

# «Vi må starte i barnehagen»

---

**Å fremme psykisk helse gjennom relasjonsarbeid**

**Stian Rekkedal-Svensson**

[kandidatnummer: 6032]

**Bacheloroppgave**

**[BHBAC3980]**

Trondheim, 05.2020

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



**DronningMaudsMinne**  
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

## Innhold

Innledning .....	3
Avgrensning og problemstilling.....	3
Teori .....	3
God psykisk helse .....	3
Psykisk uhelse.....	4
Samfunnsinvestering å forebygge psykiske lidelser.....	4
Forebyggende tiltak bør være helsefremmende .....	5
Barnehagen som arena for psykisk helsefremming.....	5
Barnehageansattes relasjonskompetanse .....	6
Viktige bestanddeler i relasjonsarbeidet .....	7
Relasjonsarbeid i foreldresamarbeid .....	8
Metode.....	8
Mitt valg av metode .....	9
Valg av informanter.....	9
Intervju .....	9
Bakgrunnsinformasjon om barnehagelærerne .....	10
Analyse av intervju .....	10
Drøftning og presentasjon av funn .....	10
Økt fokus på psykisk helse i barnehagen .....	11
Funn: .....	11
Drøftning: .....	12
Robusthet og å tåle ubehag .....	13
Funn: .....	13
Drøftning: .....	13
Forebygging som integrert del av det daglige arbeidet.....	14
Funn: .....	14
Drøftning: .....	15
Bevissthet rundt egen betydning som barnehageansatt.....	16
Funn: .....	16
Drøftning: .....	16
Å være tett på både individet og gruppen .....	17
Funn: .....	17
Drøftning: .....	17
Selvfølelse og det å få være seg selv.....	18

Funn: .....	18
Drøftning: .....	19
Fra å avlede til å bekrefte følelser.....	19
Funn: .....	19
Drøftning: .....	21
Ansatte som gode rollemodeller.....	21
Funn: .....	21
Drøftning: .....	22
Relasjonsarbeid med foreldre .....	22
Funn: .....	22
Drøftning: .....	24
Ønske om mer fokus på psykisk helse i barnehagen .....	24
Funn: .....	24
Drøftning: .....	26
Styrker og begrensninger i oppgaven .....	26
Gyldighet .....	26
Pålitelighet .....	26
Overførbarhet .....	27
Avslutning og konklusjon .....	27
Litteraturliste.....	29
Vedlegg.....	32
Transkripsjon av intervju med barnehagelærer 1.....	32
Transkripsjon av intervju med barnehagelærer 2.....	36
Intervjuguide .....	38

## Innledning

God psykisk helse er viktig for barns utvikling og evne til mestring (Skogen, Smith, Aarø, Siqveland & Øverland, 2018, s. 23). Barnehagen er en arena for å forebygge psykisk uhelse fordi 93.5% av alle barn fra to til seks år går i barnehagen (SSB, 2019). Engvik og kollegaer fant i en studie fra 2014 at forholdet mellom barnehageansatte og barn har stor betydning for barns psykiske helse (Engvik et al, 2014, s. 24). Det tyder på at relasjonen mellom barn og barnehageansatte er særlig. Rammepanen peker også på at det skal jobbes med livsmestring og psykisk helsefremming i barnehagen (Udir, 2017, s. 11). Denne oppgaven vil undersøke psykisk helsefremming gjennom relasjonsarbeid i barnehagen.

## Avgrensning og problemstilling

Forebygging og helsefremming er et omfattende tema. Forebygging strekker seg fra universelle tiltak, til selekterte og indiserte tiltak. Denne oppgaven avgrenses til å se på forebygging og psykisk helsefremming ved relasjonsarbeid. I barnehagen arbeider det ulike yrkesgrupper. I oppgavens teoridel vil ordet barnehageansatte referere til hele ansattgruppen med ulike fagbakgrunnen. I intervjuet ses det mer spesifikt på hvordan to barnehagelærere arbeider med psykisk helsefremming gjennom relasjonsarbeid i barnehagen fordi dette er en bachelor i barnehagelærerutdannelsen. Problemstillingen for oppgaven er:

### **Hvordan kan relasjonsarbeid i barnehagen brukes for å fremme barns psykiske helse?**

Det vil først redegjøres for betydningen av god psykisk helse, forebygging og relasjonsarbeid ved å presentere aktuell teori. Det vil så gjennomføres et kvalitativt forskningsintervju med to barnehagelærere for å undersøke hvordan de jobber forebyggende og psykisk helsefremmende gjennom relasjonsarbeid. Oppgaven vil avslutningsvis drøfte funn og se på mulige utviklingsområder.

