

Perspektiver på livsmestring

«Hvordan forteller ulike barnehageansatte at de forstår og arbeider med begrepet livsmestring?»

Mats Stølan Kvalvåg

kandidatnummer: 8

Bacheloroppgave

BHBAC3980

Trondheim, april 2022

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



DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Innhold

1.0 Innledning.....	2
1.1 Valg av tema og problemstilling	2
1.2 Oppgavens innhold.....	3
2.0 Teori	5
2.1 Livsmestring.....	5
2.2 Fysisk og psykisk helse	7
2.3 Sosial kompetanse, inkludering og forebygging av mobbing	8
3.0 Metode.....	11
3.1 Kvalitativ forskningsmetode	11
3.2 Kvalitativt forskningsintervju – Min metode	11
3.3 Intervjuguide	12
3.4 Valg av informanter.....	12
3.5 Gjennomføring av intervju	13
3.6 Analyse av intervju.....	14
3.7 Metodekritikk	14
3.8 Etske retningslinjer.....	15
4.0 Funn og drøfting.....	17
4.1 Hvordan forteller informantene at de forstår begrepet?	17
4.2 Hvordan forteller informantene at de arbeider med begrepet?.....	21
4.3 Avsluttende ord angående livsmestringsbegrepet og arbeidet med det.....	24
5.0 Oppsummering og konklusjon	25
6.0 Litteraturliste	26
7.0 Vedlegg	29
7.1 Vedlegg 1 – Intervjuguide.....	29
7.2 Vedlegg 2 – Samtykkeskjema NSD	31

1.0 Innledning

1.1 Valg av tema og problemstilling

Uten å selv ha skjønnet hva det er, så har jeg alltid vært fascinert med begrepet livsmestring. Det var først på mitt tredje år ved Dronning Mauds Minne høgskole for barnehagelærerutdanning når jeg fikk valget om å søke meg inn på fordypningen «Barndom, helse og livsmestring» jeg ble mer oppmerksom på begrepet. Etter å ha lest hva fordypningen handlet om, la jeg merke til at begrepet livsmestring ble nevnt opptil flere ganger i fordypningens beskrivelse. Selv om dette var tilfellet, mente jeg fortsatt at begrepet var vagt og opp for tolkning. Jeg hadde hørt begrepet opptil flere ganger i timene mine på DMMH, gjennom Rammeplanen (2017) og av andre medelever. Jeg klarte fortsatt ikke helt å sette fingeren på hva begrepet egentlig betydde. Jeg tenkte det måtte jo innebære det som navnet tilsa, altså å mestre livet. Dette var veldig spennende å reflektere rundt. Valget av tema for min del ble derfor enkelt, siden jeg ønsket å gå i dybden på livsmestring og utforske det som begrep. Dette er grunnen til at jeg valgte perspektiver på livsmestring som tema for min oppgave.

Nærmere oppfølging av Rammeplanen (2017) hvor begrepet først ble introdusert gjorde meg oppmerksom på at begrepet ble nevnt to ganger, men begrepet blir aldri materialisert. Vi får kun et overordnet inntrykk av begrepet, som forteller at livsmestring skal være en del av barnehagen. Siden livsmestring er nevnt i Rammeplanen, er det åpenbart et begrep som er en viktig del av barnehagehverdagen. Av nettopp denne grunn mener jeg at det er viktig å finne ut av hva det betyr, for så å finne ut hvordan man kan jobbe med det. Vi kan sette livsmestring opp mot andre begrep som er nevnt i kapittelet «Livsmestring og helse» i Rammeplanen (2017). Her blir det blant annet trukket frem både fysisk og psykisk helse, mestring av motgang og å kunne håndtere utfordringer (Kunnskapsdepartementet, 2017). Når vi ser disse begrepene som er satt side om side med livsmestring kan vi stille ulike spørsmål. For eksempel «er disse begrepene det å arbeide med livsmestring?», eller «er livsmestring noe å jobbe med i tillegg til disse begrepene?». Jeg tenkte at her kan vi basert på ulike barnehageansatte få ulike svar. Dette var tankegangen min, siden jeg selv ikke var sikker på hvordan Rammeplanen (2017) ønsket at jeg skulle forstå begrepet.

Jeg ønsket derfor i mitt bachelorarbeid å utforme en problemstilling for å finne ut av hva livsmestring betydde for de ansatte i barnehagen og hvordan de arbeidet med det. Jeg har selv på tiden jeg begynte på studiet til nå dannet meg et eget syn om begrepet gjennom erfaringer, teori og faglige refleksjoner. Jeg ville derfor finne ut hva andre ansatte i barnehagen la i

begrepet. Jeg tenkte tidlig at siden dette er et begrep som kan tolkes på ulike måter, så ønsket jeg å intervju ulike stillinger om livsmestringsbegrepet. Tanken bak dette var å se om de ulike rollene i barnehagen tolket livsmestring annerledes enn hverandre. Et faktum er også at mange styrere, pedagogiske ledere og barnehageansatte har opplevd Rammeplanen både før og etter 2017. Dette var noe jeg ønsket å se nærmere på om hadde en faktor inn i hvordan begrepet ble tolket. Etter mye revurdering av problemstillingen sammen med mine veiledere, fant jeg endelig en formulering på en problemstilling jeg følte representerte hva jeg var ute etter:

«Hvordan forteller ulike barnehageansatte at de forstår og arbeider med begrepet livsmestring?»

1.2 Oppgavens innhold

Jeg ønsker å svare på problemstillingen: **«Hvordan forteller ulike barnehageansatte at de forstår og arbeider med begrepet livsmestring?»**. Derfor vil mitt hovedfokus ligge på å se og drøfte barnehageansattes forståelse og arbeid med begrepet i en barnehagekontekst. Jeg vil derfor først redegjøre i kapittel 2 for teori som er relevant for oppgavens problemstilling. Her ser vi da nærmere på livsmestring som begrep, og snakker videre om andre viktige begreper som omhandler livsmestring. Disse er begrepene er fysisk og psykisk helse, sosial kompetanse, inkludering og forebygging av mobbing. Grunnen til at det først vil bli redegjort for livsmestring som begrep er fordi det gir et inntrykk av min forståelse for begrepet i kontekst av problemstillingen, og vi får et innblikk i hva andre forteller om begrepet. Videre ser vi på fysisk og psykisk helse, da dette kan tolkes som noe sentralt i arbeidet med livsmestring grunnet begrepene fremtredende skikkelse i Rammeplanen (2017) og andre teoretiske grunnlag. Sosial kompetanse, inkludering og forebygging av mobbing relevans vil bli redegjort for, siden disse begrepene kan argumenteres for er viktige elementer i barnehagehverdagen. Dette fordi det gir viktige perspektiv når det kommer til barnas sosiale hverdag, og hvordan livsmestring som begrep kommer inn i barnegruppa.

I kapittel 3 vil jeg ta for meg forskningsmetoden som ble benyttet, og snakke om hvorfor jeg valgte å gjennomføre kvalitative forskningsintervju. Jeg vil så videre gå nærmere inn på hvordan jeg gikk frem med å lage intervjuguide, begrunne mine valg av informanter og presentere disse informantene. Jeg vil så drøfte rundt gjennomføringen av intervjuene, analyse

av dem, og til sist se på metodekritikk og etiske betraktninger som angår denne type forskningsmetode.

Etter kapittelet om metode vil jeg i kapittel 4 presentere mine funn og drøfte rundt disse funnene. Jeg har strukturert det slik at jeg først presenterer og drøfter hvordan informantene forstår begrepet i et eget underkapittel. Hvor presentasjon av funn og drøfting inngår i samme tekst. Det samme gjelder underkapittelet etter, hvor jeg går inn på hvordan de forteller at de arbeider med begrepet. Helt til sist i kapittel 5 vil jeg oppsummere det jeg tar fra intervjuene, og konkludere det jeg tar ut fra resultatene.

2.0 Teori

2.1 Livsmestring

Min oppfattelse av begrepet «Livsmestring» har basis i mine erfaringer og et mangfold av teori og fagartikler jeg har lest om dette. Rammeplanen (2017) forteller under kapittelet om «Livsmestring og helse» at:

«Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing. Om et barn opplever krenkelser eller mobbing, må barnehagen håndtere, stoppe og følge opp dette. Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser. Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen. Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling. Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner. Gjennom den daglige og nære kontakten med barna er barnehagen i en sentral posisjon til å kunne observere og motta informasjon om barnas omsorgs- og livssituasjon. Personalet skal ha et bevisst forhold til at barn kan være utsatt for omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep, og vite hvordan dette kan forebygges og oppdages. Personalet skal kjenne til opplysningsplikten til barnevernet, jf. barnehageloven § 46» (Kunnskapsdepartementet, 2017).

