

Følelser, som inngang til god psykisk helse

Hvordan kan aktivitetskort utarbeidet av Voksne For Barn til Verdensdagen for psykisk helse, bidra til å hjelpe barn mellom 3-5 år i barnehagen med å forstå og uttrykke følelser, samt bidra til å bli kjent med andre barns følelser?

Tonje L. Engan
[kandidatnummer: 30]

Bacheloroppgave
[BHBAC3980]

Viggja, 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

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	2
1.1 Bakgrunn for valg av problemstilling	2
1.2 Problemstilling	3
1.3. Oppgavens formål og oppbygging.....	3
2.0 Teori	4
2.1. Psykisk Helse	4
2.1.1. Positivt psykososialt miljø.....	4
2.2. Følelser.....	5
2.2.1. Hjernen.....	6
2.3. Selvregulering	7
2.4. Emosjonell kompetanse	8
2.4.1. Empati	10
3.0 Metode	10
3.1. Mitt Utvalg.....	11
3.2. Valg av metode	11
3.2.1. Dokumentanalyse	11
3.2.2. Hermeneutikk.....	12
3.3. Metodekritikk.....	13
3.3.1. Digital kildekritikk, relevans, autentisitet & troverdighet	13
3.3.2. Primærkilder og sekundærkilder.....	15
4.0 Analyse, funn og drøfting	15
4.1. Analyse.....	15
4.2. Funn og drøfting	19
4.2.2. Psykososialt barnehagemiljø	20
4.2.3. Ulik kompetanse som instrument til inkludering og håndtering av seg selv.....	20
4.2.4 Arbeid med barnets selvregulering.....	21
4.2.5. Fra lytting til empati	22
4.2.6. Kompetente voksne, empatiske barn.	23
4.2.7. Bevissthet om hjernens funksjon	23
5.0. Avslutning	24
6.0 Litteraturliste	26

1.0 Innledning

Under barnehagens verdigrunnlag i rammeplanen står det at barnehagen skal fremme både fysisk og psykisk helse. Det er også vektlagt at barna skal bli kjent med sine egne følelser, men også andres følelser (Utdanningsdirektoratet, 2017, S. 8). Funn fra den longitudinelle forskningen tidlig trygg i Trondheim, hvor barn og foreldre blir fulgt opp fra barnet er 4-16 år, viser blant annet at 7% av 4-åringene hadde psykiske vansker. Når barna ble ti år, viser funnene at de barna som ofte reagerer med negative følelser, har større risiko for å utvikle psykiske problemer senere i livet (NTNU, Tidlig trygg i Trondheim).

Generalsekretær for Mental Helse Ungdom Adrian W. K. Tollefsen sier noe om viktigheten av å lytte til barna å deres tanker for å skape et samfunn med helsefremmende tiltak for å forebygge psykiske lidelser. Gjennom blant annet barnehagen som virkemiddel har man mulighet til å skape gode rammer for tiltak tilpasset barn (Prop. 121 S (2018-2019, S. 5). Videre i proposisjonen påpekes det at et godt grunnlag for psykisk helse skapes rundt om i sektorene hvor barna befinner seg, og det er her det må investeres for å legge gode grunnlag både for enkeltindividet her og nå, men også for samfunnet og fremtiden (Prop. 121 S (2018-2019, S. 6). Man kan lese at kommuner etterspør ressurser som kan vise seg å ha effekt på psykisk helse, både som forebyggende tiltak og som behandlingsmetoder som kan vise god dokumenterende effekt (Prop. 121 S (2018-2019, S. 68).

1.1 Bakgrunn for valg av problemstilling.

Psykisk helse har alltid vært noe som berører litt ekstra. Gjennom personlige opplevelser og innblikk har jeg sett hva psykisk helse kan gjøre med oss, og innvirkningen den har på et menneskes liv. Det har gått fra å være, som jeg har tolket det i mitt liv, et tabubelagt tema og til noe som fremstår som betydningsfullt. Gjennom min fordypning, barndom, helse og livsmestring har jeg lært mye om barns psykiske helse, og hvor viktig det er allerede i barnehagen. I rapporten Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelse tiltak vises det til at et stort antall barn og unge kommer til å oppleve psykiske lidelser gjennom oppveksten, for noen vil det også kunne bli med inn i voksenlivet. Ifølge rapporten er helsefremmende og forebyggende arbeid en nødvendighet som satsningsområde for å i størst mulig grad unngå psykiske lidelser (Skogen JC, Smith ORF, Aarø LE, Siqveland J, Øverland S., 2018, S. 7).

Denne bacheloroppgaven vil omhandle temaet barns følelser, og hvordan det kan arbeides med dem ved hjelp av utvalgt materiale i barnehagen for å oppnå god psykisk helse. I min siste praksisperiode gjennomførte jeg et endrings- og utviklingsarbeid med fokus på psykisk helse og livsmestring, hvor jeg fikk tilbakemelding fra min praksislærer at dette var et viktig arbeid med barna, og også et stort behov for å belyse en slik tematikk i barnas hverdag. Gjennom samlinger med delt barnegruppe la vi vekt på å fremme barns positive sider for bedre selvfølelse og mestringsfølelse. En dag kom det et barn bort til meg og sa «Du, æ tru vi glømt å ha sånn samling i går, dær vi snakke om fine ting». Gjennom refleksjoner med min praksislærer gjennom praksisperioden ble det ofte trukket frem at barna virker å streve med å vise sine ekte følelser, og at det er et behov for å ta tak i barns hensyn overfor hverandre. Som snart ferdig utdannet barnehagelærer har jeg et ønske om å lære mest mulig om barns følelser, og hvordan jeg kan hjelpe dem, men samtidig også hvordan jeg kan fremme barns overvekt av gode følelser, og at man som liten, lærer seg noen strategier for hvordan man kan håndtere følelser, og samtidig vise forståelse for andres.

1.2 Problemstilling

Verdensdagen for psykisk helse og deres nettside var det som ga meg inspirasjon til det denne bacheloroppgaven skal baseres på. På nettsiden fant jeg tilgjengelig materiale for barnehagen, og videre ressursen som er mitt forskningsmateriale. Jeg har valgt å gjøre en dokumentanalyse av aktivitetskort som er utarbeidet for barn mellom 3-5 år, for å belyse min problemstilling (Voksne For Barn, 2020).

Hvordan kan aktivitetskort utarbeidet av Voksne For Barn til Verdensdagen for psykisk helse, bidra til å hjelpe barn mellom 3-5 år i barnehagen med å forstå og uttrykke følelser, samt bidra til å bli kjent med andre barns følelser?

1.3 Oppgavens formål og oppbygging

Formålet med oppgaven er å belyse hvordan aktivitetskort utviklet av Voksne for barn til verdensdagen for psykisk helse, kan brukes i arbeid med å fremme god psykisk helse, hos barn mellom 3-5 år, gjennom å bli kjent med både egne og andres følelser. Oppgaven består av fem deler. Innledningsvis presenteres kapittel én, med informasjon om bakgrunn for valg av tema og problemstilling, før presentasjon av problemstilling. Deretter kommer en teoridel, med flere delkapitler som redegjør for den teorien jeg fant aktuell for å belyse problemstillingen, som videre skal brukes til å drøfte aktuelle funn. Videre presenteres

metodekapittelet, der valg av metode begrunnes. Kapittel fire inneholder først en analyse av utvalgt dokument, deretter legges funn og drøfting frem. Til slutt kommer en avslutning, som en slags konklusjon og tanker jeg sitter med rundt funnene.

2.0 Teori

Her vil jeg redegjøre for relevant teori og sentrale begrep som jeg anser som viktig for min problemstilling. Først presenteres emnet psykisk helse, før et tilhørende punkt om psykososialt miljø. Deretter går jeg inn på følelser med undertemaet selvregulering, før det kommer en del om hjernen og hvilke deler som aktiveres når en følelse kommer til uttrykk. Videre vil jeg presentere temaet emosjonell kompetanse, der jeg belyser hva denne kompetansen består av, og hvordan den kan fremmes. Til slutt kommer en del om empati, hva dette er, og hvordan vi kan se empati som en evne hos barn.

2.1. Psykisk Helse

Psykisk helse omhandler vår egen følelse av å ha det bra, hvilke muligheter vi ser rundt oss, hvordan vi kan mestre belastende hendelser og hvordan vi finner glede i samfunnet vi er en del av (Andersen, 2021). National Scientific Council on the Developing Child (2008/2012) beskriver god psykisk helse som noe som er av stor betydning for hvordan vi utvikler oss, og hvordan vi håndterer områder i livet slik som vennskap, barnehage, skole og jobb. Det har også betydning for hvordan vi forholder oss til livet, når det dukker opp utfordringer (Drugli & Lekhal, 2018, S. 32). Dårlig psykisk helse kan gi psykiske lidelser eller vansker. Psykiske vansker kjennetegnes gjerne av at barnet ikke trives og fungerer i hverdagen, mens psykiske lidelser krever en utredning hos lege eller BUP, for å sette en diagnose på et problem (Ibid, S. 86-88).

2.1.1. Positivt psykososialt miljø.

I veilederen Miljø og helse i barnehagen legger helsedirektoratet frem noen elementer som er viktige for arbeidet med det psykososiale miljøet. Trivsel er et nøkkelord, som er viktig for god helse. Det vises til at hver enkelt barnehage bør drøfte hva som legges i begrepet «godt psykososialt miljø». Men samtidig legger veilederen visse føringer, ved å vise til positivt ladete ord, som mestring, trygghet og glede (Helsedirektoratet, 2014, S. 21).

