjonell tilgjengelighet - som er grunnlaget for trygg tilknytning. Det kan på en annen side være utfordrende å alltid være påkoblet som omsorgsperson i barnehagen. En av informantene i Berlands studie uttrykte at: ”Jobben krever deg 110 prosent fra første steg innenfor døren om morgenen til du går hjem” (Berland, 2018). Studiets informanter var også ærlig på at travle hverdager opplevdes som slitsomt, der dårlig samvittighet ble trukket frem som et resultat av ikke å strekke til. Dette gikk gjerne utover de barna som tilsynelatende ”krevde” minst. Barn som er vant til effektivitet, fremfor nærhet og anerkjennelse av de små øyeblikkene, vet ikke om annet og tilpasser seg. Berland (2018) betegner denne utfordringen ved å si at målet er ”Å skynde seg sakte”, noe som også ble tittelen på hennes masteravhandling. Det handler om å ta seg tid. Det er de små øyeblikkene som utgjør den store forskjellen – spesielt hos de yngste.

4.4 Emosjonell tilgjengelighet

Enhetene synes å være enig om at tilknytning er mer enn at barn kjenner trygghet og nærhet. Berland (2018) påpeker at det å organisere barnehagen ut fra et tilknytningsperspektiv krever innsikt i barnas opplevelse av stress. Høyt stressnivå over tid kan gjøre at barnet blir utrygt og urolig. For å sikre stressreduksjon er barna avhengig av emosjonell tilgjengelighet fra tilstedeværende voksne som er tilgjengelig i øyeblikket gjennom smil, anerkjennelse og øyekontakt. Stanghelle (2020) mener samfunnsutviklingen med ny teknologi, impulsivitet og mer synlighet har en negativ påvirkning på omsorgen en gir barna og påpeker at det er et sterkt skille mellom fysisk og emosjonell omsorgsutøvelse.

Fysisk omsorgsutøvelse beskriver hun som det som er synlig for andre og som kommer til uttrykk gjennom klær, utstyr og omfattende matpakker. Det er den overfladiske dimensjonen av å gi omsorg, noe hun mener ikke er tilstrekkelig for barns utvikling. Stanghelle (2020) er bekymret for om barns grunnleggende behov blir tilsidesatt til fordel for et fokus på hvordan en ønsker å bli oppfattet som omsorgsperson av omgivelsene. Hun understreker at en trygg tilknytning og gode indre arbeidsmodeller for et barn ikke kommer av omsorg den voksne utøver for å være på utstilling til andre. Barn trenger emosjonell omsorg gjennom å bli møtt med ømhet, sensitivitet og forståelse. Dette er det mest betydningsfulle og den krevende delen av omsorgsutøvelsen når det gjelder barns utvikling (Stanghelle, 2018, 25:48).

Drugli og Lekhal (2018) sier at det er verdt å nevne at et omsorgsmiljø ikke trenger å være perfekt for at de fleste barn får en positiv hjerneutvikling, men at godt nok er tilstrekkelig. Stanghelle på sin side siterer psykiater Bruce Perry som har sagt at: ”Vi streber sånn etter å være perfekt at vi ikke lenger klarer å være gode nok” (2018, 25:05). Her presenteres et dilemma som fremstiller omsorgens kompleksitet gjennom påvirkning fra samfunnsutvikling. Hva er *godt nok*? For hvem? Rammeplanen (2017) og FNs barnekonvensjon, artikkel 3, understreker at barnehageansatte skal handle etter det som er til barns beste. Dette krever at den voksne klarer å se barnets behov *innenfra*. Stanghelle påpeker at spørsmålet er komplekst, men sier ekspressivt at: ”Står du i spagat er det den fysiske dimensjonen av omsorg som skal droppes!” (2020, 26:39). Det man legger ned i emosjonell tilknytning gjennom omsorg, glede, ømhet og trøst kommer ut igjen som mestring og psykisk helse hos barna en jobber med og er det som bør prioriteres (Brandtzæg et al., 2013, s. 19).