Dette gir innsyn i viktigheten av arbeidet med begrepet, og det kan tolkes som at begreper og aspekter som er nevnt er enten det livsmestring omhandler, eller viktige verktøy når det kommer til arbeid med livsmestring. Når dette er sagt kan det argumenteres for at det gir ingen innsikt i hvordan man kan forstå begrepet i seg selv, eller hvordan man kan arbeide med det. Når det kommer til hvordan vi kan tolke livsmestringsbegrepet som en enhet, vil jeg påstå at Drugli og Lekhal (2018) gir en god definisjon på begrepet. De trekker frem nærværende voksne i samarbeid med barna som sammen skaper positive erfaringer som noe sentralt når det kommer til livsmestring. Å bygge trivsel, robusthet og motstandsressurser er også vesentlige virkemidler i dette arbeidet. Dette er for å fremme de positive kreftene i barna sine liv, da må man møte barna sine behov for trygghet, lek og mestring i hverdagen. De fortsetter

med å forklare at livsmestring er ikke bare det å gi barna disse ressursene, men også å skjerme de fra enkelte negative faktorer i barnehagen som kan bidra til å frata de disse ressursene. De trekker frem eksempler som å skjerme dem mot mobbing, omsorgssvikt og generelle negative relasjoner (Drugli & Lekhal, 2018, s. 30). Det som kan trekkes ut fra Drugli og Lekhal (2018) sitt perspektiv på begrepet, er at de voksne er sentrale støttespillere i å oppnå barns livsmestring. Som nærværende voksen må man kunne arbeide med å fremme positive ressurser, og skjerme barna fra de negative ressursene.

Etter å ha sett på Drugli og Lekhal (2018) sitt syn på begrepet, kan vi videre se etter andre perspektiver. Ole Jacob Madsen (2020, s. 9-10) trekker frem den offisielle definisjonen fra Kunnskapsløftet 2020, som ser på livsmestring i en skolesammenheng:

«Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende. Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet»

(Kunnskapsdepartementet, 2019).

Han beskriver videre definisjonen som både forlokkende og omfattende. Slik livsmestring beskrives fra kunnskapsløftet, virker det som noe man skal jobbe med kontinuerlig i utdanningsforløpet. Dette kan tenkes også gjelder barnehagen, hvor begrepene i definisjonen som blir lagt søkelys på blir sentrale verktøy i arbeidet. Disse begrepene kan vi se i sammenheng med Drugli og Lekhal (2018) sitt syn på livsmestring, hvor voksne i samarbeid med barn skal fremme positive ressurser og fjerne de negative. Hvis vi tenker at disse ressursene er begrepene kunnskapsløftet fremmer, kan vi se en rød tråd i definisjonene og kanskje få en forståelse for hva begrepet betyr og hvordan man kan arbeide med det.

Rammeplanen (2017), som tidligere nevnt, setter også søkelys på ulike begreper når den forteller at man skal arbeide med livsmestring. Dette kan anses som et supplement, en videreføring eller en rød tråd i kontekst av Drugli og Lekhal pluss Kunnskapsløftets definisjon. Hvis vi går nærmere inn på begrepene som omhandler psykisk helse, ser vi at Rolv Lundheim (2020) anerkjenner kritikken om hvordan Rammeplanen (2017) bruker livsmestring som begrep, da det kan bli sett på som at man legger ansvaret på barna alene til å mestre problemer. Denne kritikken mener han er feil, da han forteller at de voksne er sentrale roller i barnas livsmestring. Han forteller videre at begrepet i seg selv kan tolkes på mange måter og omfatter mange sider av å mestre livets utfordringer. Han velger derfor å legge vekt på det psykososiale når han drøfter rundt livsmestring, da han mener dette kan bidra til å legge et godt grunnlag for psykisk helse (Lundheim, 2020, s. 19). Dette mener jeg er et godt eksempel på hvordan man kan bruke begrepet livsmestring for å arbeide med ulike aspekt i barnehagen, men som fortsatt omhandler livsmestring i seg selv. Her velger han å legge søkelyset på noe han synes er viktig i forhold til livsmestring, altså det psykososiale miljøet. Han anerkjenner dog at begrepet er omfattende, og man får inntrykk av at det også er andre måter å arbeide med det på.

2.2 Fysisk og psykisk helse

I Rammeplanen (2017) står det under kapittelet om «Livsmestring og helse» at både fysisk og psykisk helse skal fremmes i barnehagen (Kunnskapsdepartementet, 2017). Det vil da være naturlig å anta at fysisk og psykisk helse er tett knyttet til arbeidet med livsmestring. Vi kan da stille spørsmålet om hva fysisk og psykisk helse innebærer. Når det kommer til disse begrepene er det påvist at fysisk og psykisk helse har en sammenheng (Repatti, Taylor & Seeman, 2002 i Drugli & Lekhal, 2018, s. 38). Selv om dette er tilfellet, kan vi mulig få et mer omfattende perspektiv på begrepene hvis vi ser på de hver for seg først. Vi kan så i etterkant se hvilken sammenheng disse begrepene har. Av denne grunn tar vi for oss fysisk helse først. Drugli og Lekhal (2018, s. 38-47) trekker frem begreper som motorikk, kosthold, hvile og støy som sentrale virkemidler for å oppnå gode hverdagsopplevelser når det kommer til arbeid med fysisk helse. Arbeid med disse fysiske virkemidlene bidrar til å fremme kroppslighet i barnehagen. Kroppslighet blir beskrevet som menneskers væremåte i møte med ulike kroppslige situasjoner. I dette tilfellet blir barns kroppslighet møtet med fysisk aktivitet i barnehagen, dette i for eksempel lek (Sandseter, Hagen & Moser, 2018, s. 27-28). Kroppsligheten til barna gir de måter å uttrykke seg på, og mulig mestre ulike aspekter av

barnehagehverdagen gjennom bruk av kroppen sin. Dette kan igjen mulig føre til at barna opplever livsmestring (Sandseter et al., 2018, s. 32). Av denne grunn vil fysisk aktivitet, og i forlengelsen fysisk helse i barnehagen, være et viktig element i arbeidet med livsmestring.

Vi kan se på verdien av den fysiske helsen ved å se på barnehagens arbeid med den psykiske helsen. Da vil jeg ta for meg faktorer som trengs for å mulig oppnå god psykisk helse. Det innebærer blant annet å oppleve tilhørighet, felleskap, positive relasjoner, mestring, toleranse og muligheten til å påvirke i sitt eget liv (Drugli og Lekhal, 2018, s. 32-33). Da en god psykisk helse danner et grunnlag for god utvikling på alle områder som omhandler mennesket (National Scientific Council on the Developing Child, 2008/2012 i Glaser, Størksen & Drugli, 2018, s. 220) må de ansatte i barnehagen også ha et nøye blikk over disse begrepene i arbeidet med livsmestring. Dette fordi disse begrepene promoterer god psykisk helse, og vi kan derfor se at psykisk og fysisk helse har stor sammenheng. Dette fordi begge begrepene setter søkelyset på at individet skal få uttrykke seg, mestre og oppleve livsglede gjennom arbeidet med dem. Det kan derfor tenkes at god fysisk helse gjennom for eksempel ulike kroppslige aktiviteter påvirker det psykiske gleden i hverdagen og omvendt.

2.3 Sosial kompetanse, inkludering og forebygging av mobbing

Frem til nå kan det tolkes som at vi har sett på livsmestring med enkeltindividet i tankene. Hvis vi skal se på livsmestring i et barnehageperspektiv må vi huske på at når et barn går i barnehagen, er det med i en barnegruppe som skal fungere sammen i hverdagen. Av denne grunn vil det være naturlig å anta at arbeid med livsmestring i barnehagen vil være preget av hvordan de ulike barna møter gruppen de er sammen med. Av denne grunn har jeg derfor valgt å trekke frem tre begreper som kan være viktige i arbeid med livsmestring i et gruppeperspektiv. Disse begrepene er sosial kompetanse, inkludering og forebygging av mobbing.