## Teori

### God psykisk helse

Psykisk helse kan defineres som våre følelser, tanker og atferd (Skogen et al, 2018, s. 23). God psykisk helse har sammenheng livskvalitet og er slik sett av stor betydning for å leve et godt liv. Verdens helseorganisasjon har definert sunn psykisk helse som ”*En tilstand av velvære der individet realiserer sine muligheter, kan håndtere livets normale stress, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra for samfunnet*” (WHO sitert i Melvold, 2018, s. 22). Psykisk helse hos barn i barnehagealder defineres som «kapasitet til å oppleve, regulere og uttrykke emosjoner, utvikle nære og trygge relasjoner og utforske omgivelsene og lære» (Braarud, sitert i Drugli, 2016, s. 235). Å ha en trygg og fin barndom kan gi grunnlag for god psykisk helse gjennom livet (Helse og omsorgsdepartementet, 2015, s. 26).

Barn får sine behov ivaretatt gjennom relasjonen med sine omsorgspersoner, og deres psykiske helse utvikles også i samspill med viktige andre (Killen, 2017, s. 104). For å utvikle seg godt trenger barn å lære hvordan de kan søke råd, trøst, støtte og hvordan de kan håndtere egne følelser. Vår psykiske helse henger også sammen med vår selvfølelse som betyr hva vi føler om oss selv, og vår opplevelse av egen verdi (Killen, 2017, s. 104). Det å ha en god psykisk helse betyr ikke å gå gjennom livet uten å møte på vansker. De fleste møter på utfordringer i livet, og trenger å ha strategier som hjelper en å holde ut eller jobbe seg gjennom det som oppleves vanskelig (Killen, 2017, s. 53). Noen ganger blir likevel livets utfordringer krevende og da kan det gå utover vår psykiske helse.

## Psykisk uhelse

Psykiske lidelser, eller psykisk uhelse er sykdommer som er kjennetegnet av symptomer og vansker som påvirker vår livskvalitet (Helsedirektoratet, 2019). Det er normalt å ha noen psykiske vansker, men når vanskene blir så omfattende at det påvirker en persons fungering i stor grad på flere områder i hverdagen kalles det en psykisk lidelse (Helsedirektoratet, 2019). Befolkningsstudier viser at omtrent 7% av barn i Norge kan ha vansker som kan defineres som psykiske lidelser (Reneflot et al, 2018, s. 65). Angst og depresjon er de mest vanlige psykiske lidelsene. De oppstår ofte tidlig og kan gi langvarig lidelse og tilbakefall uten hjelpetiltak (Fergusson, Boden & Horwood, 2007, s. 191). Psykiske lidelser eller psykisk uhelse som det ofte kalles, kan påvirke selvfølelse, relasjoner til andre, og mulighet for utdanning og jobbfunksjon. Det kan også gå utover livskvalitet og medføre tap av friske leveår (Kessler et al, 2005, s. 62).

## Samfunnsinvestering å forebygge psykiske lidelser

Forebygging er tiltak som settes inn før sykdom oppstår og kan redusere antall nye tilfeller av psykiske lidelser i fremtiden (Holte, 2019). Forebygging kan deles inn i ulike nivå; universell forebygging, selektert forebygging og indisert forebygging. Tiltak som rettes mot hele befolkningen kalles universelle og overlapper dels med helsefremmende tiltak (Skogen et al, 2018, s. 25). Universell forebygging av psykisk uhelse i barnehagen kan være å sørge for at alle barn blir inkludert i barnegruppa. Selektert forebygging er rettet mot sårbare grupper som har forhøyet risiko for å utvikle vansker. I barnehagen kan det være å sette inn tiltak for barn der foreldrene har alvorlig psykisk sykdom, da studier har vist at disse barna kan være sårbare (Melvold, 2018, s. 55). Indisert forebygging er tiltak rettet mot grupper som har utviklet begynnende vansker. I barnehagen kan dette være å gi tilbud til barn som er svært engstelige eller som har utfordringer knyttet til å regulere sinne (Skogen et al, 2018, s. 50).