Barnehagelovens kapittel 8, § 41 viser også til barns krav om et godt psykososialt miljø, der alle som er ansatt i barnehagen, plikter å sørge for et barnehagemiljø som fremmer helse,

trivsel, lek og læring. § 42 sier videre at tiltak skal settes inn hvis et barn opplever at det psykososiale miljøet oppleves utrygt (Barnehageloven, 2021, § 41 & § 42). Melvold mener at psykiske problemer er en av de mest utbredte helseutfordringene vi står overfor, og at det krever tilstedeværende voksne som både observerer og deltar på det som skjer i barnehagen, for å bli kjent med barnas følelser, også det som kan oppleves som vanskelig. På denne måten kan de som arbeider i barnehagen, bidra til at barnet får hjelp med det som oppleves som vanskelig, og slippe å stå i det alene. Gjennom ulike aktiviteter kan det gis rom for å uttrykke følelser, som en del av et arbeid med god psykisk helse (Melvold, 2018, S. 71-72).

2.2. Følelser

Barn blir født med både gode og vonde følelser, slik som trygghet, glede, frykt, sinne og interesse og tilfredshet (Drugli, 2018, S. 53). Schaffer & Kipp (2014) og Tetzchner (2012) sier at barna senere i livet utvikler de mer komplekse følelsene, slik som sjalusi, stolthet, sorg, skam og skyld. Komplekse følelser fremmes mens hjernen utvikler seg, og barnet forstår de normer og verdier som det om gir seg med (Ibid, S. 53).

Følelser har også funksjoner, en følelse utløser gjerne en handling. Følelsen av å være redd, kan hjelpe oss å unngå farlige situasjoner hvor vi kan bli skadet. Mennesker er forskjellige, så reaksjoner på omgivelsene rundt oss vil være subjektive. Noen kan reagere sterkt på å bli behandlet med urettferdighet, mens andre ikke ser ut til å bry seg. Det er et eksempel på at noen kan reagere med sterkere følelser ved at man kjenner det mer på kroppen sin, enn det andre gjør. Å kjenne på en følelse fører ofte til et behov for å handle (Peters & Juveli, 2020, S. 40). Carolyn Webster-Stratton (2007) har utviklet foreldreveilederen *De utrolige årene*, som mener at kompetente voksne som er rundt barna bør bli bedre på å trekke inn følelsesprat når det oppstår konflikter. Det viser seg ofte å være en følelse bak en handling, som har utløst en reaksjon. Mens det er en side av saken, viser veilederen på den andre siden at det kan være av betydning å snakke med barnet om de følelser som oppstår når reaksjonen gir konsekvenser. Konsekvenser som kommer fra dem som deltar i konflikten, eller de som befinner seg rundt. «*Hvordan føles det, når Tia slår tilbake?*», *Hvordan følte du deg når Kim kjeftet på deg?*». Barna kan også oppmuntres til å sette seg inn i andres perspektiv gjennom samtalen. «*Hva tror du Tia følte når du slo henne?*». «*Hva tror du Kim tenkte når han så at du slo Tia?*». Gjennom å kjenne på andres følelser, mener Webster-Stratton at det kan gi en grobunn til empati overfor andre, samtidig som det vil gi dem kunnskap gjennom forståelse av andres følelser (Oversatt av Solberg med Okstad & Gröhn, 2007, S. 146).

Visuelt kan man se for seg at hver følelse har en merkelapp, som kan beskrives med en kroppslig reaksjon, et tilhørende behov og en sannsynlighet for at handling vil forekomme. Sett i lys av dette, kan følelser deles opp i to. Den følelsesmessige opplevelsen vi kjenner inne i kroppen og den kroppslige fornemmelsen, altså kroppens reaksjon på opplevelsen. Gleder kan utløse smil og latter, frykt kan utløse bankende hjerte og høy puls. Følelser oppstår både bevisst, og ubevisst. Jo sterkere vi reagerer på noe rundt oss, jo større er sjansen for å reagere følelsesmessig og iverksette handling. Ved at barna blir kjent med egne følelser, kan de etter hvert lære å håndtere dem bevisst, når de kjenner at de kommer. Dette kan for eksempel være å heller reagere verbalt ved følelse av sinne, i stedet for å utføre fysiske handlinger (Peters & Juveli, 2020, S. 41-42).

Å kjenne på negative følelser kan forbindes med å trekke seg tilbake når man kjenner på for eksempel frykt. Dette er fordi at de som er mest vant til å kjenne på negative følelser er mer vare og nærtakende, og redd for skuffelser. Barn som har en overvekt av positive følelser vil heller se på det de møter som en mulighet, og oppsøker gjerne spennende situasjoner hvor det kan være mulighet for å få utfordret seg og ha det gøy (Nes, 2018, S. 371). Barn som opplever depresjon, kan være kontaktsøkende, men uten å vise særlig uttrykk for samspill med ansiktet. Tegn på depresjon hos barn er også at de ikke leker og er fysisk aktive, noe som gjerne ligger spontant i barnet (Killén, 2020, S. 100).

2.2.1. Hjernen

Jeg har valgt å ta med en teoretisk del om hjernen, for å skape en større forståelse for hvordan følelsessystemet fungerer. Hjernen er spennende å se til for og forstå psykisk helse, fordi det kan gi forklaringer på hva som skjer med oss. Det *limbiske system*, eller *følehjernen*, er ifølge Paul MacLean ett av hjernens tre lag. Den ligger imellom de to andre delene, *reptilhjernen*, eller *sansehjernen* og *hjernebarken* eller *tenkehjernen*. Det er det limbiske system som er gjeldende, når det er snakk om hjernen og følelser (Helle og Fløgstad, 2019, S. 39-40). Inne i denne delen av hjernen, finner vi blant annet amygdala, som fungerer som kroppens alarmsystem, og utløser kroppens følelsesmessige reaksjoner. Amygdala er den delen av hjernen som hjelper oss til å unngå fare. Hit sendes signal, som utløser frykttfølelsen. Hippocampus er også en viktig del av hjernen. Hippocampus kan ses som en slags «minnebank», som lagrer opplevelser. Når noe skjer, vil den jobbe for å trekke frem alle tidligere opplevelser og assosiasjoner som kan knyttes til den nåværende opplevelse. Et

eksempel kan være et barn som er på fotballkamp. Tidligere har barnet skåret mål, følt god lagånd, spilt i sol og spist is. Da kan til og med selve ordet fotball, bringe frem gode minner fra tidligere. Da er det Hippocampus som arbeider for å bringe frem assosiasjoner.

Hippocampus jobber altså med å ta vare på alle minner, men det er også denne delen som trer i kraft når tanker om fremtid kommer, og den er med på å styre det humøret vi er i (Ibid, s. 44-45).

2.3. Selvregulering

Gjennom livet vil barn måtte stå overfor mange mindre og større valg og utfordringer som krever at de tar en avgjørelse. Å ta selvstendige valg er nødvendig for å kunne ta kontroll over eget liv og situasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2021, S. 12). Selve begrepet har en vid faglig term, og kan ses i sammenheng med viljestyrke, selvdisiplin og selvkontroll. Det er evnen til å ta styring over seg selv, for eksempel å ta kontroll når en fristelse byr seg (Kraft, 2014, S. 12). Den evnen hver enkelt har til å regulere seg selv, kan bidra sterkt til positive faktorer som henger sammen med økt livskvalitet og et høyt nivå av lykke. Eksempler på positive faktorer kan være bedre relasjoner, prestasjonsnivå på skole og økonomi for å nevne noen. Grunnen til dette, ser ut til å ha en sammenheng med å motstå fristelser, og da igjen høyner også evnen til å sette seg klare mål og holde dem. Høy evne til å selvregulering bidrar følgelig til redusert forekomst av faktorer som kan gi et mindre lykkelig liv, herunder kommer blant annet psykiske lidelser. (Ibid, S. 99-100).

I barnehagen vil selvreguleringsbegrepet gjerne ses i forbindelse med hvilke ferdigheter barnet har i en sosial kontekst. Om barnet evner å delta i lek, og forholde seg til det som skjer innenfor lekens rammer. Å motta beskjeder og forholde seg til dem vil også være relevant. Atferden et barn viser når en lek avsluttes, eller barnet blir tatt i fra en leke, gir en pekepinn på hvor god et barn er på å kunne styre seg selv og egne impulser. Problemer med å regulere seg selv, viser seg å være et viktig element for hvordan man klarer seg i livet. I barnehagen kan det oppstå vansker i det sosiale, på skolen kan dårlig evne til å regulere seg selv, føre til dårligere prestasjon, og i voksenlivet ser det ut til å være en utfordring å forholde seg til dagligdagse situasjoner og gjøremål. Mange av de problemer man står overfor i samfunnet, omhandler den evnen mennesket mangler for å regulere seg selv, noe som viser seg å føre til voldshandlinger, aggresjon, vektproblemer og avhengigheter (Størksen, 2018, S. 190-191).