Hvis vi starter å se på sosial kompetanse, så blir begrepet beskrevet som evnen barn tilegner seg for å samarbeide med andre, ha empati og vise ansvarlighet (Elliott & Gresham, 2002, i Glaser, Størksen & Drugli, 2018, s. 81). Sosial kompetanse kan derfor sees på som barnas ferdigheter når det kommer til disse sosiale aspektene, hvor det skiller seg fra sosial utvikling siden det setter søkelys på utvikling over en tidsperiode (Glaser et al., 2018, s. 81-82). Vi kan derfor argumentere for at sosialisering i barnehagen er en viktig del av arbeidet med livsmestring, da gjennom sosialiseringen utvikler barnet seg som et unikt individ. Dette i

samspill med andre barn i barnehagen og de ansatte. Dette fører igjen utvikler sine egne personlige identiteter og gruppeidentitet (Larsen & Slåtten, 2019, s. 22). Det kan tenkes gjennom sosialiseringprosessen utvikler barna seg selv som menneske i møte med andre. Gjennom denne prosessen blir kommunikasjon sentralt, som er noe barnehagen også skal fremme da Rammeplanen (2017) forteller at personalet skal anerkjenne barnas verbale og non-verbale kommunikasjon, og i tillegg tilrettelegge for at alle barn involveres i samspill og samtaler (Kunnskapsdepartementet, 2017). Det å kunne kommunisere i disse sosiale prosessene virker sentralt for barns livsmestring, da det handler om å kunne inkludere seg selv i lek og andre sosiale sammenhenger (Lundheim, 2020, s. 23). Gjennom sosial kompetanse skal barna tilegne seg evner som bidrar til deres inkludering i hverdagen. Det er et faktum at barn inkluderer og ekskluderer hverandre i leken når de er i barnehagen (Larsen & Slåtten, 2018, s.310-311). Grunnen til dette kan være varierende, men å bli inkludert er en sentral del av å føle seg akseptert og være engasjert av noe. Det blir derfor den barnehageansattes ansvar å jobbe med å gi alle barn muligheten til å delta etter beste evne (Larsen & Slåtten, 2019, s. 311). Som ansatt i barnehagen trekker Drugli og Lekhal (2018, s. 133-134) frem noen strategier på hvordan man kan arbeide med at barna oppnår gode samspill og inkludering i hverdagen. Dette er blant annet proaktive handlinger som å ha lekemateriell tilgjengelig, aktivt invitere ulike barn inn i leken, sette ord på barnas følelser og atferd og gi dem både verbal og fysisk støtte. Her er det tydelig at personalet skal fremmes som gode rollemodeller for barna, slik at alle får muligheten til å oppleve å bli inkludert.

Det kan tenkes at konsekvensene av å ikke få inkludert enkelte barn kan være, i de verste tilfellene, at barnet som ikke får være med blir mobbet. Mobbeofferet vil da kunne reagere på ulike måter, som å forbli passive og ikke kommentere på det, eller å kjempe tilbake mot mobberne (Idsøe & Roland, 2017, s. 38). Det er en selvfølge at alle barnehager ønsker å unngå en situasjon hvor mobbing tar sted, og det er derfor viktig å aktivt jobbe for en mobbefri barnehage. Konsekvensene for barnet eller barna som blir utsatt for mobbing, kan være at de opplever hverdagen som forferdelig. De kan vise fysiske symptomer som hodepine eller vondt i magen, psykiske vansker som lav selvfølelse og vanskeligheter med å skaffe seg venner (Idsøe & Roland, 2017, s. 40). Barna som blir mobbet har derfor et ekstra behov for hjelp med de sosiale ferdighetene slik at de kan skaffe seg venner og få muligheten til å delta i barnehagehverdagen. De voksne må derfor være støttende hvis man ser et barn blir mobbet eller når et barn uttrykker at de opplever mobbing. Da må det være et høyt fokus på hvorfor mobbing ikke er tillatt i barnehagen (Idsøe og Roland, 2017, s. 40-41). I en barnehage hvor

det foregår mobbing vil det derfor mest sannsynlig være ekstremt vanskelig å arbeide med livsmestring. Dette for barnet som blir mobbet, men også for mobberne og andre barn som blir påvirket eller opplever situasjonen. Jeg vil derfor påstå at personalet må kunne jobbe med å forebygge mobbing i barnehagen slik at barna får oppleve en inkluderende og sosial hverdag hvor de får oppleve livsmestring.

3.0 Metode

Vitenskapelige metoder er verktøy en forsker bruker hvis man ønsker å finne ut av noe. Vi skiller ofte metoder i to, disse er kvalitative og kvantitative metoder (Johannesen, Tufte & Kristoffersen, 2018, s. 26-28). Forskjellen på disse to er at den kvalitative metoden går i dybden og ser på betydningen fra noe som ikke nødvendigvis er målbart, mens kvantitative metoder setter søkelyset på å fange opp målbare data (Thagaard, 2018, s. 17). Vi må da stille spørsmålet om hva blir best for forskeren å bruke med tanke på sin problemstilling (Dallan, 2018, s. 111).

3.1 Kvalitativ forskningsmetode

Etter å ha vurdert min problemstilling og sett på ulike metoder, vurderte jeg at det ble hensiktsmessig å benytte seg av en kvalitativ forskningsmetode. Dette fordi en kvalitativ forskningsmetode setter søkelyset på å forske på virkeligheten i feltet. Da ser man på deler av både de sosiale og menneskelige prosessene i deres naturlige habitat, for å prøve å danne et helhetlig bilde av deltakerne (Postholm, 2010, s. 35). I denne situasjonen kan vi se på barnehagen som felten. Da det kan argumenteres for at livsmestring er et begrep som både er intrikat og stort, vil det være naturlig å anta at ulike deltakere vil ha ulike perspektiver på begrepet. Gjennom å bruke en kvalitativ forskningsmetode vil jeg argumentere for at man mulig kan skape en større forståelse for begrepet gjennom de ulike perspektivene. Dette fordi man spør etter og fremmer informantenes ulike synspunkt om livsmestring som begrep. Av denne grunn ble kvalitative intervju benyttet som min forskningsmetode.

3.2 Kvalitativt forskningsintervju – Min metode

Problemstillingen min til denne bacheloroppgaven er som nevnt: «**Hvordan forteller ulike barnehageansatte at de forstår og arbeider med begrepet livsmestring?**». Med bakgrunn i denne problemstillingen har jeg valgt å benytte meg av et kvalitativt forskningsintervju. Dette fordi ulike former for intervjuer er generelle gode verktøy å bruke, og spesielt et kvalitativt intervju vil være hensiktsmessig. Dette fordi uansett forutsetninger, så bærer utvalget livsvisdom og egne perspektiver. Det kan tenkes at gjennom et kvalitativt forskningsintervju får man gjennomført samtaler med utvalget som gir de muligheten til å fremme disse synspunktene (Postholm, 2010, s. 68). Jeg valgte videre å benytte meg av noe som kalles et semistrukturert intervju. En slik form for intervjumetode kjennetegnes av at temaene som man

skal forske på er relativt fastsatt, men med fleksibilitet for å gå etter de temaene som passer informantens svar underveis (Thagaard, 2018, s. 88-89). Jeg valgte å benytte meg av en semistrukturert intervjumetode siden dette ga meg muligheten til å følge opp på svarene til informantene mine, og få et utvidet syn på deres perspektiver om temaet livsmestring. Det var også for at intervjusituasjonen skulle ha flyt og følge det informantene var interesserte i. Dette mener jeg er viktig når man snakker om sine subjektive meninger, da det kan tenkes at å snakke om noe man er interessert i kan føre til en bedre forståelse av informantens synspunkter.

3.3 Intervjuguide

Jeg lagde en intervjuguide (Vedlegg 1) som hadde både hovedspørsmål jeg ønsket å stille, men også under- og tilleggsspørsmål som skulle være supplerende for samtalen. Tanken bak dette var å lage en intervjuguide som kunne få samtalen til å holde seg til hovedtemaet, men også stille flere spørsmål som kunne by opp til dypere refleksjon. Det var essensielt å skape en intervjuguide som gikk i dybden på informantens perspektiver om temaet livsmestring, og det var derfor viktig å lage spørsmål som inviterte dem til å reflektere grundig over temaet (Thagaard, 2018, s. 91). Når intervjuguidene var ferdigstilt, sendte jeg disse til mine informanter i forkant. Tanken bak dette var å gi de tid og rom til å reflektere selv ved behov. Dette var igjen slik at jeg kunne få best mulige svar ved at informantene hadde muligheten til å forberede seg. Jeg hadde ingen forventninger til at de skulle forberede seg, men sa til dem at de hadde muligheten hvis de ønsket dette.