Fra et økonomisk ståsted anbefales det universelle forebyggende tiltak fordi det når ut til flest og gir størst potensiell gevinst (Heckman, 2016). Tiltak i sped- og småbarnsårene gir også stor samfunnsøkonomisk gevinst fordi det bidrar til at flest mulig barn vokser opp til å leve gode liv, og det

sikrer fremtidig arbeidskraft (Heckmann, 2016). Forebyggende tiltak rettet mot psykisk helse bør være utenfor helsetjenestene fordi det er her livene leves (Holte, 2019).

### Forebyggende tiltak bør være helsefremmende

Forebyggende tiltak bør være helsefremmende heller enn sykdomsforebyggende, og når noe betegnes som helsefremmende antas det å kunne bedre vår helse (Holte, 2019). Salutogenese som begrep er relevant i denne sammenheng, og ble introdusert av Aaron Antonovsky i 1979 som en motvekt til fokus på sykdom. Salutogenese handler om hvordan mennesker kan opprettholde god helse til tross for utfordringer. Antonovsky var opptatt av menneskets opplevelse av sammenheng, og at vi har behov for å oppleve våre situasjoner som forståelige, håndterbare og meningsfulle for å klare å stå i de (Mæland, 2013, s. 82; Glaser, 2018, s. 72). Begrepet mestring er relevant i denne sammenhengen. Mestring betyr å kunne møte utfordringer, gjøre nødvendige tilpasninger og ha en opplevelse av kontroll i en gitt situasjon (Vifladt og Hopen, 2004, s. 61). Hvis barn får gode erfaringer med å mestre utvikles resiliens eller robusthet, som betyr å bli rustet til å tåle livets utfordringer eller tilpasse seg tross vanskelige forhold (Killen, 2017, s. 236).

Forskning har funnet en rekke faktorer som har vist seg å være helsefremmende for vår psykiske helse. Eksempler på slike faktorer er å føle seg inkludert og være en del av fellesskapet, oppleve mestring og å få støtte når du trenger det (Melvold, 2018, s. 25). Helsefremmende faktor er ofte det motsatte av det som kalles risikofaktorer, som er faktorer som øker risiko for psykiske helseplager. Risikofaktorer kan være både genetisk og miljømessig, men det er de miljømessige faktorene det er lettest å endre på (Skogen et al, 2018, s. 24). Risikofaktorer som er assosiert med senere utvikling av psykiske uhelse er mangel på støtte, stadige uoverkommelige utfordringer og fravær av mestring, opplevelse av utenforskap og vansker med å tåle negative følelser (Skogen et al, 2018, s. 24).

### Barnehagen som arena for psykisk helsefremming

Barnehagen har et stort potensial til å fremme barns psykiske helse fordi så mange barn tilbringer mye av tiden sin her (Holte, 2019). Barnehagen skal være en trygg plass der barna kan leke, utforske og oppleve samhold med andre barn. Det er et økende fokus på livsmestring og psykisk helse i barnehagen (Melvold, 2018, s. 20). Rammeplanen sier:

*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..... 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. (Udir, 2017, s. 11).*

I Norge har flere barnehager tatt i bruk ulike tiltaksprogram eller verktøy for å jobbe forebyggende med psykisk helse (Skogen et al, 2018, s. 50). Eksempler på dette er programmer som «Småsteg –

Steg for Steg for tidlig læring og ferdighetstrening i barnehagen» eller «PALS- Positiv atferd, støttende læringsmiljø og samhandling» (Skogen et al, 2018, s. 50). De fleste tiltakene er for alle barna. Målet er ofte sosial ferdighetstrening og hjelp til å regulere atferd og følelser. Noen barnehager har også tatt i bruk tiltak som opprinnelig er laget for foreldre, men som er blitt tilpasset barnehagen og har fokus på å styrke relasjonen mellom barn og ansatt (Skogen et al, 2018, s. 50).