Negative følelser er ofte krevende for barn å håndtere, og hvordan de håndterer vanskelige

følelser er ofte komplekst når man er en del av sosial kontekst slik som i en barnehagehverdag. Her skal man kunne omgås mange mennesker, tilpasse seg, og finne mestringsstrategier for å skaffe og beholde vennskap (Flatén 2018, S. 82). Blair (2002) viser til at stimulering av selvreguleringsevnen har stor betydning før barnet skal starte på skolen. Altså er barnehagen en viktig arena for barns utvikling for å kunne lære og tilpasse seg på skolen (Ibid, S. 192). Miljøet barna befinner seg i, i barnehagen er andre barn og voksne. Ved å være sammen, påvirker man hverandre både bevisst og ubevisst, og individers holdninger og kunnskap vil utspille en betydelig rolle for barns utvikling (Flatén, 2018, S. 83).

2.4. Emosjonell kompetanse

Jeg velger å ta for meg den emosjonelle kompetansen, i stedet for emosjonell utvikling, da utviklingen er noe som heller står sentralt de første årene i barns liv, og min problemstilling rettes mot barna som er 3-5 år (Drugli, 2018, S. 49). Barn under tre år, har svak kapasitet til å kunne gjenkjenne andres følelser, og forsterkes gjerne ikke før rundt 4-årsalderen, derfor vil det for meg være mer relevant å se på kompetanse fremfor utvikling (Ibid, S. 55).

Emosjonell kompetanse knyttes til den kunnskapen barn har om følelser (Drugli & Lekhal, 2018, S. 122). Barna som innehar denne kompetanse, kan kjenne igjen andre barns følelser, og samtidig vite hva som er med på å utløse dem (Schaffer & Kipp, 2014 i Drugli, 2018, S. 54). Hvordan et barn evner å uttrykke seg følelsesmessig, sier noe om deres kompetanse. Det har vist seg at de som uttrykker flere positive enn negative følelser, er høyere anerkjent enn de barna som uttrykker seg negativt. Barn som forstår hvordan andre barn kan føle det, å oppleve noe som eksempelvis er vanskelig, har større sannsynlighet for å reagere på deres følelser på en positiv, hjelpende og konstruktiv måte (Denham et al., 2003, S. 239-240).

Et eksempel på dette kan forklare med Öhman sin illustrasjon på hvordan man kan undervise barn om følelser. Enkle beskrivelser av hvordan ansiktet vårt ser ut når vi er sinte eller glade, eller hvordan kroppen vår reagerer hvis noen slår. Hun mener også at en slik måte å beskrive følelser på, kan overføres til at barna kan kjenne det igjen på sine venner, og deretter hjelpe den vennen på en god måte. Hvis et barn ser vennen sin reagere fysisk mot et annet barn, kan barnet gripe inn og hjelpe vennen til å roe seg ned, ved å finne en mer fornuftig måte å uttrykke seg på (Öhman, 2021, S. 197-198). Denham, et al, (2003) fortsetter sin forklaring av emosjonell kompetanse med å legge til følelsesregulering som siste brikke. Barn har mange å forholde seg til i barnehagen, og det å håndtere alle situasjoner de står i, i løpet av tiden de tilbringer her, gir krav om å regulere egne følelser i både konflikter og andre samspill som

barnet kan møte. Drugli & Lekhal (2018) støtter seg til Denham sine teorier og mener at emosjonell kompetanse langt på vei er en nødvendighet, samtidig som den har en vital sammenheng med den sosiale konteksten, og hvordan barn uttrykker seg sammen med andre. Samtidig viser de også til at barn med større grad av emosjonell kompetanse lettere kommer inn i lek med andre barn og skaper positive relasjoner til de rundt seg (Drugli & Lekhal, 2018, S. 72).

Emosjonell kompetanse er altså knyttet til både sosial kompetanse, men også en utvikling av seg selv som individ. I barnehagen er utviklingsmulighetene mange, men det avhenger av voksne som er til stede, og legger vekt på følelser. Dette gjelder gjennom eget samspill med barnet, men også i barns samspill med hverandre. Den sensitiveten og de tilbakemeldingene de voksne gir på barnas reaksjoner er en forutsetning for at de skal makte å bli kjent med egne og andres følelser. Ved at voksne bruker stemme, mimikk og bevegelser, kan de bidra til at barnet lærer å regulere egne emosjoner (Drugli, 2018, s. 54-55).

Fra et utviklingspsykologisk perspektiv, kan vi si at emosjoner er noe vi lærer gjennom hele livet. Erfaringer man gjør seg, vil påvirke måten de møter andre mennesker på (Askland & Sataøen, 2013, S. 141). Hvis et barn aldri har opplevd døden tett på, vil det heller ikke få erfaring med sinnstilstanden som oppstår når dette skjer. Men har det på den andre siden opplevd å miste noen nær seg, eller vært tilknyttet noen som har gjort det, vil barnet ha skaffet seg erfaringer ut ifra opplevelsen. Et barn som aldri har opplevd å bli utestengt, vil ha vanskeligheter med å sette seg inn i hvordan det kan føles å bli satt i en slik situasjon. Men hvis det selv har opplevd det, og kjent det på kroppen, vil det i senere tid være enklere å forholde seg til barn som opplever det samme.

«...innlevelse i andre menneskers følelser og evne til å trekke slutninger om andres synspunkt, intensjoner, ønsker, motiver og informasjonsbehov i den hensikt å oppføre seg passende overfor den andre. Det dreier seg om evnen til å gjenkjenne andres følelser og forstå dem ut fra den andres situasjon, og det dreier seg om å sette seg inn i en annens rolle eller perspektiv» (Lamer, (1997) i Askland & Sataøen, 2013, S. 152).

Askland & Sataøen (2013) påpeker også at den konteksten barn vokser opp i, vil ha en innvirkning på kompetansen. De vokser opp i forskjellige sosiale og kulturelle kulturer, og barna vil i stor grad påvirkes av dette. Emosjonelle uttrykk kan bli møtt på ulike måter, alt

etter hvor de vokser opp. Sinne kan dysses ned og ikke bli anerkjent, mens sorg kan trenes opp til å fortrennes. Dette vil kunne forstyrre emosjonsuttrykkene ved at de for eksempel ler hysterisk i alvorlige situasjoner i stedet for å uttrykke redsel eller sinne (Askland & Sataøen, 2013, S. 141).

2.4.1. Empati.

Etter et raskt søk på «empati» og «definisjon», viser det seg at det finnes ulike syn på hvordan man definerer empati. Ut ifra egen forståelse for begrepet, velger jeg å ta i bruk denne definisjonen: «Empati betyr innlevelse, evne til å identifisere, forstå og anerkjenne gyldigheten av andres følelsesmessige tilstand og reaksjoner.» (Malt, 2020).

Å vise empati med noen, er å uttrykke egne følelser på andres følelser. Det finnes mange måter å vise til noen at man er empatisk overfor den andre. Dette kan være gjennom å være en god lytter, gjennom å nikke bekreftende, eller andre signaler hvor barnet viser med kroppen at det hører og forstår det den andre sier. Det å ta seg tid til å høre på sin venns problemer, eller å trøste når det er trist er mulige måter barn kan vise hverandre empati på (Ogden, 2017, S. 244-245). Et barn som er empatisk evner å se andre barns følelser, men kan samtidig også klare å se tanker bak en handling. Hos barn i barnehagealder, kan det vises gjennom at et barn blir lei seg når et annet gråter, eller hvis noen faller og slår seg, eller mister noe. Barn viser ofte empati med handling. Det kan være å stryke over håret, hente noe som er mistet eller oppsøke en voksen for hjelp. Empati utvikles gjennom hverdagslige situasjoner og de menneskene som er en del av hverdagen sammen med barnet (Utdanningsdirektoratet, 2018, S. 13-14). NRK Super har produsert serien *Unik*, der vi blant annet får et innblikk i barn som er rammet av ulike sykdommer, både fysisk og psykisk. Beathe Rendahl som er prosjektleder sier at målet med serien blant annet er å skape forståelse for hvordan barn som er rammet av sykdom lever, gjennom å filme i en lengre periode. På denne måten håper Rendahl å kan bidra til økt forståelse for at vi er forskjellige, og at serien kan være næringsrik å bidra til barns empati overfor andre. Rendahl påpeker at det å se denne serien sammen med barn, kan åpne opp for spørsmål og samtaler, hvor medfølelse og barns tanker overfor andre blir satt i fokus (Munthe, 2019).

3.0 Metode

I dette kapitlet skal jeg først presentere mitt utvalg, og de begrensninger jeg har gjort for

oppgaven. Deretter redegjør jeg for mitt valg av metode. Her vil jeg argumentere for hvorfor valget av metode passer til mitt forskningsutvalg. Før det til slutt kommer en del om kildekritikk.

3.1. Mitt Utvalg

Aktivitetskortene som skal analysere, har 5 hovedtemaer de tar for seg som et utgangspunkt. *Følelser, kommunikasjon, vennskap, problemløsning og forandring og tap*. Kortene består av 6 forskjellige farger, *oransje, turkis, grønn, rosa, blå og lilla* (Voksne, for barn, 2021, S. 1-18). Jeg har valgt å ta for meg 1/3 av kortene, hvor jeg velger ut et kort fra hver farge som en begrensning for oppgaven. Utvalget gjøres på grunnlag av det som jeg ser som mest hensiktsmessig ut ifra min problemstilling.

3.2. Valg av metode

En metode sier oss noe om hvordan vi bør gå frem for å skaffe oss den kunnskapen vi trenger. Det finnes ulike metoder for å fremskaffe ny kunnskap eller finne ut om en teori er holdbar (Dalland, 2020, S. 54). Det finnes to vesentlige metoder, kvalitativ og kvantitativ metode. Disse er basert på to ulike måter å forske på, noe som har en konsekvens for selve forskningsprosessen og hvordan resultatet av det man forsker på vurderes. Altså, hvordan man innhenter data og hvordan dette analyseres (Bergsland & Jæger, 2014, S. 66).