3.4 Valg av informanter

Jeg bestemte meg for å ta i bruk tre informanter. Tanken bak dette var at tre perspektiver på begrepet livsmestring kunne resultere i å gi en bred innsikt i både likheter og ulikheter når det kom til hvordan man både kunne tolke og arbeide med begrepet. Valget om å bruke tre informanter var fordi det var nok personer til å få ulike perspektiver på begrepet, men ikke for mange. Dette var siden jeg ønsket nok med tid til å gjennomføre en god analyse av datamaterialet før tidsfristen (Thagaard, 2018, s. 61). Jeg tok i bruk et «strategisk utvalg» når jeg skulle velge mine informanter, noe som betyr at de som ble intervjuet hadde relevante egenskaper eller kvalifikasjoner når det gjaldt min problemstilling (Thagaard, 2018, s. 55). Av denne grunn bestemte jeg meg under søkingen av informanter å finne tre personer som hadde

tilknytning til barnehagen, men som hadde forskjellige roller innenfor barnehagearbeidet. Jeg vil nå videre presentere deres bakgrunn slik den ble presentert for meg. Dette fordi jeg vil gi et perspektiv på hvilke utdanninger og generell kompetanse informantene hadde:

Informant A – Styrrer

Har tidligere jobbet i barnehager i forskjellige størrelser som pedagogisk leder i 16 år etter utdannelsen sin i 1996 på Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning. Hun tok en videreutdanning i pedagogisk utviklingsarbeid, veiledning og styrerutdanning. Hun har de siste fire årene jobbet som styrer i sin nåværende barnehage, og var tre år som styrer i en annen barnehage før dette.

Informant B – Logoped

Har tidligere jobbet som pedagogisk leder i litt over 17 år. Hun har jobbet på alderstrinnene 0-3 år og 3-5 år, som var inndelingene de brukte der hun arbeidet. Hun har i tillegg 30 studiepoeng i spesialpedagogikk, og har jobbet som spesialpedagog i 4 år i alle aldergrupper i barnehagen. Til sist har hun 120 studiepoeng i logopedi, og har jobbet som logoped de siste to årene. Aldergruppen hun arbeider med som logoped er som hun beskriver selv alt fra 0-100 år.

Informant C – Pedagogisk leder

Har jobbet i barnehage i 15 år til sammen, og har de siste 5 årene jobbet som pedagogisk leder. Hun har gjennom Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning en bachelor i barnehagelærer, en master i barnehagekunnskap og i tillegg fullført de første 15 studiepoengene i videreutdanningen i veiledning. Utenfor barnehageutdanning har hun også en bachelor i rekreasjon og helsefremmende arbeid.

3.5 Gjennomføring av intervju

Gjennomføringen av intervjuene startet med at jeg kontaktet de informantene jeg ønsket å ta i bruk, og spurte om de kunne være interesserte. Jeg spurte i tillegg om det var greit at jeg brukte lydopptak fra en isolert enhet til intervjuet som var godkjent av NSD (Norsk senter for forskningsdata). Da jeg fikk svar sende jeg de relevante dokumenter som samtykkeskjema og

intervjuguide. Vi la så en plan på hvor og når vi skulle møtes. Intervjuene ga meg gode refleksjoner og svar. Dette fordi alle informantene som ble intervjuet var, etter min mening, veldig reflekterte og hadde tydelig forberedt seg godt. Det kan tenkes at dette var et resultat av å sende de intervjuguiden i forkant, i tillegg til deres erfaringer i barnehagen. Jeg valgte å bruke lydopptak til intervjuet da det informanten forteller meg vil være tilgjengelig selv etter intervjuet er konkludert. Det er også mer fullstendig enn hvis man skal ta notater, da det er utfordrende å skrive ned alt som blir sagt under intervjuprosessen (Thagaard, 2018, s. 102).

3.6 Analyse av intervju

Lydopptakene ble transkribert så tidlig som mulig etter intervjuene ble gjennomført.

Lydopptaket ble transkribert så nøyaktig og tydelig som mulig, hvor også situasjoner som da informantene for eksempel lo eller stoppet opp for å tenke ble fremhevet. Grunnen til at jeg gjorde det slik var for å prøve å se hele konteksten av samtalen i ettertid. Selv om i enkelte situasjoner å gå i dybden på denne måten ikke var relevant eller hadde noe å si for helheten av intervjuet, kunne det være med på å danne et mer fullstendig bilde på svarene (Postholm, 2010, s. 69-71). Jeg valgte å skrive ned det som ble sagt på bokmål og ikke på dialekt, grunnet at jeg tenkte dette ville gjøre det enklere for meg å analysere det i etterkant. Det er også i min mening enklere å skrive på bokmål enn å prøve å gjenskape en dialekt. Noen setninger i transkriberingen ble derfor litt merkelige. Dette grunnet at dialekten og det muntlige språket ikke alltid kunne oversettes naturlig til tekst. Når dette er sagt er de fordelene ved mer klarhet for analysearbeidet noe som utveier mulige fordeler med å skrive ordrett det som ble sagt på dialekt i min mening. Jeg tok så i bruk en tematisk analyse, som betyr at jeg så etter «temaer» i analysen. I sammenheng med transkripsjonene mine betyr det at man er på utkikk etter fellesnevner i det som ble diskutert (Johannessen, Rafoss & Rasmussen, 2018, s. 278-279). Jeg brukte så en tabell for å fremheve fellesnevner, og arbeidet med å se på hvordan de beskrev deres roller, og likheter og ulikheter i informantenes svar om sine egne tolkninger av livsmestringsbegrepet.

3.7 Metodekritikk

Når det kommer til hvilke forskningsmetoder som er brukt i ulike oppgaver, så er det alltid mulig å kritisere valgene man har tatt. I denne bacheloroppgaven valgte jeg som nevnt å ta i bruk et kvalitativt forskningsintervju. Jeg vil derfor ta for meg begrepene som omhandler

reliabilitet og validitet når det kommer til å evaluere mitt arbeid. Reliabilitet i kvalitativ forskning handler om resultatene jeg får fra forskningen vil være like, eller tilsvarende, hvis en annen forsker bruker de samme metodene (Thagaard, 2018, s. 198). Hvis vi tenker på min problemstilling, så vil jeg påstå at dette ikke nødvendigvis er tilfellet. Hvis vi spør andre informanter enn de jeg brukte, er det stor sannsynlighet for at vi finner både likheter og ulikheter. Reliabiliteten i dette kan være nettopp det at disse svarene er ulike, men med sammenlignbare likheter da barnehageansatte skal følge Rammeplanen (2017) og andre relevante styringsdokument. Dette vil da mulig gi likheter i hvordan man både tolker begrepet og hvordan man kan arbeide med det. Dette fordi for eksempel Rammeplanen (2017) som er et sentralt styringsdokument, under «Livsmestring og helse»-kapittelet legger frem sentrale begreper som er viktige i dette arbeidet. Ulikhetene vil kanskje være hvordan man tolker hvordan man kan jobbe med disse begrepene. Med dette i bakhodet, må vi også tenke på forskningsmetodens validitet, altså tolkning av datamaterialet og gyldigheten av tolkningene (Thagaard, 2018, s. 201). Som nevnt vil det være mulig å finne både likheter og ulikheter hvis man velger å gjenskape denne forskningsmetoden med nye informanter. Når man skal tolke resultatene vil det da ikke nødvendigvis være at man kommer frem til samme svar, da ulike informanter kan ha ulike tolkninger på begrepet livsmestring. Det blir derfor viktig å praktisere «gjennomsiktighet» eller «transparency». Det betyr at man redegjør for arbeidsprosessen, hvordan man har kommet frem til svarene og hvorfor man tolker resultatene slik man gjør (Thagaard, 2018, s. 201-202).