Trygghetssirkelen er et eksempel på dette. Dette er et verktøy som skal fremme en trygg tilknytning til barn (Regionsenter for barn og unges psykiske helse, 2018). I tillegg har noen barnehager innført verktøyet psykologisk førstehjelp, som handler om å lære barn å forholde seg vennlig og støttende til seg selv og er basert på kognitiv terapi (Haugland, Mauseth & Raknes, 2011, s. 7). Det er generelt få norske studier som systematisk har testet effekten av ulike tiltak og programmer som brukes i barnehagen. Derfor er kunnskapsgrunnlaget for forebyggende tiltak i barnehagen mangelfullt (Skogen et al, 2018, s. 50).

Livsmestringsbegrepet har blitt kritisert av blant annet psykolog og filosof Ole Jacob Madsen. Han hevder at dagens samfunn er blitt for prestasjonsorientert der alt skal mestres, og stiller spørsmål om livsmestring kan bli nok en ting barn og ungdom skal prestere i. Madsen er opptatt av at livet skal leves og ikke mestres (Madsen, 2019).

På tross av begrenset forskning på forebyggende tiltak i barnehagen og kritikk mot livsmestring begrepet, har barnehagen stort potensiale i seg selv til å være en helsefremmende arena. Det tyder særlig på at det er kvaliteten på relasjonen mellom ansatte og barn som er mest betydningsfull for å fremme psykiske helse hos barn (Skogen et al, 2018, s. 52).

## Barnehageansattes relasjonskompetanse

Barnehageansatte er ofte de første positive voksne relasjonene barn danner utenfor sine egne nære omsorgspersoner (Killen, 2017, s. 143). Barn trenger å få sine behov ivarettatt for å trives gjennom barnehagedagen. Dette skjer gjennom en trygg relasjon med barnehageansatte. Barnehageansatte er derfor både omsorgspersoner, rollemodeller og veiledere. Killen (2017, s. 143) hevder at relasjonsarbeidet er en av de viktigste oppgavene i barnehagen. Når ansatte jobber gjennom relasjonen med barn, bruker de egen relasjonskompetanse. Spurkeland definerer relasjonskompetanse som «*Ferdigheter, evner, kunnskaper og holdninger som etablerer, utvikler, reparerer og vedlikeholder relasjoner mellom mennesker*» (Spurkeland, sitert i Glaser 2018, s. 100). For å drive godt relasjonsarbeid overfor barn trenger også ansatte å kunne ta perspektiv og mentalisere.

Perspektivtaking betyr å være oppmerksomt til stede og få tak i tydelige og mindre tydelige signaler barn sender ut (Killen, 2017, s. 131). Mentalisering betyr å sette seg inn i egne og andres tanker, behov og følelser, og forsøke å forstå hvordan disse kan virke inn på hverandre. Det er forskningsmessig belegg for å si at perspektivtaking og mentaliseringsevne er viktig for å fungere godt i sine relasjoner (Killen, 2017, s. 131). Barnehageansatte bruker seg selv som redskap i arbeidet sitt, derfor trenger de å være godt kjent med seg selv, og ha fokus på hvordan de fungerer i sine relasjoner (Hansen, 2018, s.

83). Killen (2017, s. 130-133) er opptatt av at barnehageansatte må utvikle egne relasjonsferdigheter for å kunne møte barn på en god måte. Utfordringen med relasjonsferdigheter er imidlertid at dette er ferdigheter som ofte utøves automatisk eller intuitivt ovenfor barna, og som en ikke har et eksplisitt språk for, eller er vant til å snakke om (Killen, 2018, s. 132). Melvold (2018, s. 26) peker på at ansatte i barnehagen trenger å bli mer bevisst på hva de forsøker å oppnå gjennom relasjonen med barna, og at dette må knyttes opp til daglig arbeid.

## Viktige bestanddeler i relasjonsarbeidet

Relasjonsarbeid i barnehagen favner bredt, og består av mange tema. Killen (2017, s. 144-168) har forsøkt å dele opp relasjonsarbeid i bestanddeler, selv om de er sammensatte og går over i hverandre. Killen beskriver både tema som inngår i relasjonsarbeid rettet mot sårbare barn, men også tema rettet mot alle barna. Under vil deler i relasjonsarbeid som er rettet mot alle barna i barnehagen kort presenteres.