Rammeplanen (2017) påpeker at personalet skal møte alle barn med varme, sensitivitet og interesse samtidig som en skal ivareta barnas behov for fysisk omsorg, inkludert behov for ro og hvile (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 20). Berlands studie viser at ettåringer har et spesielt stort behov for emosjonell tilgjengelighet der små barnegrupper med faste, stabile voksne er en avgjørende faktor for å fremme og vedlikeholde trygg tilknytning (Berland, 2018). I likhet med Berland trekker Stanghelle (2020) frem stabilitet og forutsigbarhet som avgjørende element i de yngste barnas tilknytning. Rutiner som skaper forutsigbarhet er langt viktigere enn store, omfattende, pedagogiske prosjekt, påpeker hun. Hun legger videre vekt på stabile samspill der hun understreker at: "Når jeg sier stabile samspill, så er det mest stabile voksne. Voksne som har kontakt med seg selv, som vet hva de blir trigget av slik at de kan komme seg selv i forkjøpet når de skal ytterregulere" (Stanghelle, 2020, 29:32).

Det er krevende å arbeide med barn, for det forutsetter at man også er villig til å jobbe med seg selv. Rammeplanen (2017) sier at personalet skal oppdatere seg, reflektere rundt faglige og etiske problemstillinger og være tydelige rollemodeller (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 15). Barn søker instinktivt det de trenger påfyll av. Behovet for en trygg og stabil voksen ser vi når barnet er nede i trygghetssirkelen og trenger hjelp til å organisere følelsene sine. Det handler om å tone seg inn på barnet ved å vise medfølelse på en sammenhengende måte gjennom ulike sansetrykk. Barn er følsom for hvordan den voksne formidler sin medfølelse og sanser raskt utstrålingen som gis. Om man med irritert tonefall sier at man forstår, vil ikke ordene virke beroligende på barnet (Brandtzæg et al., 2013, s 36).

Ed Tronick fant i sitt eksperiment at manglende følelsesmessig inntoning fra den voksne etterlot barnet følelsesmessig isolert. Hart påpeker at følelsesmessig inntoning er forløperen for utvikling av empatisk forståelse (2011, s. 110). Barn er derfor avhengig av å kunne forbinde seg til omsorgspersonens indre tilstand, så vel som den ytre atferden, for å utvikle empati. Det vil bli vanskelig for barnet å regulere seg overfor følelser som ikke er blitt inntonet (Hart, 2011, s. 110). Med andre ord er de yngste barna avhengig av den voksnes regulering gjennom et sensitivt samspill for å ha mulighet til å definere seg selv og andre. Berland (2018) mener det er balansen mellom avhengighet og autonomi som kjennetegner trygge individer. Denne dynamikken tydeliggjøres også i trygghetssirkelen der den voksnes viktigste oppgave er å forstå hvor i sirkelen barnet befinner seg og hva det trenger. Omsorgspersonenes tilstedeværelse og støtte gjør at barns utforskning blir mer kompleks og mer langvarig enn om de utforsker alene (Drugli & Lekhal, 2018).

4.5 Den voksnes kompetanse

Norsk og internasjonal forskning er klar på at det er den voksnes kompetanse og relasjon til barna som avgjør kvaliteten på en barnehage (Brandtzæg et al., 2013). I barnehagen finner vi et mangfold av barn, men også de voksne har ulike bakgrunn. Kultur, utdanning og personlige erfaringer fra egen barndom og voksenliv påvirker deres omsorgsevne. Samtidig som barnehageansatte i stor grad påvirker utviklingen av barns indre arbeidsmodeller, har de voksne selv indre modeller som aktiveres på godt og vondt i møte med verden. Berland (2018) påpeker at man ikke begynner på bar bakke i møte med andre og at dette psykologiske aspektet er grunnleggende når man arbeider med barn. En utfordring i barnehagen er at man ofte undervurderer betydningen av det pedagogiske relasjonsarbeidet ettersom tett samspill og gode relasjoner er så selvfølgelig at det er lett å miste det profesjonelle blikket.

Berland (2018) konstaterer at man i barnehagen har en profesjonell kjærlighet til barna som er mer flyktig enn foreldrekjærligheten. Fraværet av det sterke foreldre-barn-båndet, samtidig som en skal imøtekomme et mangfold av barn, gjør det nødvendig med kunnskap om tilknytningens betydning. Informantene i Berlands studie uttrykker dog mangel på en felles kunnskapsbase på dette tema og begrunner dette med at verken barnehagelærerutdanningen eller rammeplanen var rike kilder. Tatt i betraktning at tidspunkt for fullført utdanning hos informantene varierer og at Berlands masterstudie ble gjennomført i 2016, åpner dette for at situasjonen kan være en annen i dag, da det refereres til forrige utgave av rammeplanen.