3.8 Etiske retningslinjer

Det var viktig for meg at informantene fikk god og tydelig informasjon når det kom til deltakelsen og gjennomføringen av intervjuet. Jeg sendte derfor alle informanter i forkant spørsmål om deltakelse, hvor jeg i tillegg fortalte dem om formålet til intervjuet og at jeg ønsket å bruke lydopptak som var godkjent av NSD (Norsk senter for forskningsdata). I ettertid når informantene svarte at de ønsket å være med, fikk de tilsendt et samtykkeskjema (Vedlegg 2). Her ble de nærmere informert om temaet, prosessen og selve intervjuet. Når vi møttes for intervjuet, gjenfortalte jeg formålet, tenkt lengde og andre relevante aspekter på samtalen før vi satte i gang. Jeg var også tydelig på når jeg startet og avsluttet lydopptaket. Gjennom hele prosessen har deres anonymitet blitt bevart gjennom å anonymisere navn, steder og lignende informasjon som kan gi et distinkt uttrykk på hvem informantene er

(Thagaard, 2018, s. 109-110). Lydopptaket ble som nevnt tatt opp fra en isolert enhet som ikke er koblet opp mot et nettverk. De blir også slettet ved prosjektets slutt.

4.0 Funn og drøfting

I denne delen av oppgaven vil jeg se nærmere på hva de ulike informantene fortalte meg om hvordan de forsto og arbeidet med begrepet livsmestring. Her vil jeg presentere mine funn og drøfte rundt det informantene fortalte meg. Informantene fikk muligheten til å uttrykke sin forståelse og sine holdninger til begrepet livsmestring gjennom intervjuene. Jeg vil nå gjennomgå en oppsummert versjon av hva jeg tok fra deres forståelse. Så snakke litt om hvordan de selv beskriver hvordan man kan arbeide med begrepet, og hva de mener er viktig å tenke på i det arbeidet. Styrer vil bli referert til som informant A, logoped som informant B, og pedagogisk leder som informant C. Jeg vil først gå gjennom hva jeg fant som var fellestrekk når det kommer til begreper og generell oppfatning av livsmestring. Jeg vil så se nærmere på hva hver enkelt informant fortalte meg, og la søkelys på i forståelsen og drøfte dette mot relevant teori. Til slutt vil jeg se nærmere på hvordan informantene forteller at de arbeider med begrepet og drøfte rundt dette.

4.1 Hvordan forteller informantene at de forstår begrepet?

Informantene beskriver begrepet livsmestring som «stort», «omfattende» og «viktig» alle sammen. De sier seg enige i at begrepet inneholder mange aspekter som utgjør helheten. Informantene trekker frem viktigheten av barns fysiske og psykiske helse, noe som alle nevner inngår i begrepet. I tillegg forteller informant A at begrepene livsglede, utvikling, oppbygging av selvbilde og å få en mestringsopplevelse også er viktige faktorer når man skal beskrive livsmestring som begrep. Informant B trekker frem sosial kompetanse, mangfold og integrering under intervjuet som noe essensielt i arbeid med livsmestring. Informant C forteller om viktigheten av å oppleve humor, glede og inkludering i barnehagen. Hun forteller videre at forebygging av mobbing og håndtering av følelser er også noe hun mener livsmestring omfatter. Her får vi et overblikk over hva informantene legger søkelyset på når de skal beskrive begrepet. Det er interessant at alle informanter trekker frem barns fysiske og psykiske helse som sentrale begreper i arbeid med livsmestring. Dette kan vi se i sammenheng med Rammeplanen (2017) som forteller at disse begrepene skal fremmes i barnehagen (Kunnskapsdepartementet, 2017). Det kan tolkes at informantene er godt kjent med Rammeplanen og har derfor tatt ut det de mener er viktige begreper å arbeide med fra den. Det må også nevnes at alle informanter var innom de ulike begrepene eller tilsvarende som de andre informantene beskrev i intervjuene på ulike stadier. Dette forteller meg at informantene

ser og bruker begrepene som er beskrevet i Rammeplanen og annen teori som essensielt i sin egen tolkning av begrepet.

Jeg vil nå gå nærmere inn på hver enkelt informant individuelt. Vi skal se og drøfte rundt aspekter de fremmet når de ble spurt om hvordan de forsto begrepet. Vi startet med Informant A som var kritisk til begrepets utforming, og la spesielt trykk på «mestring»-biten i begrepet. Hun fortalte: «Det er jo et tveegget sverd. Det er jo ikke alltid vi mestrer livet, og hva betyr det egentlig? Vi har til tider nok med å navigere oss frem og håndtere livet. Jeg mener det er viktig at barn erfarer nettopp dette også, at ikke alt kan mestres». Hun gir videre uttrykk for at læren av å «håndtere» livet er viktig, og ønsker å ha dette i fokus når det kommer til livsmestringsbegrepet. Det er viktig å erfare å håndtere selv en situasjon man ikke mestrer, og dette er helt greit ifølge informant A. På grunn av måten begrepet blir lagt frem er hun, til tross for at begrepet i seg selv er omfattende, redd for at arbeid med begrepet blir for snevert når fokuset ligger på mestringsbiten. Når dette er sagt forteller hun at selv om hun liker å provosere rundt begrepet og problematisere «mestrings»-biten av livsmestring, så er det ekstremt viktig å ha livsmestring på agendaen. Til syvende og sist forteller hun at livsmestring handler om å «pakke sekken» til barna og gi de verktøy som de kan bruke til å navigere seg videre i livet. Det er mange deler av livsmestringen som kan bidra til å pakke denne sekken. Det blir derfor viktig å arbeide med det aktivt i barnehagehverdagen ved å plukke begrepet fra hverandre og finne ut hvordan man kan arbeide med det.

I min mening har informant A et viktig perspektiv når det kommer til å kunne kritisere begrepet. Vi kan dra paralleller til det Rolv Lundheim (2020, s. 19) forteller om begrepet, at det kan sees på som at det legges et ansvar på barna alene til å mestre livet. Da dette kanskje ikke er intensjonen til hvordan begrepet skal bli arbeidet med i en barnehagesammenheng, er det fortsatt viktig å kunne plukke begrepet fra hverandre, og finne gode måter å arbeide med det på som informant A beskriver. Ole Jacob Madsen (2020, s. 9-10) så på kunnskapsløftets definisjon på begrepet, og forteller at det virker som noe man skal jobbes med gjennom hele utdanningsforløpet. Dette kan vi anta også gjelder barnehagen. Derfor vil det informant A gjør, altså ha et kritisk syn på begrepet og samtidig anerkjenne viktigheten av arbeidet, være nyttig for arbeidet i barnehagen. Dette kommer spesielt frem når hun forteller om viktigheten i å «pakke sekken» til barna. Vi kan se på dette som informant A sitt langtidsperspektiv når det kommer til arbeid med begrepet, og gi barna så gode forutsetninger som mulig.

Informant B legger spesielt trykk på hvordan konteksten av din situasjon definerer hva livsmestring betyr for individet. Livsmestring er individuelt. Dette vil si hvis man har 18 barn på en avdeling, da har man 18 forskjellige måter å jobbe med livsmestring. Hun forteller videre at selv om dette er tilfellet, så tror hun ikke livsmestring er noe man oppnår alene. Det er noe man må samarbeide og utvikle for å kunne oppnå. Hun har også erfaring med at det finnes noen fellestrekk man kan arbeide med i livsmestring som kan bidra for å utvikle livsmestring hos hele gruppa. Dette er for eksempel å jobbe med forståelsen av mangfoldet, sosial kompetanse, selvbilde og leken. Hun har selv fått erfaring fra ulike roller, som pedagogisk leder, spesialpedagog og nå logoped. Hun trekker derfor frem at selv om det vil ofte bli naturlig å ha et ekstra blikk på barna med et ekstra behov, må man også kunne ha det blikket på gjennomsnittsbarnet i barnehagen. Da er det snakk om barnet hvor det ikke er behov for en spesialpedagog eller ekstra oppfølging. Barnehagen skal jo tross alt arbeide for at alle skal få oppleve livsmestring. I hverdagen blir det derfor like viktig å ha et blikk på alle typer barn uansett forutsetning. Hun sier at selv om målet er å arbeide slik at alle får muligheten til å oppleve livsmestring, er dette dessverre ikke alltid oppnåelig å gjøre fra dag til dag. Det er vanskelig å vite om alle barna på en gruppe har fått følt på livsmestring den dagen. Av denne grunn er det også spesielt viktig å kontinuerlig arbeide med det. Det er også viktig med forskjellige perspektiver fra personalet som kan bidra til at man kan løse denne arbeidsoppgaven så godt som mulig.