Killen (2017, s. 144) presenterer *å synliggjøre, trygge og anerkjenne alle barn*, som en viktig del for å fremme god psykisk helse hos barn i barnehagen. Trygghet er grunnleggende viktig og etableres i samspill med nære omsorgspersoner (Drugli, 2016, s. 47). Hvis samfunnet legger til rette for at barn er trygge og får den omsorgen de behøver, vil det være gode forutsetninger for at barn vil utvikle seg på en sunn måte (Helse og omsorgsdepartementet, 2015, s. 26). Det er en krevende oppgave å trygge barn fordi barn har ulike behov. Noen blir raskt trygge, mens andre trenger tid (Drugli, 2016, s. 48). Det kan være utfordrende å skulle se alle barna og gi like mye oppmerksomhet til alle. Det forekommer naturlig at barnehageansatte kan kjenne på mer kjemi med enkelte barn enn andre, men den ansatte har likevel ansvar for å ikke forskjellsbehandle, men å møte alle med profesjonell omsorg (Killen, 2017, s. 134-135).

En annen del Killen (2017, s. 146) presenterer som viktig for å fremme barns psykiske helse i barnehagen er *å hjelpe barn med å regulere følelser*. Følelser er kroppens signalsystem som har med seg en beskjed vi trenger å lytte til (Askland & Sataøen, 2017, s. 139). Følelser kan oppleves sterke og intense, og barn blir lett overveldet av egne følelser, derfor trenger de hjelp til å regulere sine følelser av sensitive voksne (Drugli, 2016, s. 51-52). Det er først utover barne- og ungdomsårene de lærer å håndtere egne følelser. Det betyr at barnehagebarn trenger hjelp fra barnehageansatte til å gjøre uforståelige opplevelser i barnehagen mer forståelige (Killen, 2017, s. 158). Barnehageansatte må identifisere hvilken følelse barnet opplever, sette ord på dette, og deretter hjelpe barnet med å finne ut av hva barnet trenger i en gitt situasjon (Killen, 2018, s. 131). Tilnærmingen må i tillegg tilpasses barnets modenhetsnivå og alder. Det krever fleksibilitet og omstillingsevne av barnehageansatte i en barnegruppe som består av barn som kan ha forskjellige følelsesuttrykk til samme tid. I tillegg bør barnehageansatte å ha et bevisst forhold til egne følelser (Hansen, 2018, s. 83).



*Å hjelpe barn med sorg og skuffelser* er en annen del av relasjonsarbeid for å fremme psykisk helse i barnehagen ifølge Killen (2017, s. 161). Gjennom livet vil barn oppleve motgang. Avvisning, skuffelse og sorg er normale psykologiske fenomen de fleste vil kunne kjenne på (Askland & Sataøen, 2017, s. 23). Barn bør derfor ikke skånes for vanskelige opplevelser, men heller få hjelp og støtte fra barnehageansatte til å håndtere motgang (Killen, 2017, s. 162). På den måten kan barn erfare at de klarer å stå i og jobbe seg gjennom vanskelige perioder.

*Det å hjelpe barn slik at de får leke og oppleve mestring* er også en viktig del i relasjonsarbeid i barnehagen. Barn trenger å kjenne at de lykkes (Killen, 2017, s. 167). Barnehageansatte kan hjelpe til ved å legge merke til barnas sterke sider og spille dem gode. Barn trenger også å få utfordringer, som de kan lære seg å mestre. (Kringlebotten, 2018, s. 72). Da trenger barn støtte og bekræftende tilbakemeldinger underveis fra barnehageansatte.

Killen (2017, s. 104) nevner også det å *hjelpe barna til å bygge et positivt selvbilde* som viktig for å fremme barns psykiske helse. Barns oppfatning av seg selv blir påvirket av relasjonene rundt. Derfor må barnehageansatte forsøke å møte barna med varme og interesse, og unngå kjefting. Hvis de klarer det opplever barna seg ønsket og verdsatt, som er viktig for utvikling av selvfølelse (Killen, 2017, s. 138-139).