Den reviderte utgaven av rammeplanen (2017) ytrer at barnehagen skal ivareta barns behov for omsorg og sørge for at alle barn opplever trygghet, tilhørighet og trivsel. Barnehagen skal aktivt tilrettelegge for omsorgsfulle relasjoner der man er lydhør for barnas uttrykk og møter alle barn med interesse, varme og sensitivitet (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 20).

Det er likevel verdt å nevne at begrepet *tilknytning*, sett bort fra at det nevnes flere ganger i overført betydning, kun benyttes én gang i den reviderte rammeplanen og det er i en helt annen kontekst og i forbindelse med nasjonale minoriteter (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 56). Basert på dette kan informantens utsagn om en mangelfull definisjon av tilknytningens betydning fortsatt være gjeldende.

Ikke bare har den voksnes relasjon til et barn betydning for enkeltbarnets oppfatning av eget selvbilde, men, ifølge Drugli, liker andre barn bedre de barna som er godt likt av de voksne i barnehagen. Barn bruker ofte de voksne som referanse for å finne ut av hvem det er fint å være sammen med og ikke (2017, s. 146). Basert på dette kan et personale som jobber med de yngste barna i barnehagen minke sjansen for at noen faller utenfor fellesskapet ved å inngå i positive samspill og skape nære relasjoner til hver enkelt. For et barn som opplever utrygghet eller ikke å finne sin plass, kan en ansatt i barnehagen være ”den ene” som bidrar til positive relasjoner og et trygt miljø å ferdes i. Berland (2018) mener at barnet da kan skape gode indre arbeidsmodeller til tross for sine negative erfaringer.

I følge Hart er målet at barn etter hvert som de blir eldre, og erfarer interaksjoner som går fra positiv til negativ og tilbake til positiv igjen, lærer å håndtere stressfylte situasjoner (2011, s. 112). Måten den voksne anerkjenner barnet på oppleves av barnet som en slags ”fasit” på eget selvbilde og blir utgangspunktet for modellen det bygger av seg selv. Barnet speiler det bildet omsorgspersonene, både hjemme og i barnehagen, har av det. Berland (2018) påpeker at positive indre arbeidsmodeller fører med seg langt flere positive samspill enn en hovedvekt av negative arbeidsmodeller. Et barn med negative indre arbeidsmodeller opplever oftere negative samspill med voksne og andre barn, som igjen fører til negativ respons og dermed forsterker bildene barnet har dannet av seg selv. Det oppstår en dominoeffekt.

Basert på denne teorien vil et barn med positive og nære relasjoner utvise mer positiv atferd enn et barn som opplever en overflod av negative relasjoner. Den voksnes relasjonsbygging blir en investering og en måte å forebygge senere atferds- og samarbeidsproblemer hos et barn på (Drugli, 2017, s. 146). Dette samsvarer med funnene i studien av de to treåringenes hjerne og hvordan mangel på, eller overflod av, sensitiv omsorg påvirker livsmestring og hvordan en angriper hverdagslige situasjoner. Det som samtidig er interessant er at det i følge Berland (2018) ikke er gitt at et barn føler trygg tilknytning selv om det erfarer gjentatte samspill med en sensitiv omsorgsperson. Dette er tilfeller hvor samspillene foregår på omsorgsgivers vilkår, altså når det er beleilig for den voksne. Berland (2018) sier at barnets signaler da blir nedprioritert der omsorgsgiver ofte har utfordringer med å skille sine egne opplevelser fra barnets, og derfor ofte ”vet” hvordan barnet har det.

Stanghelle (2020) er opptatt av at barn skal møtes med samme respekt og interesse som andre voksne, men påpeker i likhet med Berland at små barn krever oppmerksomhet på en annen måte. Voksne skaper gjerne et miljø ved å tone seg inn på den andre når en skal fortelle noe som er viktig for en. I kontrast til dette har ikke små barn opparbeidet denne kunnskapen, noe som gjør at gjennomtenkte tema kan ytres i det som kan oppleves som "ubeleilig" og travle situasjoner for den voksne. Dersom barnets utspill, gjentatte ganger, går hus forbi forteller Hart (2011) at barn kan lære at det ikke nytter å regulere samspill ved hjelp av egne signaler.