Som informant B forteller er arbeid med livsmestring noe som skjer både på et individuelt og gruppenivå. Det er derfor spennende at informant B har et ekstra blikk på arbeidet med barnas sosiale kompetanse i en livsmestringssammenheng. Som tidligere nevnt kan arbeid med sosial kompetanse i seg selv føre til en mer inkluderende barnehagehverdag, hvor barna får viktige perspektiver og positiv erfaring i arbeid med sosialisering. Dette fører da igjen til at barna får oppleve en engasjerende hverdag i ulike situasjoner og føle seg akseptert (Larsen & Slåtten, 2019, s. 22). Det kan tenkes at fokuset informant B har på sosial kompetanse, har mye med det hun forteller om hvem som har opplevd livsmestring fra dag til dag. Som hun sier, er det utfordrende å vite om hvert enkelt barn har opplevd livsmestring hver dag. Av denne grunn kan det tenkes at hennes fokus på sosial kompetanse er sentralt i arbeid med barns livsmestring. Dette fordi barn selv kan bidra å gjøre sin egen hverdag bedre ved å ha gode ferdigheter og kompetanse i det sosiale, som igjen kan føre til et godt samarbeid mellom barna (Glaser et al., 2018, s. 81-82). Her blir også blikket på barna som har og ikke har behov

for ekstra støtte i hverdagen viktig. Hun forteller at barnehagen skal jobbe slik at alle får oppleve livsmestring, som beskrevet i Rammeplanen (2017). Noe som er et viktig perspektiv, da det kan være lett å glemme barnet som ikke har behov for ekstra støtte når man tenker på arbeid med livsmestring. Jeg vil derfor tro at arbeidet med sosial kompetanse vil være med å bidra til at barna får oppleve mestring i hverdagen. Det kan tenkes at barn med god sosial kompetanse, klarer selv å oppleve livsmestring i hverdagen. Dette fordi det er lettere for dem å bli med inn i lek, si ifra hvis de føler seg glemt og lignende (Lundheim, 2020, s. 23). Det kan sees på som at man jobber med livsmestring i et gruppeperspektiv nettopp slik at enkeltindividet kan få muligheten til å oppleve det selv. Å jobbe på en slik måte kan også potensielt bidra til et forebyggende arbeid mot mobbing. Dette fordi arbeidet med barna i gruppen kan hjelpe til at enkeltbarnet anskaffer seg venner, og i forlengelsen forebygger psykiske vansker som lav selvfølelse (Idsøe & Roland, 2017, s. 40). Da jobber man i tillegg for barnet som enkeltindivid, da det mulig kan hjelpe til med den sosiale kompetansen hos barnet (Glaser et al., 2018, s. 81-82).

Informant C forteller at livsmestring er noe som tydelig er inn i tiden. Hun sier videre at dette begrepet rommer mye av barnehagearbeidet, og at det kan være fint å bruke livsmestring som et fellesbegrep for dette arbeidet. Hun fremhever også viktigheten av å kunne sette seg inn i alle begrepene som livsmestring omhandler, siden dette kreves det kompetanse å få til å arbeide med. Når begrepet først ble introdusert i Rammeplanen (2017), hadde hun inntrykk av at begrepet i all hovedsak handlet om den psykiske helsen, og å håndtere seg selv og sine følelser. Nå tenker hun at det handler om mer enn det. Den psykiske helsen er definitivt viktig, men hvis vi skal møte barna for dem de er, så er det mange aspekter i tillegg til den psykiske helsen som er viktig å ta til betraktning. Som nevnt så er livsmestring et stort begrep, noe som informant C mener kan bidra til gode refleksjoner. Hun mener det er viktig å stille spørsmål til hva begrepet egentlig innebærer. Hun forteller at som ansatte i barnehagen blir det vårt ansvar å reflektere sammen rundt dette. Det hun mener med dette er at for eksempel å kjenne til at det psykiske påvirker det fysiske, og kunne arbeide med å legge til rette å lage trygge rammer for barna slik at de får oppleve livsmestring.

Det informant C forteller om hennes tidligere inntrykk av begrepet, og hvordan hun forsto psykisk helse som sentralt er interessant. Som tidligere nevnt er en god psykisk helse noe som bidrar til å skape et grunnlag for god utvikling på mange ulike områder som omhandler

mennesket som en helhet (National Scientific Council on the Developing Child, 2008/2012 i Glaser, Størksen & Drugli, 2018, s. 220). Det blir derfor naturlig å anta at livsmestring handler mye om psykisk helse, men som informant C forteller er ikke dette hele historien. Hun nevner det er mange aspekter omhandler begrepet livsmestring, og hun trekker også frem den fysiske helsen som et eksempel. Hun anerkjenner at det fysiske påvirker det psykiske og omvendt, noe som er et viktig perspektiv når man arbeider med livsmestring i barnehagen. Noe annet som informant C trekker frem er personalets ansvar når det kommer til å reflektere rundt begrepet. Når det kommer til arbeid med livsmestring, så er det barnehagen som en helhet som har ansvaret for at det blir gjennomført på en så god måte som mulig (Kunnskapsdepartementet, 2017). Det blir derfor viktig å reflektere over begrepet samarbeid med de andre i barnehagen slik at man kan oppnå kvalitet i arbeidet.

4.2 Hvordan forteller informantene at de arbeider med begrepet?

Informant A er nå styrer og mener dette er en kjempeviktig rolle i arbeid med barns livsmestring. Hun forteller at som styrer må man sette det som er nødvendig å jobbe med på agendaen. Her blir det viktig å observere personalgruppen, slik at man ser hva man kan jobbe med. Hun trekker også fram at som styrer må man få frem til de pedagogiske lederne at de er viktige rollemodeller for både personalet og barna. Man kan være gode rollemodeller hvis man viser viktigheten av å anerkjenne barnas uttrykk og følelser, forteller hun videre. Her blir det veldig viktig å ikke avlede eller snakke bort hva barnet uttrykker, for dette er mot sin hensikt i arbeid med livsmestring. Informant A anerkjenner viktigheten av rollen sin som styrer når det kommer til personalet. Det blir også like viktig å kunne se på sin rolle i forhold til det barna trenger. Her blir det å bli sett, få en bekreftelse, et fang å sitte på eller bare være til stede viktige faktorer i hverdagen. I tillegg til dette kan det hende enkelte barn trenger litt draghjelp og motivasjon til for eksempel å leke, sosialisere seg eller lignende. Hun ser også viktigheten i å kunne sette seg inn i hverdagen til personalet og barna, og se hvordan de har det. Dette er tross alt med å påvirke barnehagehverdagen i sin helhet. Hun påpeker at det ikke er heldig hvis en ansatt konstant uttrykker negative følelser rundt avdelingen og påvirker alle andre. Når dette er sagt, mener hun at det skal være lov å kjenne på ting og uttrykke dette. Det viser til barna at det er lov å kjenne på følelsene sine for å lære å håndtere dem. Slikt som alt annet, finnes det gode og dårlige måter å jobbe med dette på. Eksempelet med å vise følelser for barna er slikt. Her må man kunne anerkjenne hvis man for eksempel har en dårlig dag, men også ikke la dette påvirke gruppen på en negativ måte.

Slik jeg ser det, så er informant A sin rolle som styrer viktig når det kommer til arbeid med livsmestring i barnehagen. Grunnen for dette er slik hun beskriver det selv. Hun skal være klar over hva som bør jobbes med og kommer med løsninger til hvordan. For meg virker det som styreren i barnehagen må kunne fremme seg selv som rollemodell til de ansatte, slik at de igjen kan ta dette initiativet og være forbilder hos hverandre og barna. Dette kommer også til uttrykk når informant A påpeker at selv de ansatte skal få muligheten til å utrykke seg, for eksempel hvis de har en dårlig dag. Dette er for å gå frem som gode eksempler for barna, og vise at man kan utrykke det man føler på.