3.2.1. Dokumentanalyse

Dokumentanalyse faller inn under *kvalitativ metode*. En kvalitativ metode har et mål om å fange opp en mening eller en opplevelse som ikke kan telles eller måles. Metoden skal bidra på sin egen måte til å øke vår forståelse for det vi ønsker å utforske. Metoden går i dybden, og gir mange opplysninger om få elementer. Forskere som bruker en kvalitativ metode, kalles gjerne «tolkere», dette sier noe om bruken av metoden, og i denne oppgaven blir analysen i stor grad en tolkning (Dalland, 2020, S. 54- 56). Gjennom å være en «tolker» kan jeg undersøke verktøyet opp mot hensiktsmessig funksjon, og hvordan de kan brukes som et verktøy opp imot problemstilling, gjennom å gjøre en nærlesing, og dykke inn i teksten for å se på retorikken (Asdahl og Reinertsen, 2020, S. 17).

I denne analysen er forskningsmaterialet et dokument som inneholder både tekst og audiovisuelt materiale, altså bilder, og materialet er *offentlig* publisert (Thagaard, 2018, S.

117). Mitt valg falt på kvalitativ metode, fordi det innebærer å analysere et dokument eller nærmere bestemt en ressurs som er utarbeidet til barnehagen. Det skal heller ikke måles i et resultat på noen måte, men jeg leter etter elementer som kan bidra til å finne svar på det jeg lurer på. Det er også spennende å se på en metode som jeg oppfatter som lite brukt av andre studenter i en bacheloroppgave, noe jeg fant ut etter et raskt søk på *dokumentanalyse* inne i DMMH sitt arkiv. Jeg velger å gå bort ifra andre kvalitative metoder slik som intervju og observasjon på bakgrunn av den begrensede tiden vi har til å skrive bacheloroppgaven. Hadde jeg valgt intervju, tenker jeg at det ville tatt tid å skaffe informanter som har tatt i bruk utvalget, og det er heller ikke sikkert at de ville stilt til intervju. Hadde jeg hatt bedre tid til forskningen, tenker jeg at observasjon ville vært relevant. Å skrive ut aktivitetskortene å gjøre et utvalg av en gruppe barn på en avdeling som kunne vært med å ta dem i bruk. Ved å kunne brukt observasjon som metode, tror jeg at jeg ville fått et klarere svar på min problemstilling. Utfordringen slik jeg ser det, er at dette ville vært et prosjekt som gikk over en lengre periode, for at både barn og voksne hadde blitt kjent med de ulike kortene.

3.2.2. Hermeneutikk

Min oppgave, har en hermeneutisk tilnærming, og det vil derfor være av stor betydning å se på begrepets innhold. Hermeneutikk, kan beskrives som fortolkningslære, noe som igjen kan sees ut ifra at det er en personlig tolkning som skaper en mening (Dalland, 2020, S. 48.) Hermeneutikken vil være sentral i en slik analyse. Den måten jeg analyserer på, viser ikke den absolutte sannhet av datamateriale, det er viktig å huske på at det er min personlige tolkning og slik jeg forstår det, som kommer frem i oppgaven. Det en tekst forteller meg, trenger ikke å være det samme som det forteller deg som leser. Det som eventuelt leses mellom linjene, vil kunne oppfattes ulikt og være en subjektiv forståelse. Samtidig er det en forskjell på å ta i bruk mitt analysemateriale fordi man tilfeldigvis finner dem, og det å ta et dypdykk inn i forståelsen av dem slik denne oppgaven gjør, samtidig som jeg har et utvalg av teori som vil påvirke mitt syn på dokumentet (Thagaard, 2018, S. 37). Ellers, trenger man ingen forkunnskaper for å forstå seg på dokumentet slik det fremstår i seg selv, samtidig som mine tanker er, at et slikt verktøy vil ha best mulig virkning for pedagogisk arbeid fremfor en tilfeldig bruker. Mitt syn på dette, forsterkes av beskrivelsen hvor det står at kortene bygger på et kunnskapsgrunnlag og pedagogiske prinsipper (Verdensdagen, 2021).

3.3. Metodekritikk

Når man velger metode, må man huske at ingen metode kommer uten feil. Derfor må man vurdere måten man samler inn informasjon på, med kritiske øyne (Bergsland & Jæger, 2014, S. 80). For oppgavens oppbygging må data som brukes, være relevant for selve problemstillingen. Selv om kilden er relevant, bør også datakilden som blir brukt, identifiseres for å bevise dokumentets *relevans*. Deretter må dokumentets *autentisitet* vurderes, for å se om dokumentet kan sees som ekte, og for å se på nøyaktigheten i innsamlingsprosessen (Dalland, 2020, S. 63). Andre begrep vil også være relevant å forholde seg til, slik som bekreftbarhet, for å finne ut om datamaterialet bærer en kvalitet ut ifra tolkningen som har blitt gjort (Bergsland & Jæger, 2020, S. 80). Bekreftbarhet kan også overføres til begrepet reliabilitet eller troverdighet. Hvordan data er samlet inn og hvordan den er bearbeidet (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2016, S. 36-37).

3.3.1. Digital kildekritikk, relevans, autentisitet & troverdighet

Utgangspunktet mitt startet med interessen for verdensdagen for psykisk helse, som naturlig etter et raskt søk på google tok meg inn til nettsiden deres. Slik dukket også aktivitetskortene opp, en digital ressurs, laget for barnehage og småskoletrinnet, klar til å brukes av «alle». Læren om å være kildekritisk, resulterte i flere googlesøk for å lete etter bakgrunn og opprinnelse for dokumentet (Asdahl & Reinertsen, 2020, S. 206). En lenke førte meg videre til organisasjonen *Voksne For Barn* opp, heretter kalt VFB, som en kreatør av ressursen. Et klikk inn til deres nettside gjør meg her oppmerksom på opphavet til kortene, som er hentet fra livsmestringsprogrammet Zippys venner, eid av *Partnership for children*. Samtidig ble google også flittig brukt for å finne noen som «sier noe» om min problemstilling.

For å kunne ta i bruk kildekritikk på en mest relevant måte, vil det være vesentlig å drøfte det opp imot opphavet til mitt datamateriale. Partnership for Children, heretter kalt *PFC* er en veldedig organisasjon i England. Organisasjonens opprinnelse startet som et mål om å fremme psykisk helse og emosjonell trivsel hos barn. Programmet er utarbeidet i et samarbeid mellom PFC, akademikere og spesialister innenfor utdanningsressurser. Betydningen bak konseptet ble enkelt fremstilt, beskrevet som hjelp til å håndtere det som er vanskelig nå, for å bli bedre rustet for fremtiden. Programmet er anerkjent av blant annet WHO og European Portal For Investing In Children (Epic). PFC beskriver blant annet Zippys Venner som et virkningsfullt evidensbasert program, der de henviser til resultater fra forskning som viser økt

mestringsfølelse og bedre klassesamhold (Partnership for children).

Etter en bakgrunnssjekk for utvalgt materiale, vurderer jeg mitt datamateriell som skal analyseres til å ha inneha sterk *relevans* for min problemstilling i forhold til begrepene psykisk helse og følelser, som er repetert både hos Verdensdagen, VFB og PFC. (Thagaard, 2018, S. 119). Dokumentet ble produsert i 2021 for Verdensdagen for psykisk helse. Ved å forholde meg til WHO m.fl. som har anerkjent utgangspunktet for datamaterialet, ser jeg på dokumentets *autentisitet* som ekte. VFB oppdaterer jevnlig sine nettsider med aktuelle saker som omhandler barn. Det som forsterker mitt bilde av materialets autentisitet, er en beskrivelse av et årlig samarbeid mellom organisasjonen og verdensdagen for psykisk helse. I 2021 ble det skrevet en manual for hvordan man kan arbeide med aktivitetskortene pedagogisk i barnehagen (Voksne for barn, S. 1). Selv om det ikke refereres til enkeltpersoner, kan man finne både adresse og kontaktinformasjon til organisasjonen (Voksne for Barn). Opphavet til datamaterialet kommer klart og tydelig frem tidlig i teksten, hvor organisasjonen på sin side, har redegjort for sitt utgangspunkt av utarbeidelsen. Dette er med på å skape en troverdighet for dokumentet (Thagaard, 2018, S. 119). På den andre siden kan ikke jeg som «tolker» vite hvordan VFB har utviklet aktivitetskortene, og hvilke metoder de har tatt i bruk for å videreutvikle en idé skapt for de yngste skolebarna. De viser heller ikke til annen forskning enn Zippys venner. Hvilke elementer organisasjonen har tatt utgangspunkt i ved utarbeidelse av ressursen, står ikke beskrevet. Så når jeg går ut ifra effekten av Zippys venner som et godt utgangspunkt, trenger ikke dette stemme med realiteten for mitt datamateriale, noe som er med å bidra til en faglig svakhet, og mindre troverdighet (Kjeldstadli (1999) & Grønmo (2004), i Johannessen, Tuft & Christoffersen, 2016, S. 103).