På en annen side kan det av og til virke som om et barn gjør eller sier noe kun for å få oppmerksomhet. Dette kan være tilfellet, men sett fra et tilknytningssystem vil det uansett ligge et behov til grunn for det barnet søker etter. Forskning og utarbeidede modeller, som trygghetssirkelen, viser at barn er avhengig av oppmerksomhet for å lades og kjenne en indre ro. Et barn som får omsorg når det trenger det, blir mindre oppmerksomhetskrevende etterpå (Brandtzæg et al., 2013, s. 31). Voksne bør reflektere over egen omsorgsattferd da det påvirker barnets livsopplevelse. For å understreke viktigheten av den voksnes sensitivitet påpeker Berland (2018) at utrygge barn kan stå i fare for å "slå av" tilknytningssystemet slik at barnets følelsesmessige utvikling kan ta skade.

I motsetning til Berland mener Stanghelle (2020) at tilknytning er et tent system som aldri slukker. I dette tilfellet kan informasjonen i enhetene fremstå motstridende. Jeg tolker det som at barns tilknytningssystem alltid er tent, men at voksnes sensitivitet og tilstedeværelse avgjør om barnet føler trygg tilknytning og er i utforsknings- og læremodus, eller om det går inn i seg selv som et resultat av ikke å bli møtt. På den måten kan tilknytningssystemet "slås av", men barnets behov for trygghet og hjelp til følelsesregulering vil fortsatt være der. Det at utrygghet på én side kan resultere i at et barns behov skrur av, samtidig som at barn på en annen side er tilpasningsdyktige og lett kan skjule hvordan de egentlig har det, viser tematikkens kompleksitet. Et barns behov for nærhet er ikke nødvendigvis synlig fra utsiden.

Stanghelle påpeker at det ikke er opp til den voksne å bestemme når et barn føler seg trygt eller ikke. Selv om et barn kan være vanskelig å lese, mener hun det er avgjørende at den voksne ikke overfører sin subjektive vurdering på barnet, da det kan skape begrensninger i barnets livsopplevelse. Det er barnets subjektive opplevelse av utforskertrang, frykt eller behov for trøst som skal stå i sentrum (Stanghelle, 2020, 39:05). Dette formidler også rammeplanen (2017) gjennom at barn skal støttes i å uttrykke synspunkt, utvikle kritisk

tenkning og etisk vurderingsevne for å skape mening i den verden de er en del av (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 21). Dette underbygger makten som ligger i en relasjon og hvordan den voksne aldri skal forby et barns følelser, som Montgomery (2017) snakker om. Det er en kunst å vite når man som voksen skal blande seg inn og når en skal gi barn spillerom. Trygghets sirkelen illustrerer at den voksne, som hendene i trygghets sirkelen, må være klokere, sterkere og større slik at en kan vurdere når det er mulig og ønskelig å følge barnets behov, og når en må ta tak og sette grenser (Brandtzæg et al., 2013, s. 40). Berland (2018) mener at tilknytningsarbeidet ligger i å flytte fokus fra atferd til følelser, og fra hvordan livet ser ut til hvordan det oppleves.

5.0 Avslutning

Målet med denne oppgaven har vært å få en forståelse for hvilken betydning gode relasjoner og trygg tilknytning i barnehagen har for de yngste barnas livsmestring. Alle tre enheter understreker at den voksne har en nøkkelrolle i utviklingen av barns forståelse av seg selv og omgivelsene. Trygghetssirkelen viser hvordan barn er avhengig av å ha en trygg base og havn i form av en sensitiv voksen for hjelp til å regulere følelser og stabiliseres på innsiden. Det er bred enighet om at dynamikken mellom avhengighet og selvstendighet er sentral i barnets evne til å utforske verden. I følge enhetene er det derfor avgjørende at personalet skaper gode relasjoner til hvert barn slik at barnet kan utvikle trygg tilknytning. Hjerneforskning viser at kvaliteten på omsorgen ikke bare påvirker barnets opplevelse av selvverd og omgivelsene her og nå, men også hjernens arkitektur. I følge to av enhetene befinner de yngste barna seg i en kritisk vindusfase der hjernen, på grunn av sin underutvikling, suger til seg alt den utsettes for. Innholdet i barnehagehverdagen kan ut fra dette bokstavelig talt være med å forme barnet.