Informant B forteller at hun har selv opplevd et mangfold av roller når det kommer til arbeid med livsmestring. Når hun jobbet som pedagogisk leder kalte de det ikke livsmestring, selv om de arbeidet med det. Det hadde ikke kommet inn i Rammeplanen (2017) på denne tiden, men hun ser i retrospekt at mange elementer hadde med livsmestring å gjøre. De jobbet mye med sosial kompetanse, trygghet og forhindring av mobbing. På denne tiden så hun begrepet i et gruppeperspektiv, fordi avdelingen var hennes ansvar i hverdagen. Hun noterer at det var enkelte barn de måtte jobbe ekstra med. En av grunnene de gjorde dette, var for å styrke gruppedynamikken. Hun forteller at det var etter hun tok spesialpedagogisk utdanning hun fikk et bredere syn på enkeltindividet i en livsmestringskontekst. I tillegg som logoped jobber hun nå kun med enkeltindividet hele tiden. Hun tenker man må jobbe ut fra barnas behov som individ, men bevarer fortsatt synet om at man skal fungere i en gruppe. Dette fordi man skal, som oftest, fungere i en gruppe i voksen alder også. Hun sammenligner så seg selv som pedagogisk leder og hennes senere roller som både spesialpedagog og logoped. Hun forteller at som pedagogisk leder har man et ansvar for alle barna og skal ha et generelt overblikk over gruppen. I tillegg til dette har man også personalansvar for sine ansatte på avdelingen.

Informant B går så nærmere inn på hvordan synet på sin rolle har endret seg basert hvilken utdanning hun tok, og hva hun jobbet med. Rollen som spesialpedagog ble gjennomført slik at barna ble satt i mindre grupper, og hun var ikke nødvendigvis alltid alene med et enkelt barn. Hun tenker at et viktig aspekt som spesialpedagog er å fremme inkludering, og jobbe med å innpasse barnet i gruppen på best mulig måte. Hun sier videre at hun er glad arbeidslivet har gått den retningen den har gått, slik at hun har fått oppleve ulike roller når det kommer til arbeid med livsmestring.

Som informant B forteller, var ikke livsmestring et begrep hun hadde hørt i hennes tid som pedagogisk leder. Dette gjør det ekstra interessant når hun i ettertid ser at det var nettopp det de arbeidet med. Dette mener jeg viser hvor stort og omfattende begrepet er, og viser de mange ulike måtene man kan arbeide med det på. Hun forteller videre om sine erfaringer i de ulike rollene i barnehagen. I min mening har hun fått unike perspektiver nettopp fordi hun har inntatt disse ulike rollene i en barnehagesammenheng. Hun forteller selv at synet hennes har endret seg etter utdanningene, og det virker for meg som at dette vil være en naturlig progresjon. Jeg vil tro at gjennom barnehageansattes ulike erfaringer, utdanninger og generelt nye innspill i arbeidet, vil synet på hvordan man arbeider med livsmestring endre seg. Noe jeg vil argumentere for er positivt, da man kan komme med nye innspill og se begrepet i et nytt lys.

Informant C mener at hennes sin rolle som pedagogisk leder er viktig. «Det er jo det vi er her for, tenker jeg. Det at de faktisk skal bli trygge på seg selv, og at det lov å mestre og ikke mestre ting. Man kan ikke være god i alt, og det er noe med å håndtere de følelsene også. I tillegg kjenne på en utfordring i hverdagen» sier hun i forhold til arbeid med livsmestring. Videre forteller hun at de har et stort søkelys på felleskapet i barnehagen og på avdelingene. Det er viktig å lage de gode arenaene. På hennes avdeling er har de mange barn, og da er det viktig for arbeidet å dele de opp i mindre grupper til tider, noe som informant B nevnte de også gjorde når hun jobber som spesialpedagog. Informant C forklarer videre at selv om de gjør dette, er det viktig å huske på at alle skal kjenne en fellesskapsfølelse hvor alle er inkludert og like mye verd. Hvis man skal få til det, da mener informant C at man må ha humor, se barna, latter i hverdagen og masse lek. Hun forteller også at det er noen de må stille opp for litt ekstra, og kanskje hjelpe de inn i en lek eller iverksette en aktivitet hvis det er hensiktsmessig. Noe som er viktig å tenke på slike situasjoner, er å reflektere over når man skal gå inn å hjelpe barna, og når man ikke skal det. Hvis for eksempel noen barn har en kjempefin lek, da må man stoppe opp og tenke på hvordan man går inn i den leken, eller om man skal gjøre det i det hele tatt. Det blir derfor viktig å tenke på hvordan man kan gjøre en lek eller en aktivitet interessant for det barnet som kanskje trenger ekstra støtte. Hun ser på voksenrollen i barnehagen som veldig viktig, noe de diskuterer ofte på møter både hos lederteamet og avdelingen.

Informant C sitt utsagn «Det er jo det vi er her for, tenker jeg» mener jeg gir et godt bilde for viktigheten av livsmestring for henne i rollen som pedagogisk leder. Hun nevner, i likhet med informant A, at barna skal få lov til å kjenne på både mestring og det å ikke mestre. Selv om navnet på begrepet har «mestring» i seg, anerkjenner hun at det å ikke mestre er også en del av livsmestring som en helhet. Jeg mener også det er et viktig perspektiv hun kommer med når hun forteller om når man skal, og ikke skal, gå inn i leken. Det virker for meg at arbeidet med livsmestring for henne som pedagogisk leder er å ta kalkulerte valg som er til nytte for barna i deres hverdag.

4.3 Avsluttende ord angående livsmestringsbegrepet og arbeidet med det

Det som nettopp ble presentert og drøftet rundt var mine funn angående hvordan informantene fortalte de forsto og arbeidet med begrepet livsmestring. Jeg vil nå uttrykke en avsluttende drøfting, og se videre på dette i forhold til problemstillingen min.

Etter å ha sett på informantenes svar satt opp mot teorien jeg presenterte i teoridelen, mener jeg at det finnes mange fellestrekk når det kommer både til forståelse og arbeid med begrepet for informantene i barnehagen. Det virker for meg som informantene, gjennom Rammeplanen (2018), andre relevante styringsdokument og teori, tolker livsmestringsbegrepet som noe som omhandler å forberede seg til livets forløp. Det kan sees på som på tvers av rollene til informantene, at det er mange grunnleggende likheter som bidrar til å skape dette bildet på begrepet som en helhet. Dette forteller meg at selv om man inntar rollen i barnehagen som for eksempel styrer, pedagogisk leder eller logoped, så er det fortsatt en konsensus i tolkningen av begrepet. Når dette er sagt må vi fortsatt anerkjenne at informantene er, eller har vært, pedagogiske ledere. Dette kan også være en faktor til å skape denne likheten i hvordan de forstår begrepet og sin rolle i arbeidet. Utenom sin egen rolle, tolker jeg videre at informantene mener arbeid med livsmestring for personalet handler om det som skjer i hverdagen, både hos gruppen og enkeltbarnet. Det jeg mener med dette er at hvis personalet skal arbeide med at barna skal få oppleve livsmestring, må de ha kunnskaper innen de relevante aspektene som omhandler begrepet. Her ser vi betydningen av kompetanse rundt fysisk og psykisk helse, inkludering, mobbing, sosial kompetanse og lignende. Disse begrepene må personalet ha kjennskap til, og vite hvordan de skal arbeide med slik at barna skal få en forståelse for livets forløp og håndtering av ulike situasjoner i hverdagen. Dette fordi disse begrepene både omhandler og er livsmestring i seg selv.

5.0 Oppsummering og konklusjon

I denne oppgaven har jeg reflektert rundt problemstillingen:

«Hvordan forteller ulike barnehageansatte at de forstår og arbeider med begrepet livsmestring?».

For å innhente relevant informasjon, benyttet jeg meg av en kvalitativ forskningsmetode og hadde et kvalitativt intervju med tre informanter om denne problemstillingen. Dette var en styrer, en logoped og en pedagogisk leder. Tanken bak dette var å se på likheter og ulikheter mellom hvordan de forstår livsmestring, og finne ut hvordan de forskjellige rollene tilnærmet seg arbeidet med begrepet.

Gjennom arbeidet med bacheloroppgaven har jeg kommet frem til at det finnes mange likhetstrekk i hvordan de ulike rollene både forstår og arbeider med livsmestring. Dette fordi de alle legger søkelys på de ulike begrepene som blir nevnt i Rammeplanen (2017) og annen relevant teori om livsmestring. Gjennom intervjuene var det forskjeller i hva informantene valgte å legge søkelys på i samtalen, noe som kan tenkes var påvirket av deres rolle. Som tidligere nevnt, har alle erfaring med rollen som pedagogisk leder, og dette er viktig å ta til betraktning når vi tenker på både deres forståelse og tilnærming til arbeid med begrepet.