For å lete etter relevant teori, startet søken etter kunnskap i forhold til min problemstilling. Jeg startet i pensumbøkene, og fikk deretter videre ideer for hva jeg kunne søke etter (Trygstad & Dalland, 2020, S. 144). Gjennom nettsøk og fysisk litteratur fant jeg interessante begrep som jeg har jobbet videre ut ifra. Jeg har brukt forskjellige søkemotorer som Idunn, google, google scholar og oria, som er høgskolens søkemotor. Her har jeg lett etter interessant og troverdig litteratur gjennom begrep som «*selvregulering*», «*barns følelser*», «*barn*» «*barnehage*», «*følelsesregulering*», «*emosjoner*» «*emosjonell kompetanse, empati*», både på norsk og engelsk. Gjennom disse søkene fikk jeg en viss oversikt over forskere og andre mennesker med relevant utdanning, som har mye å si om mitt tema (Ibid. S.154).

3.3.2. Primærkilder og sekundærkilder

En primærkilde er den opprinnelige utgaven av en tekst, mens en sekundærkilde er noe en annen forfatter for eksempel henviser til. Det vil også si at en annen forfatter da har tolket primærkilden på sin måte, slik at teksten kan oppleves litt annerledes som en sekundærkilde. Jeg har ønsket å forholde meg til primærkilder i størst mulig grad i oppgaven, men det viste seg å ikke alltid være enkelt å få tak i primærkilde. Derfor er også sekundærkilder brukt en del. Samtidig har også primærkilder vært av eldre årgang, og jeg har prøvd å forholde meg til litteratur som ikke er eldre enn 15 år. Når en sekundærkilde henviser til en eldre primærkilde, anser jeg det også som mer relevant for min oppgave, som å ha større relevans tolket i en nyere tid (Trygstad & Dalland, 2020, S. 156).

4.0 Analyse, funn og drøfting

I dette kapitlet kommer først analysen av dokumentet, deretter vil funn bli presentert og drøftet i lys av utvalgt teori. Jeg tar i alle analyser for det meste utgangspunkt i at det er flere barn som deltar i aktivitetene, da dette virker mest hensiktsmessig om barna skal kunne lære av hverandre. Samtidig belyses det i et delkapittel, at kortene kan bidra til arbeid med enkeltbarn som strever.

4.1. Analyse

Orange Kort Følelsesboksen.

Ved å se på dette kortet tenker jeg fort at det vil være et kort som kan gi meg informasjon om det jeg lurer på. Navnet på kortet forteller meg at temaet er følelser. En illustrasjon viser forskjellige ansiktsuttrykk, og det beskrives som en viktig aktivitet for å bli kjent med ulike følelser, og at den skal hjelpe barn å forstå at alle følelser er betydningsfulle. Jeg tolker dette som noe sosialt, da det trengs baller og bokser/kurver for å gjennomføre, og ball-lek er stort sett noe man gjør sammen. Det at barna skal tegne fjes med ulike følelser, vil gi en pekepinn på hva barna faktisk kan om følelser, og hvordan man kan arbeide videre med temaet. Ved å skulle snakke om følelser i ulike situasjoner vil jeg si at dette kortet på mange måter kan gi meg svar på enkelte deler av det jeg lurer på. Gjennom en slik aktivitet settes følelser i front, og man kan skape gode samtaler med barna om både egne og andre følelser. Slik jeg ser det, trenger ikke barna å bare snakke om det de føler eller har følt selv i en gitt situasjon, men det kan utarbeides videre for å trekke inn andres følelser. Gjennom at barna lytter til hverandre, kan de også lære av hverandre, om andres følelser, og hva som kan utløse dem.

Turkis kort Gjemsel

Det første tanken som kommer når jeg ser kortets visuelle utforming er at aktiviteten fordrer til lek. Det stemmer også godt med kortets navn, som er gjemsel. Hovedpoenget for denne aktiviteten er kommunikasjon, mens jeg ser muligheter for andre måter å ta kortet i bruk på. Gjemsel er en vanlig lek i barnehagen, som flere barn ofte deltar i. Jeg tror at for å gi barna best mulig utbytte av aktiviteten, bør flere barn delta, i stedet for å ta i bruk et leketøy å gjemme. Erfaringsmessig er slike regelleker (om man kan kalle gjemsel for en regellek), leker som kan sette mange følelser i spill hos barn. Gjennom mine år i barnehage, og som både mamma, tante og nabo, har jeg sett at det ofte forekommer konflikter da barna ikke er enige om reglene. I gjemsel vil barna måtte bli enige om hvem som skal telle, og hvem som skal gjemme seg. Barna vil gjerne argumentere for hvorfor de skal, eller ikke skal telle, og for at leken ikke skal avsluttes bør barna lytte til hverandre, for å skape enighet. Noen kan finne på å «lurkikke» mens de andre gjemmer seg, og dette kan skape forskjellige reaksjoner blant barna, som en voksen kan ta tak i, for å skape en lærings situasjon. Her vil barna også kunne se at vi reagerer ulikt på «juks», og forstå at vi er forskjellige, og har forskjellige reaksjoner. Barn kan bli både lei seg, skuffet og sint når de blir funnet. Da vil det være viktig å anerkjenne dette, men samtidig lære barnet at det er slik denne leken er oppbygd.

Grønt kort Historier om vennskap

Kortet inviterer inn til en hyggelig aktivitet hvor barna skal være med å finne bøker de liker, for og så sette seg på et koselig sted. Å lese bøker på et atmosfærisk tilrettelagt sted, er noe som skal bringe glede og god stemning. Her informeres jeg som leser, om flere forskjellige bøker det kan velges mellom, som kan tas i bruk. Boktitlene forteller meg ikke umiddelbart så mye, da jeg ikke har kjennskap til bøkene. Men noe sier meg at forskjellige tema kan bringes opp, da den ene boken heter «venner + uvenner + savnet». «Karsten og Petra» har jeg kjennskap til, og jeg vet at denne serien byr på forskjellige episoder som både styrker og utfordrer vennskapet mellom de to hovedrollene. Resten av titlene gir meg assosiasjoner til de følelsene som hører med i et vennskap. Det er kjærlighet gjennom «Gjett hvor glad jeg er i deg», det er turbulens i vennskap, gjennom «Opp og ned», og det er omsorg i «Hvem kan redde Albert Åberg».

Bøker om vennskap inneholder gjerne både gleden ved vennskap, men også det som kan kjennes vanskelig. Gjennom lesing av bøker, vil barna kunne se og forstå at et vennskap ikke bare omhandler å ha det fint sammen. De vil kunne plukke opp mestringsstrategier og

handlingsvalg som blir tatt av karakterer i bøker, og lære hvordan man kan handle i en konfliktsituasjon. Flere barnebøker jeg har lest, viser ofte til at en må dele, selv om en av karakteren gjerne skulle hatt alle bollene selv, er enden på visa ofte at for å skape harmoni, må man dele likt. I en fiksjon er det ubegrenset hvilke situasjoner man kan arbeide med. Man kan bringe frem eller tolke følelser hos karakterer i bøker, for å så knytte dette til barnas egne følelser. Uansett hva tanken bak en slik aktivitet er kreves en kompetent voksen som er kritisk til hvilke bøker man velger, og spesielt om man skal få utbytte av lesestunden i forhold til hva man ønsker at barna skal lære og ha opplevelsen av.

Erfaringer som følger med fra tidligere, vil kunne skape assosiasjoner hos dem ut ifra tema i bøkene. Ved å følge kortes instruks om å spørre «hvordan tror du hun har det på bildet?», vil det invitere barna inn til å selv tolke kroppsspråk og ansiktsuttrykk. Andre utfordringer en slik samling kan by på, er passiv og aktiv deltagelse. I en gruppe av barn, vil det alltid være noen som snakker mer, og noen som snakker mindre. Hvis et eller flere av barna som deltar, ikke føler at det får engasjere seg og ta til orde, hverken i påvirkning av hvilke bøker som skal leses, eller bidra inn i samtalen om bøkene, vil dette kunne føre til at barnet ikke kjenner på samhørighet i gruppa, men heller kjenner seg utenfor å skape et dårlig selvbilde ved å ikke få delta som ønsket. Man bør som voksenperson i denne aktiviteten være var på at alle får ta initiativ til å snakke og delta, slik at ingen kjenner seg utenfor.

Rosa kort Hukommelsestrening

I utgangspunktet ser jeg ikke noen retningsstyrt læring i kortet, annet enn at jeg tolker kortet til å omhandle problemløsning, blant annet grunnet figuren nederst til høyre som har en tenkeboble over seg. Ved første blick kjennes dette kortet så langt, som det minst relevante for min problemstilling. Men gjennom å se nærmere på det, kan det plukkes ut elementer som kan forsterke bruksområdet. Ved å velge smarte elementer å bringe inn i leken, er det muligheter for å forsterke barns kunnskap innen flere områder. Listen over innhold som skal tas med i leken er blant annet 3-4 ting. I og med at det er fire valgfrie ting som skal bringes inn for å huskes å memoreres, ser jeg allikevel at aktiviteten kan bidra til svar. Samlingens relevans kan by på forskjellige tema, der man systematisk velger objekter som er styrende for innholdet. Jeg ser dette som kognitiv trening, barna må memorere for å sitte igjen med et svar. Aktiviteten bidrar til å skaffe barna verdifulle ferdigheter gjennom å trene hukommelsen, som i fremtiden kan bidra til å løse problemer, men skal også trene barna i å forestille seg noe som er her, som vi ikke ser. Dette fremmes i boksen som beskriver hvorfor dette er viktig.