Basert på funnene i enhetene kan det bety at man allerede i barnehagen kan legge grunnlaget for hvordan barn møter livet, som jeg undret over i oppgavens innledning. Det jeg finner interessant er utsagnet om mangel på nok kompetanse blant barnehageansatte når det kommer til tilknytningens betydning. Det hadde vært spennende å undersøke dette nærmere ved en senere anledning. Funnet kan indikere at denne oppgavens problemstilling er gjenkjennbar for flere voksne i tett arbeid med små barn. Det at to av enhetene trekker frem tidsklemma som en utfordrende faktor i arbeidet tror jeg har mye å si for hvordan det enkelte barn blir møtt. Det ble fremlagt at effektivitet gjerne går på bekostning av de barna som er minst ”krevende”, noe som kan medføre at de samme barna gjentatte ganger utsettes for mangel på anerkjennelse. Når det videre påpekes at barn opplever anerkjennelse som en bekreftelse på sin verdi som menneske, kan dette være av betydning for hvorfor disse barna ikke krever sin plass.

Det har vært spennende og veldig lærerikt å ta et dypdykk i de ulike enhetene, finne relevant teori og å se sammenhenger. Prosessen med dokumentanalyse har vist meg viktigheten av struktur, tålmodighet og evnen til å være åpen for nye perspektiv. Jeg har erfart at det er lett for at informasjon man allerede innehar kan dominere og farge tolkningen av ny kunnskap. Her kan det dras paralleller til barnehagehverdagen og funnene om at barn lett tilpasser seg omgivelsene slik at hvordan noe synes å være på utsiden ikke trenger å gå overens med hvordan barnet har det på innsiden. Utgangspunktet for valg av oppgavens problemstilling var mitt nye syn på voksenrollen, fra sist praksisperiode, og dens betydning for barns

tilstedeværelse og utfoldelse. Informasjonen i enhetene støtter denne nysgjerrigheten og viser at det er viktig å være stabil og trygg i seg selv for å kunne overføre trygghet på barna. Det er enighet om at barn sanser den voksnes tilgjengelighet og om ens medfølelse går overens med den utstrålingen som gis. For å runde av arbeidet med denne oppgaven vil jeg oppfordre til å bli den personen som skriver lovord på barnets tavle slik Stanghelle snakker om. Til å bli den personen et barn snur seg mot i løpet av sekunder for å dele opplevelser, eller søke trygghet gjennom å forvise seg om at en er der. Akkurat som Nøff og Brumm.

6.0 Litteratur

Barne- og familiedepartementet. (2021, 27. januar). *FNs barnekonvensjon*. Regjeringen.

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf

Berland, J. E. (2018, 7. august). *Som ringer i vann*. Barnehage.

<https://www.barnehage.no/kronikk-pedagogikk-tilknytning/som-ringer-i-vann/127615>

Fagereng, K. M. (2018, 15. desember). *Hva er en god relasjon?*. Barnehage.

<https://www.barnehage.no/blogg-relasjoner/hva-er-en-god-relasjon/131475>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2017, 25. august). *Mestre hele livet*. Regjeringen.

https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen: Forskrift om rammeplan for barnehagens Innhold og oppgaver*. Udir.

<https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>

Langeland, E. (2014). *Salutogenese og psykiske helseutfordringer – en kunnskapsoppsummering*. Samforsk.

<https://samforsk.no/Publikasjoner/NAPHA-Rapport-Salutogenese.pdf>

Montgomery, H. (2017, 18. mai). *Barn må lære å håndtere livet*. Barnehage.

<https://www.barnehage.no/barnehageforum-forebygging-helse/barn-ma-laere-a-handtere-livet/105795>

Statistisk sentralbyrå. (2021, 2. mars). *Barnehager*. SSB. <https://www.ssb.no/barnehager>

The University of Massachusetts Boston. (2010). *Still Face Experiment: Dr. Edward Tronick* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

Utdanningsdirektoratet, Stanghelle, S. E. (2020, 23. januar). *Livsmestring* [Video]. Vimeo.

<https://vimeo.com/362075896>

Drugli, M. B. (2017). *Liten i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm AS.