Min tolkning av det de barnehageansatte fortalte meg, var at de forstår livsmestring som noe å jobbe med for å forberede barna til livets forløp. Dette gjennom å oppleve «mestring» i hverdagen. Det betyr å oppleve en positiv og utfordrende hverdag både alene og sammen i gruppe. Når det kommer til informantenes arbeid i forhold til deres roller, ser jeg mange likheter. Disse likhetene kan ha noe med at de har en relativt felles forståelse av livsmestringsbegrepet. Når dette er sagt må vi anerkjenne at det er forskjeller i de ulike rollene. Vi kan anta basert på intervjuene at en styrer jobber med livsmestring ofte gjennom personalet, da en styrerrolle i barnehagen ofte er preget av logistikkrelatert arbeid. Videre kan vi tolke logopedens arbeid med livsmestring som mer individbasert, da en stor del av jobben er å arbeide med barnet alene. Den pedagogiske lederen, kan vi anta basert på intervjuet, har mye med gruppeperspektivet i livsmestring å gjøre, da blant annet er den daglige driften på avdelingen den pedagogiske lederens ansvar.

Et perspektiv jeg valgte å ikke legge mye søkelys på i oppgaven, var informantenes forståelse av begrepet før og etter Rammeplanen som ble publisert i 2017. Å gå i dybden på dette mener jeg kan være et godt grunnlag for videre forskning innenfor dette temaet.

6.0 Litteraturliste

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal.

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

Drugli, M. B. (2018). Psykisk helse og psykiske vansker. I Glaser, Størksen, I., & Drugli, M. B. (red.). *Utvikling, lek og læring i barnehagen: forskning og praksis* (s. 219-236). Fagbokforlaget.

Elliott, N. S. & Gresham, M. F. (2002). *Undervisning i sosiale ferdigheter: en håndbok*. Kommuneforlaget.

Glaser, Størksen, I., & Drugli, M. B. (2018). *Utvikling, lek og læring i barnehagen: forskning og praksis* (2. utg.). Fagbokforlaget.

Idsøe, E. C. & Roland, P. (2017). *Mobbetferd i barnehagen: temaforståelse – forebygging - tiltak*. Cappelen Damm akademisk.

Johannessen, L. E. F., Rafoss, T. W. & Rasmussen, E. B. (2018). *Hvordan bruke teori?: nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Universitetsforlaget.

Johannessen, L. E. F., Christoffersen, L. & Tufte, P. A. (2021). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (6. utg.). Abstrakt forlag.

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>

Kunnskapsdepartementet. (2019). *Folkehelse og livsmestring*. Utdanningsdirektoratet.

<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob>.

Larsen, A. K. & Slåtten, M. V. (2019). *En bok om oppvekst: samfunnsfag for barnehagelærere* (5. utg.). Fagbokforlaget.

Madsen, O. J. (2020). *Livsmestring på timeplanen: rett medisin for elevene?* Spartacus.

National Scientific Council on the Developing Child. (2008/2012). *Establishing a Level Foundation for Life: Mental Health Begins in Early Childhood: Working Paper No. 6*.

Harvard. www.developingchild.harvard.edu.

Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2. utg.). Universitetsforlaget.

Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). *Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring*. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330–366. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.330>

Sandseter, E. B. H., Hagen, T. L., & Moser, T. (2018). *Kroppslighet i barnehagen: pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (3. utg.). Gyldendal.

Størksen, I. (2018). Sosial Utvikling. I Glaser, Størksen, I., & Drugli, M. B. (red.). *Utvikling, lek og læring i barnehagen: forskning og praksis* (s. 79-107). Fagbokforlaget.

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Fagbokforlaget.

7.0 Vedlegg

7.1 Vedlegg 1 – Intervjuguide

Intervjuguide – Livsmestring

1) Oppvarming

- Takk for oppmøte/tiden
- Spør om bakgrunn og erfaring i barnehage
 - Hva er din stilling?
 - Hvilken utdanning har du?
 - Hva er din erfaring når det kommer til arbeid med barn?
- Fortell/gjenfortell formålet med intervjuet
 - «Jeg vil gjerne spørre om, og reflektere, rundt begrepet livsmestring i en barnehagekontekst. Formålet med intervjuet er å få ett perspektiv på begrepet, hvordan det kan forstås, og få innsyn til erfaringer og holdninger».
- Informer om at alt vil bli anonymisert, i henhold til infoskrivet som allerede er utdelt og skrevet under på

2) Refleksjon

- **Hvordan forstår du begrepet «livsmestring»?**
 - Hva er dine holdninger til begrepet?
 - Hva legger du i det i barnehagen?
 - Mener du at det er et viktig begrep? Hvorfor/Hvorfor ikke?
- **Basert på hvordan du forstår begrepet, hvordan ser du på din rolle i barns livsmestring?**
 - Kan du komme med noen eksempler på ulike roller i arbeid med barns livsmestring?
 - Når tror du livsmestring kommer til uttrykk i hverdagen hos barn?
- **Hvilke erfaringer har du med arbeid med livsmestring i barnehagen?**
 - Holdninger hos medarbeidere?

-Har du eksempler på hvordan dere har jobbet med det?

-Livsmestring har blitt iverksatt i Rammeplanen (2017), har dette påvirket deres arbeid med begrepet? Hvordan?

3) Avrunding

- Oppsummere hva vi har snakket om i fellesskap – det vi tar ut fra refleksjonen
- «Noe mer du vil legge til?»
- Takk igjen for oppmøte og tiden

7.2 Vedlegg 2 – Samtykkeskjema NSD

Vil du delta i forskningsprosjektet: «Livsmestring»

Dette er et spørsmål til dere om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut hvilket forhold barnehagen og de ansatte har til begrepet «Livsmestring», og hvordan det kan arbeides med begrepet. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Prosjektet omhandler livsmestring og personalets arbeid og erfaring med begrepet. Det er ønskelig å diskutere og reflektere rundt hva som legges i begrepet, og hvordan man kan arbeide med det.

Intervjuet blir gjennomført med lydopptak.

Aktuelle problemstillinger:

«Hvilke holdninger har barnehagelærere til begrepet livsmestring?»

«Hva menes med livsmestring for en barnehagelærer/pedagogisk leder/styrer?»

Forskningsprosjektet blir gjennomført som en del av en bacheloroppgave.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Det er ønskelig fra min side å få innsyn i nye og spennende perspektiv. Gjennom ett intervju har jeg stor tro på at jeg kan få gode datamateriell til bruk i min bacheloroppgave.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis dere velger å delta i prosjektet, innebærer det at dere er klar over og godtar at det blir gjennomført lydopptak under intervjuet om livsmestring i barnehagen. Det vil også bli tatt digitale notater fra studenten, hvor alt blir anonymisert.

Varighet vil være rundt 45 min - 1 time.

Det er frivillig å delta

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

Ingenting som blir sagt eller diskutert vil ha påvirkning til ditt/deres forhold til student eller Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

- *Hvem har tilgang til lydopptak og elektroniske notater:*
-Student og Veileder ved DMMH
- *Tilgang og anonymisering av personopplysninger:*
- Lydopptak vil bli tatt opp fra en isolert enhet, og alle notater blir anonymisert (F.eks. Navn vil bli erstattet med en ikke-gjenkjennerbar kode). Det er ikke intensjonen å samle inn noen form for personopplysninger i denne undersøkelsen.
- Ingen av deltakerne vil kunne gjenkjennes i publikasjon, den eneste formen av opplysninger som vil publiseres er det som blir diskutert, dette blir også anonymisert.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 29.04.22. Opplysningene blir anonymisert, og vil derfor bli bevart. Lydopptaket blir slettet når prosjektet har nådd sin slutt.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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 studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning ved Linda Janninger, Telefon: 73568387, E-post: lja@dmmh.no.
- Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning ved Marianne Johnsen Ryen, Telefon: 41312608, E-post: mjr@dmmh.no

- Vårt personvernombud: NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, NSD personverntjenester (10–12): +47 53 21 15 00, tast 1.

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Janninger, Linda Theresia Ingeborg
Ryen, Marianne Johnsen
(Forskere/veiledere)

Mats Stølan Kvalvåg
(Student)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Livsmestring*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju hvor det blir gjennomført lydopptak

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet 29.04.22

(Signert av prosjektdeltaker, dato)