Barnegruppas posisjon må tas i betraktning, ved å ta bort eller legge til elementer, som beskrevet på kortet. Jeg tolker dette som at skaperen ønsker å oppnå mestringsfølelse hos barna, men også motivere til at barna skal lære gjennom å tenke her og nå, men også å kunne forestille seg hva som ligger under teppet.

Blått kort, jeg forandrer meg.

Forandring er stikkordet i denne aktiviteten. Å gjøre seg klar for noe nytt, men også å kjenne igjen når noe nytt skjer. Forandringer er erfaringsmessig noe som typisk kan bidra til utfordringer i en barnehagehverdag, man hører ofte hvor viktig det er spesielt for de minste at de har en forutsigbar dag, med kjente rutiner. Samtidig vet alle som har noen år på baken, at livet vil by på forandringer, og når en person skal beskrive seg selv, nevnes gjerne spontan eller impulsiv som egenskaper man innehar. På den andre siden finnes mennesker som er i den motsatte enden, som misliker spontanitet og impulsivitet, som gjerne vil planlegge lang tid i forveien. Jeg tolker aktiviteten som en slags samling hvor barna skal øve seg på det som kan dukke opp, som er nytt og ukjent. Samtidig beskrives aktiviteten som viktig for at barna skal få forståelse for at noe forandres over tid, slik som dem selv. Å takle forandringer, ser jeg på som en måte å ta kontroll over eget liv. Å beherske seg og ta kontroll over seg selv, i situasjoner som oppstår. Gjennom punktene i beskrivelsen ser jeg en systematisk prosess som skal gi barna innsikt i hvordan forandring kan foregå, ved bruk av bilder eller andre objekter fra de var mindre, og frem til nå. Samtidig tar siste punkt for seg det som skal skje fremover, slik som «når du var baby, måtte mamma mate deg», «nå klarer du å spise selv», og når du blir enda større «kan du lage din egen mat». Jeg anser dette som en trygg og enkel måte å lære om forandring på, samtidig som jeg heller ser dette som en måte å forstå seg selv, i en hverdagslig situasjon. Når det gjelder større forandringer som kan forekomme i barns liv, slik som dødsfall i familien eller skilsmisse hos foreldre, er ikke denne aktiviteten detaljrik nok til å gi barna kunnskap på det nivået.

Lilla kort, jeg velger.

En aktivitet som beskrives som en mulighet for barna til å ta egne valg, og kunne uttrykke seg og argumentere for hvorfor man ønsker noe. For å gjennomføre aktiviteten trengs valgmuligheter, for eksempel to jakker, et pannebånd og lue, en tykk og tynn genser. Bilder kan også tas i bruk, for å brukes til noe som ikke er aktuelt her og nå. God selvfølelse ligger i beskrivelsen av hvorfor aktiviteten er viktig, noe som aktivt pekes opp mot oppgavens problemstilling. Det står beskrevet at situasjonen selv kan velges, og det ramses opp noen

forslag. Bildet av et eple til venstre på kortet, tolkes som at det for eksempel kan brukes i et fruktmåltid. En dagligdags situasjon hvor barna selv må ta aktive valg. Egne erfaringer har vist at det ikke alltid er enkelt å velge en bit frukt, og at barna ofte ser til sidekompisen eller spør en venn «hva skal du velge»? Som kortet sier, gir det å ta egne valg, bedre selvfølelse. Det mener jeg videre omhandler det å føle seg trygg nok på seg selv, til å ta dette valget, og at det valget man tar, er godt nok. Mine tanker er at denne aktiviteten ikke trenger å «igangsettes» som en spesiell aktivitet, men som kan brukes aktivt der hvor det gis muligheter til å velge. Eple eller banan? Hva har DU lyst på? Tykk eller tynn genser? Fryser du eller er du varm ute? Barnet må ta det valget som er best for seg selv, for å ikke fryse. Det er mange muligheter her, både med tilrettelagt og spontan bruk. Kortet gir muligheter for bruk i hverdagslige situasjoner, men kan samtidig planlegges for å øve opp ferdigheten i å ta valg både selvstendig og i gruppe, både på vegne av seg selv, men også på vegne av andre. Hvis et barn blir oppfordret til å velge en bok for høytlesning, kan den voksne også legge inn andres ønsker, slik at barnet kan ta i betraktning om det velger basert på egne ønsker, eller om andre barns valg også spiller inn i avgjørelsen. På denne måten vil kortet kunne tas i bruk på to forskjellige måter, både gjennom selvstendige valg, eller valg som tas ut ifra både egne og andre barns ønsker.

4.2. Funn og drøfting

4.2.1. Mestre eller ikke mestre?

Å mestre livet, og å håndtere utfordringer og problemer beskriver Andersen (2021), som en del av god psykisk helse. Rosa kort vil kunne hjelpe barna til å oppleve en mestringsfølelse gjennom å gjette riktig gjenstand som er forsvunnet. Selv om målet kan være mestring, som de kan oppleve ved riktig svar, bør barna også få en mulighet til å bli utfordret. Slik som National Scientific Council on the Developing Child (2008/2012) viser til, vil ikke god psykisk helse kun baseres på det vi mestrer, men også hvordan vi kan håndtere en situasjon som vi ikke mestrer. Dette kan også sees i sammenheng med blått kort, der barna får et innblikk i tidligere opplevelser, som kan gi dem en forståelse av at livet er i stadig endring. Som Skaalvik & Skaalvik viser til, byr livet stadig på nye utfordringer som trenger at barna tar egne valg (Skaalvik & Skaalvik, 2021, S. 12). Lilla kort vil gi barna øvelse i å være selvstendige og besluttsomme, ved å trene på å ta bevisste valg for seg selv, og sitt beste. Kraft sier, at det å ta gode valg for seg selv, vil kunne gi resultat, som lykkefølelse, og kan

bidra til økt livskvalitet (Kraft, 2014, S. 12). Dette beskriver han videre som en faktor for å unngå psykiske lidelser i fremtiden (Ibid, S. 99-100).

4.2.2. Psykososialt barnehagemiljø

Som veilederen miljø og helse i barnehagen viser til, er det enkelte elementer som er viktige for å legge til rette for et godt psykososialt miljø. Trivsel og glede er viktige nøkkelord som spiller inn. (Helsedirektoratet, 2014, S. 21). Flere av aktivitetene kan bidra til at barna opplever disse faktorene. Spesielt grønt kort, som ønsker at barna skal ha det koselig under gjennomføringen. Som Melvold videre beskriver, vil det da være viktig med en voksenperson som er tilstedeværende for å legge best mulig til rette for at det oppleves slik for alle som deltar (Melvold, 2018, S. 71). Gjennom orange kort hvor barna selv kan velge de følelser de vil tegne, for så å velge hvilken følelse de vil samtale om, kan gi barna mulighet til å velge en vanskelig følelse, for å samtale om den. Her kan den voksne også legge føringer for hvordan samtalen utvikler seg. Hvis man velger å ta frem en vanskelig situasjon, blir det enklere å la alle barna prate, for så å la de prate om hva de kjenner om situasjonen. Her vil det ligge muligheter for å ufarliggjøre negative og vanskelige følelser, noe som igjen kan føre til at barna opplever trygghet Samtidig skal det tas i betraktning at Nes bringer barn som trekker seg tilbake, frem i lyset. (2018, S. 371). En situasjon hvor søkelyset blir satt på enkeltbarn, vil kunne oppleves ubehagelig, og deretter bidra til en følelse av mistriivsel, som igjen kan føre til psykiske vansker (Drugli & Lekhal, 2018, S. 87). Killén belyser i sin teori, barn som er deprimerte, som er lite interessert i å delta, eller viser lite følelser overfor det som skjer rundt dem. Gjennom at barna deltar i spesielt turkis, grønt og rosa kort, som er lekbaserte, vil det kunne være mulighet for å observere barn som ikke viser glede i deltakelsen (Killén, 2020, S. 100). På den måten kan barn som strever psykisk bli fanget opp, å få hjelp tidligst mulig.

4.2.3. Ulik kompetanse som instrument til inkludering og håndtering av seg selv.

Som Størksen viser til, når hun omtaler selvregulering som begrep i barnehagen, vil barnas ferdigheter i å regulere seg selv, kunne sees i ulike sammenhenger under aktivitetene, da jeg har tatt utgangspunkt i at de i alle sammenhenger er en gruppe av barn (Størksen, 2018, S. 190-191). Turkis kort, kan gi en pekepinn på hvordan barn regulerer seg selv hvis de blir funnet først, eller er uenige i lekens fremgang. En god plass å være for å lære mer om håndtering av egne følelser, kan skje gjennom grønt kort, hvor det kan brukes bøker for å gi barna mestringsstrategier innenfor selvregulering. Som flaten viser til, er spesielt de negative

følelsene mer utfordrende å håndtere når man befinner seg i en kontekst som barnehagen (Flaten, 2018, S. 82). Derfor vil det da være hensiktsmessig å bruke bøker hvor karakterer reagerer med negative følelser og handlinger, for å høre barns tanker om dette, og om det er andre måter karakterene kunne løst situasjonen på.