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

Glaser, V., Størksen, I. & M. B. Drugli (red.). (2014). *Utvikling, lek og læring i barnehagen. Forskning og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget.

Glaser, V. (2018). *Foreldresamarbeid. Barnehagen i et mangfoldig samfunn, 2.utg.* Oslo: Universitetsforlaget.

Hart, S. (2011). *Den følsomme hjernen*. Oslo: Gyldendal, Akademiske.

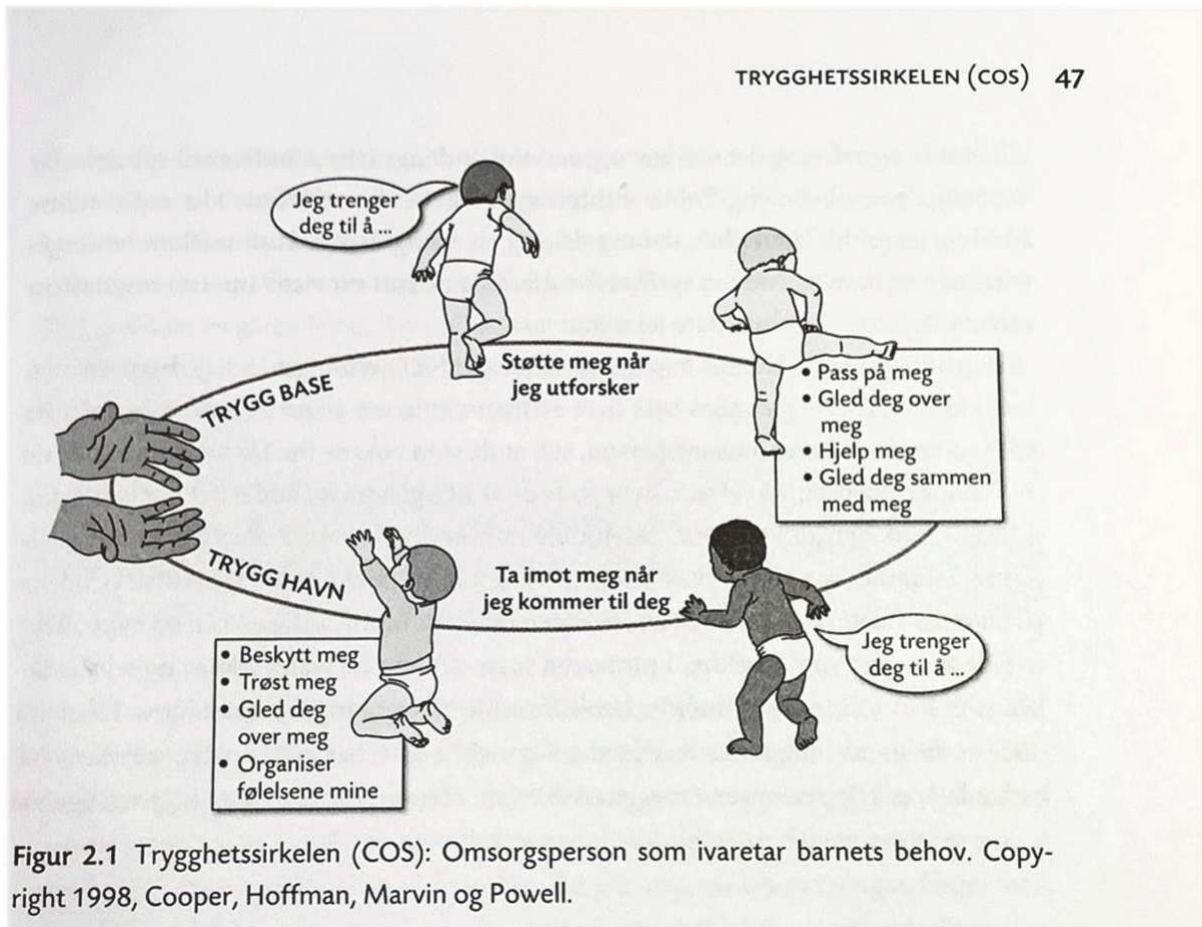
Killen, K. (2012). *Forebyggende arbeid i barnehagen. Samspill og tilknytning*. Oslo: kommuneforlaget.