Orange kort ser ut til å være et godt valg for å lære om håndtering av følelser. Slik Denham, et al beskriver, har barn med høy emosjonell kompetanse gjerne god kunnskap om følelser, og forståelse for hva som er på å utløse dem (Denham, et al, 2003, S. 239-240). Öhman på sin side, viser til, at ansiktsuttrykk og kroppsuttrykk i samtale om følelser, kan være et viktig hjelpemiddel for å frembringe økt kompetanse hos de med lavere kunnskap. Ved å la barna beskrive og uttrykke seg i forhold til kunnskapen de sitter inne med, vil de få mulighet til å lære om hverandre, og at vi kan reagere ulikt. Videre viser hennes teori til at barn med høy kompetanse kan hjelpe andre barn med å regulere negative uttrykk på en mer konstruktiv måte (Öhman, 2021, 197-198). Det vil igjen si at barn med høy kompetanse både lærer om andres følelser, samtidig som de kan hjelpe andre barn i konflikter, med å finne mer håndterbare måter å vise følelser på, noe som deretter kan føre til høyere kompetanse hos barn med lav kompetanse, og at barnet lettere blir akseptert blant resten av barna (Drugli & Lekhal, 2018, S. 72).

4.2.4 Arbeid med barnets selvregulering

Blått kort ser ut til å kunne være en inngang til arbeid med det Størksen viser til, når hun belyser begrepet selvregulering. Samtidig anser jeg dette kortet som en «enkel» aktivitet, med «enkle» valg, hvor tidligere erfaringer viser forandring. Det Størksen viser til, er ikke handlinger som har skjedd, men som kommer til å skje. For å arbeide med barns selvregulering, trenger man aktiviteter som inneholder elementer av det som skjer fremover i tid. Erfaringsmessig, er det ikke tidligere hendelser som skaper frustrasjon hos barn, men det er beskjeder og instruksjoner som dukker opp her og nå. «Nå skal leken avsluttes». På den andre siden, kan kortet brukes tett etter en situasjon som barn opplever som vanskelig. Der kan man reflektere over handlinger og reaksjon som barnet utviste under situasjonen (Størksen, 2018, S. 190-191). *Her vil jeg presisere, at i en slik situasjon, kan kort fordelaktig brukes sammen med enkeltbarn, for å hjelpe barnet i den aktuelle situasjonen som oppleves som vanskelig.* Det kan gi en mulighet til å hjelpe barnet her og nå, ved å først ta tak i hendelsesforløpet for reaksjonen, «Du hadde det så gøy, og så ble du bedt om å avslutte». «Da så det ut som om du ble sint og frustrert fordi du ropte og sparket ned tårnet dere hadde bygget, du hadde ikke

særlig lyst til å avslutte leken?». Hvis dette er hendelsesforløpet, vil det kunne indikere at barnet har problemer med å regulere seg selv, noe som kan bidra til vanskeligheter senere i livet (Størksen, 2018, S. 190). Da vil det være hensiktsmessig å ta for seg et annet kort, slik som orange eller grønt kort, for å hjelpe barnet til å ta kontroll over seg selv gjennom å snakke om vanskelige følelser i forhold til seg selv, eller gjennom å beskrive karakterer i bøker. Her kan barnet snakke åpent om negative følelser og håndtering av dem, i en trygg kontekst. Å tilegne seg gode mestringsstrategier for å håndtere negative følelser, er ifølge Flaten viktig for å blant annet beholde vennskap og forholde seg til andre voksne og barn i en barnehagehverdag (Flaten, 2018, S. 82). Lilla kort vil kunne være nyttig når barnet skal øve på å ta gode valg for seg selv under for eksempel i påkledning. Eksempel på en situasjon kan være at det regner ute, og barnet vil gjerne ta på seg de nye joggeskoene. Hvis barnet selv får velge mellom støvler og joggesko, vil det gjennom tidligere erfaring sannsynligvis vite hvilket valg som er best for seg selv, altså støvler foran joggesko. Det valget barnet tar, vil gi en indikator på barnets grad av viljestyrke, og om det klarer å motstå fristelsen å bruke de nye joggeskoene, som da mest sannsynlig kommer til å bli våte. Velger barnet støvler, kan det være et tegn på at barnet tar kontroll, og velger det mest fornuftige over det som frister mest (Kraft, 2014, S. 12).

4.2.5. Fra lytting til empati

Når barn blir samlet i en gruppe, krever det gjerne et samspill mellom barna for at det skal oppleves positivt. Gjennom flere kort, krever det at man lytter til hverandre, for å kunne gjennomføre. Hvis en konflikt oppstår i turkis kort, vil leken kunne stoppe opp. Ved at barna lytter til hverandres tanker, kan en eventuell konflikt raskere løses, og leken fortsette. I lys av Ogdens teorier kan barna gjennom å lytte til hverandre, få medfølelse med barn som opplever frustrasjon (Ogden, 2017, 244-245). Hvis det kreves at barn lytter til hverandre i hverdagslige situasjoner, vil dette utvikle barns empatiske evne overfor hverandre (Utdanningsdirektoratet, 2018, S. 13-14). Når Rendahl forteller om serien *Unik*, kan det trekkes sammenheng mellom denne serien, og bruk av aktivitetskort. Rendahl mener at det å få innsikt i andre barns utfordringer, kan gi barna kunnskap og sørge for at barna kjenner på forståelse og medfølelse overfor hverandre. Et barn som viser negative følelser i en lek, vil da altså få større forståelse hvis man kan samtale om hva det er som skaper frustrasjonen. Så hvis det ene utfallet da er at gjemsel-leken kan fortsette raskere, vil det andre utfallet være en mulighet for at barna lærer noe av situasjonen (Munthe, 2019). Flere kort kan brukes med samme formål, slik som grønt

kort, der man får øving på å vise empati overfor karakterer i bøker.

4.2.6. Kompetente voksne, empatiske barn.

Som Blair (2002) sier, er barnehagen en god og viktig arena for stimulering av sin evne til å regulere seg selv (Størksen, 2018, S. 192). Webster-Stratton viser gjennom foreldreveilederen viktigheten av kompetente voksne i aktivitetene. Gjennom grønt kort, har man muligheter til å snakke om hva andre føler, gjennom karakterer i bøker. Mestrer den voksne å stille gode spørsmål, kan det gi barna et godt grunnlag for å utvikle sine empatiske evner overfor andre. Samtidig vil det være viktig å belyse flere sider av et samspill, for å skape en størst mulig forståelse at en sak, kan bestå av flere sider. En kompetent voksen kan da vise til deler som ikke er beskrevet i boka, slik som «den andre parten i konflikten». Hvordan tror barna at den karakteren som ikke står beskrevet i boka har det? (Webster-Stratton, 2007, oversatt av Solberg med Okstad & Gröhn, 2007, S. 146). Som Peters & Juveli sier kan barna få erfaringer med å se for seg en følelse, som videre utvikles til en kroppslig reaksjon, og deretter visualisere handlingen til karakteren. Videre kan den voksne trekke inn kroppslige følelser, og gjøre barna kjent med hvordan kroppen kan reagere når vi er sinte eller redde (Peters & Juveli, 2020, S. 41-42). Askland & Sataøen som snakker om emosjoner fra et utviklingspsykologisk perspektiv, viser at alle erfaringer man har, er med å bidra til hvordan man håndterer situasjoner senere i livet (Askland & Sataøen, 2013, S. 141). Drugli & Lekhal sier at barns emosjonelle kompetanse er et utviklingselement og at barn utvikler seg mye i tiden de er i barnehagen. Barnets emosjonelle kompetanse vil kunne utvikle seg ved at de voksne er tilstedeværende, og hjelper barna til gode samspill både gjennom egne handlinger og i samspill med hverandre. Gjennom min tolkning av turkis kort, vil den voksne kunne bidra til å forsterke kompetansen hos barna, gjennom å samtale med barna i konflikt, anerkjenne barnas følelser og selv være engasjert og tilstedeværende i aktiviteten (Drugli & Lekhal, 2018, S. 54-55). Dette er da i følge Askland & Sataøen en viktig portal til hvordan barna senere håndterer situasjoner forskjellig. Barnehagen bør være en nøytral part, som anerkjenner alle følelser, og gi et viktig tilskudd for barn som for eksempel kommer fra hjem hvor enkelte følelser ikke er tiltatt (Askland & Sataøen, 2013, S. 141).

4.2.7. Bevissthet om hjernens funksjon

For å hjelpe barn med å oppnå god psykisk helse, vil det å forstå barns handlinger, være relevant for å hjelpe dem i det som er vanskelig. Gjennom både orange og grønt kort, vil den

voksne som deltar, kunne få en forståelse av hvordan barnets hjerne fungerer. Barns handlinger ut ifra en følelse, kan vise seg gjennom samtaler om de ulike følelsene. «Jeg slår når noen tar i fra meg noe». Den voksne vil da vite hvordan amygdala hos barnet reagerer, samtidig som det er store muligheter for at hjernens «minnebank» har lagret tidligere erfaringer og opplevelser barnet måtte ha. Det limbiske system vil da kunne gi den voksne signal om hvordan man videre kan hjelpe barnet med håndtering av egne følelser (Paul McClean i Helle & Fløgstad, 2019, S. 44-45). Grønt kort kan bidra tilsvarende gjennom bruk av karakterer i bøker. På den andre siden, kan kortet også brukes som et hjelpemiddel for å lære barn å ta kontroll over, og håndtere egne følelser, slik som Webster-Stratton viser til (Webster-Stratton, 2007, oversatt av Solberg med Okstad & Gröhn, 2007, S. 146).

5.0. Avslutning

I denne bacheloroppgaven har jeg undersøkt problemstillingen «*Hvordan kan aktivitetskort utarbeidet av Voksne For Barn til Verdensdagen for psykisk helse, bidra til å hjelpe barn mellom 3-5 år i barnehagen med å forstå og uttrykke følelser, samt bidra til å bli kjent med andre barns følelser?*» gjennom en hermeneutisk tilnærming til dokumentet *Aktivitetskort* (Dalland, 2020, S. 48.) Her indikerer ulike funn, at dokumentet ser ut til å bidra i arbeidet med å hjelpe barn til å både lære om egne og andre barns følelser. Samtidig kan det også være til god hjelp hos barn som utviser negativ handling når vanskelige følelser tar overhånd. Samtidig vil jeg igjen minne om at dette er basert på egen tolkning, og utvalgt teori.

Analyse, drøfting og funn, gir en god indikator på at aktivitetskortene som ressurs, er et godt bidrag inn i barnehagen. Gjennom bevisst bruk av ressursen, vil kortene bidra på ulike måter, både hos barn som strever med selvregulering, følelsesregulering og som trenger kunnskap om emosjonell kompetanse. Videre ser ressursen ut til å være en bidragsyter for å skape gode samspill, som er viktig for psykisk helse. Barna får mulighet til å lære om hverandre, og at det er forskjellige måter å reagere på, når situasjoner oppstår. Ved å ta tak i barn som strever med å regulere seg selv, kan andre barn få en forståelse for både reaksjon og handling, samtidig som det kan være et bidrag til å hjelpe barnet å finne frem til strategier for å regulere seg selv og for å oppnå en god psykisk helse, der man opplever å ha gode venner og samspill rundt seg i barnehagen.

Slik kortene er tolket i denne oppgaven, vil bruken kunne sees ut ifra hva barna trenger, og

den konteksten de befinner seg i. Samtidig kan det være gode aktiviteter for å bygge videre på barnehagens psykososiale miljø, for å legge til rette for positive samspill mellom barna.

Som en oppsummering, ser det ut som om noen kort er bedre å bruke enn andre i arbeidet med utvalgt problemstilling. Lilla kort ser ut til å bidra mindre, enn for eksempel orange og grønt kort. Så selv om lilla kort vil gi barna trening i selvstendighet, noe som er viktig for god psykisk helse (Kraft, 2014, S. 12), bidrar det ikke i like stor grad til at barna gjør seg kjent med følelser gjennom denne aktiviteten. Analysen viser også til at kortet kan brukes i situasjoner som oppstår gjennom dagen, og vil da kunne brukes mer hensiktsmessig med enkeltbarn i stedet for en gruppe, der mitt hovedfokus har vært gjennom resten av analysen.

Det kunne vært interessant å bygge på oppgaven med teori om både voksenrollen og lek for å på nytt analysere kortene, da mine funn viser indikasjon på at det kunne vært nyttige tema å se på, i forhold til problemstilling. Kanskje ville da funnene gitt et enda tydeligere svar på hvordan barn kan lære om egne og andres følelser, og hvilken rolle dette spiller inn på, for god psykisk helse?

6.0 Litteraturliste

Andersen, Anders Johan W.: *psykisk helse i Store medisinske leksikon på snl.no*. Hentet 20. februar 2022 fra https://sml.snl.no/psykisk_helse

Asdal, & Reinertsen, H. (2020). *Hvordan gjøre dokumentanalyse: en praksisorientert metode*. Cappelen Damm akademisk.

Askland, L. & Sataøen, S. O. (2013). *Utviklingspsykologiske perspektiv på barns oppvekst* (3. utgave.). Gyldendal akademisk.

Barnehageloven. (2005). *Lov om barnehager*. (LOV-2020-06-19-91). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2005-06-17-64/§41>

Barnehageloven. (2005). *Lov om barnehager*. (LOV-2020-06-19-91). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2005-06-17-64/§42>

Bergsland, & Jæger, H. (2014). *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen* (p. 155). Cappelen Damm akademisk.

C. Webster-Stratton, M. H. Solberg & H. Gröhn. (2007). *De utrolige årene: en foreldreveileder for deg med barn i alderen 3-8 år* (2. reviderte utgave.). Gyldendal akademisk.

Dalland, O., & Keeping, D. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utgave. ed.). Oslo: Gyldendal.

Denham, S. A., Blair, A. K., Demulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerback-Major, S. & Queenan, P. (2003). Preschool Emotional Competence: Pathway to Social Competence? *Child Development*, 74(1), 238-256. https://www.academia.edu/14340085/Preschool_Emotional_Competence_Pathway_to_Social_Competence

Drugli, & Lekhal, R. (2018). *Livsmestring og psykisk helse* (p. 165). Cappelen Damm akademisk.

Flaten. (2018). *Et helt vanlig barn* (p. 156). Cappelen Damm akademisk.

Fløgstad, T.R & Helle, G. (2019). *Alt jeg kan: hvordan kroppen lærer hjernen å tenke* (p. 223). Cappelen Damm akademisk

Glaser, V., Størksen, I., & Drugli, M. (2018). *Utvikling, lek og læring i barnehagen: Forskning og praksis* (2. utg. ed.). Bergen: Fagbokforlaget.

Helsedirektoratet (2014, mars). *Miljø og helse i barnehagen: Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler.*

https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/miljo-og-helse-i-barnehagen/Milj%C3%B8%20og%20helse%20i%20barnehagen%20%E2%80%93%20Veileder%20til%20forskrift%20om%20milj%C3%B8rettet%20helsevern%20i%20barnehager%20og%20skoler.pdf/_attachment/inline/be78ea10-fd6d-4f2a-b133-cce62ce947e3:8632c2895c0eefdd2dc05f9f4a54783a03bcf307/Milj%C3%B8%20og%20helse%20i%20barnehagen%20%E2%80%93%20Veileder%20til%20forskrift%20om%20milj%C3%B8rettet%20helsevern%20i%20barnehager%20og%20skoler.pdf

Johannessen, Christoffersen, L., & Tufte, P. A. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Abstrakt forlag.

Killén. (2017). *Forebyggende arbeid i barnehagen: samspill og tilknytning* (2. utg., p. 251). Kommuneforlaget.

Kraft, P. (2014). *Selvregulering: om endring av atferd og vaner i det moderne samfunnet* (p. 212). Universitetsforlaget

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>

Malt, Ulrik: *empati i Store norske leksikon på snl.no*. Hentet 1. mars 2022 fra

<https://snl.no/empati>

Melvold. (2018). *Livsmestring i barnehagen: å bære sin egen bagasje* (p. 194).

Kommuneforlaget.

Munthe, K. (26.02.2019). NRK Super vil lære barn om empati, sykdom og psykisk helse.

<https://www.barnevakten.no/nrk-super-om-empati-sykdom-og-psykisk-helse/>

Nes, B., R. (2018). Lykke som ressursbygger. I V. Glaser, I. Størksen & M. B. Drugli (Red)., *Utvikling, lek og læring i barnehagen: Forskning og praksis* (2. utg., s. 369-383).

Fagbokforlaget.

NTNU. (2007-2015). *Tidlig trygg i Trondheim*. <https://www.ntnu.no/tidlig-trygg/om-prosjektet>.

Ogden. (2015). Sosial kompetanse og problematferd blant barn og unge (p. 306). Gyldendal akademisk.

Partnership for children. *Our history*. Hentet 6. Mars, 2022 fra

<https://www.partnershipforchildren.org.uk/who-we-are/our-history.html>

Partnership for children. *Our Programmes*. Hentet 6. Mars, 2022 fra

<https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/zippys-friends.html>

Peters, N. & Juveli, A. (2020). *Psykisk helse i barnehagen: forstå hvordan jeg har det inni meg, når jeg er ute av meg*. Pedlex.

Prop. 121 S (2018-2019). *Opptrappingsplan for barn og unges psykiske helse (2019–2024)*.

Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-121-s->

[20182019/id2652917/?ch=1](https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/barn_og_unges_psykiske_helse_forebyggende.pdf)

Skogen JC, Smith ORF, Aarø LE, Siqveland J, Øverland S. (2018). *Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak. En kunnskapsoversikt. [Mental health among children and adolescents. Health-promoting and preventive public health interventions. A summary of evidence about effects.] Rapport 2018.* Oslo:

Folkehelseinstituttet.

https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/barn_og_unges_psykiske_helse_forebyggende.pdf

Skaalvik, Uthus, M., Skaalvik, Einar M, & Skaalvik, Sidsel. (2020). *Opplæring til selvstendighet: et sosialt kognitivt perspektiv.* Universitetsforlaget.

Thagaard. (2018). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitative metoder* (5. utg., p. 222). Fagbokforlaget.

Utdanningsdirektoratet. (2017). *Rammeplan for barnehagen: Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver.*

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

Utdanningsdirektoratet. (2018, 8. mars). *Trivselsveileder.* <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/stottemateriell-til-rammeplanen/trivselsveileder/>

Verdensdagen. (2021). *Ressurser til barnehage og små- skoletrinnet.*

<https://verdensdagen.no/ressurser-barnehage-og-smaskoletrinnet/#pos3>

Voksne For Barn. (2021). Barnehage og 1.-2. trinn.

<https://vfb.no/app/uploads/2021/09/VERDENSDAGEN-FOR-PSYKISK-HELSE-2021-barnehage.pdf>

Voksne For Barn. Hentet 6. Mars, 2022 fra <https://vfb.no/>

Voksne For Barn. (2020). *Aktivitetskort.*. Hentet 13. April, 2022 fra
https://vfb.no/app/uploads/2020/11/Aktivitetskort_2020_nettside.pdf

Öhman, M. (2021). *Vern om barns psykiske helse og velvære.* Pedagogisk forum