Melvold, L. (red.) (2018). *Livsmestring i barnehagen. Å bære sin egen bagasje*. Oslo: Kommuneforlaget.

Tolle, E. (2008). *A New Earth. Awakening to Your Life's Purpose*. Bergen: Vigmostad & Bjørke AS.

7.0 Vedlegg

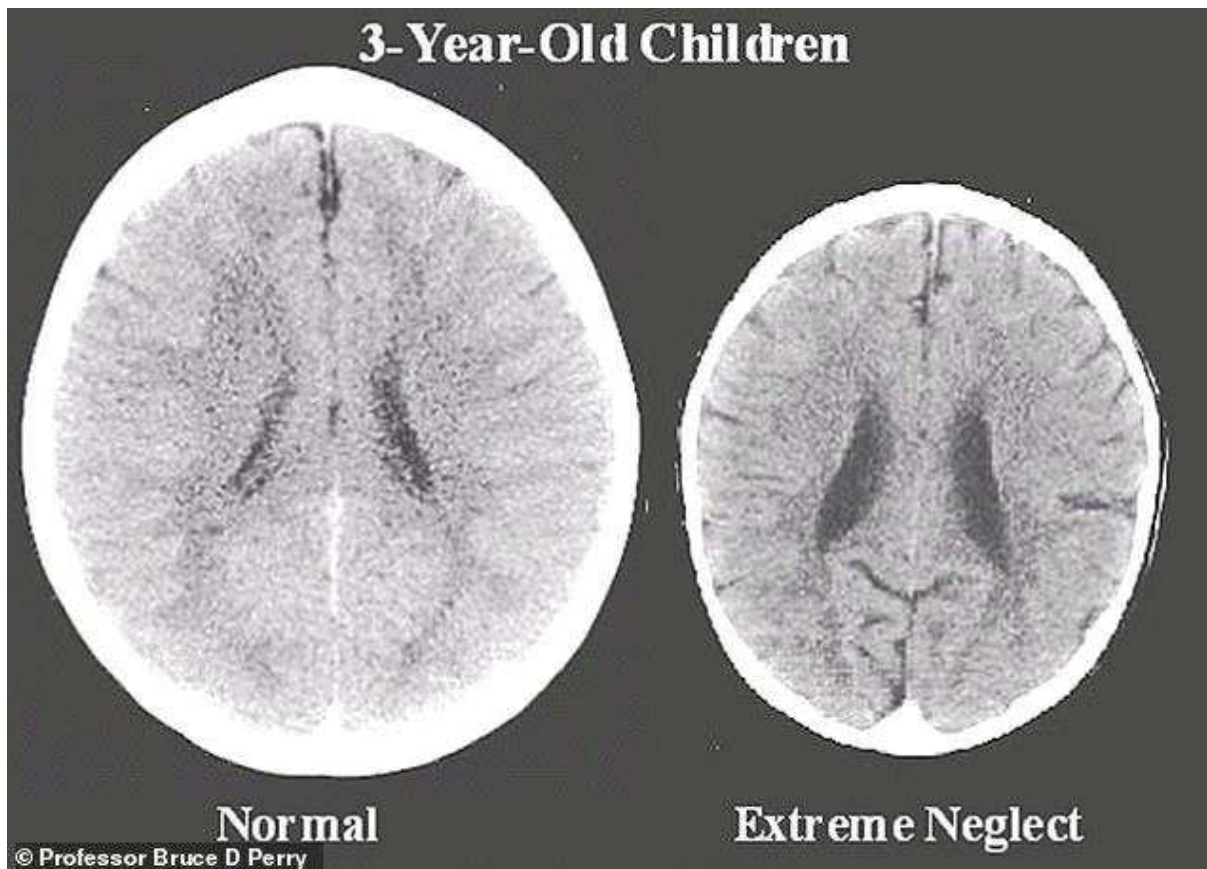
7.1 Vedlegg 1: Trygghetssirkelen



Bilde hentet fra:

Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K. & Marvin, B. (2015). Trygghetssirkelen - en tilknytningsbasert intervensjon. Oslo: Gyldendal Akademisk.

7.2 Vedlegg 2: Hjerneforskning



Bilde hentet fra:

<https://www.korus-stavanger.no/2020%20Cecilie%20Evertsen%20Stanghelle.pdf>