## Relasjonsarbeid i foreldresamarbeid

Foreldre er barns primære omsorgspersoner og det er fra dem barna får sine første relasjonelle erfaringer (Glaser, 2013, s. 100). De er derfor viktige personer i arbeidet med å fremme barns psykiske helse (Killen, 2017, s. 133). Glaser (2013, s. 17) uttrykker at brobygging mellom barnehage og hjem er viktig, både for at barn skal trives i barnehagen, og for å jobbe helhetlig rundt barnets utvikling. Det å inkludere og involvere foreldre i barnehagen kan skape sammenheng og trygghet i barns liv. I tillegg kan tett samarbeid med foreldre bidra til å avdekke om det er utfordringer som det trengs å ta tak i (Glaser, 2013, s. 143). Et gjensidig samarbeid mellom foreldre og barnehageansatte bidrar til en arena hvor det kan utveksles erfaringer, kompetanse og gjensidige tilbakemeldinger. Dette kommer barna til gode og bidrar til å skape trygge barn i barnehagen. Derfor er det viktig å få til et godt samarbeid med alle foreldre. Foreldre kan være svært forskjellige, både når det gjelder bakenforliggende faktorer og kommunikasjonsstil (Glaser, 2018, s. 17). Derfor trenger barnehageansatte å ha ulike tilnæringsmåter de kan bruke for å få til gode foreldresamarbeid med alle foreldre. Gjennom refleksjon med kollegaer kan barnehageansatte finne gode løsninger for hvordan de kan å møte foreldre på best mulig måte (Glaser, 2013, s. 104).

## Metode

Når det skal gjennomføres en undersøkelse brukes det i hovedsak to metoder, kvalitativ og kvantitativ tilnærming. En må først definere hva en ønsker å finne ut og deretter bestemme seg for hvilken tilnærming en skal bruke (Larsen, 2012, s. 21). Ifølge Thagaard kan det sies at den kvalitative

forskningstilnærming går mer i dybden av det en ønsker å utforske og vektlegger informasjonens betydning, mens den kvantitative tilnærming vektlegger i større grad antall og omfang (Bergsland & Jæger, 2014, s. 66).

### Mitt valg av metode

I henhold til min problemstilling fant jeg ut at det var hensiktsmessig å bruke kvalitativ forskningstilnærming da jeg ønsket å utforske barnehagelæreres individuelle perspektiver på hvordan de jobber med forebygging av psykisk uhelse og psykisk helsefremming i barnehagen. Når det er individuelle kvalitative ferdigheter og perspektiver som skal undersøkes er ofte en kvalitativ tilnærming å foretrekke (Larsen, 2012, s. 21). For å få samlet informasjon ønsket jeg å bruke intervju, det ville gi mulighet for å stille oppfølgingsspørsmål og utforske temaer som var relevante for min informasjonsinnhenting. Ved å bruke intervju kunne jeg få en større forståelse av fenomenene jeg ville undersøke og få et datamateriale som kunne drøftes opp mot det teoretiske kunnskapsgrunnlaget (Larsen, 2012, s. 26). Intervjuene ble godkjent av NSD i en søknad som ble sendt i regi av Dronning Mauds minne Høyskole.

### Valg av informanter

I en bacheloroppgave som har kvalitativt intervju som forskningstilnærming er det vanskelig å anslå hvor mange intervjuobjekter en bør ha, men det er et fornuftig anslag å ha alt fra to til fem intervjuobjekter (Bergsland og Jæger, 2015, s. 70-71). På grunn av oppgavens lengdebegrensning valgte jeg å ha to intervjuobjekter. Begge intervjuobjektene jobbet i kommunale barnehager. Jeg var i begge intervjuene opptatt av å trygge informantene om at informasjonen om dem ville bli anonymisert. For å kunne rettferdiggjøre et forskningsprosjekt etisk må man behandle informasjonen og informanten med respekt. Dette gjelder særlig i tilfeller der informanten selv føler de har gitt for mye informasjon (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2016, s. 81).

### Intervju

I forkant av intervjuene hadde jeg utarbeidet en intervjuguide med ti spørsmål. Denne sendte jeg til informantene i god tid før intervjuene skulle gjennomføres. Dette gjorde jeg for å skape en god ramme rundt intervjusituasjonen og for at informantene skulle kunne forberede seg på spørsmålene som skulle gjennomgås (Kvale, 2004, s. 134). Spørsmålene ble laget med en tematisk struktur som skulle belyse på en best mulig måte det jeg skulle utforske. Jeg forsøkte å utforme spørsmålene så enkle og forståelige som mulig slik at de skulle fungere mest som et verktøy for å holde dialogen spontan og fri. Derfor valgte jeg også å gjennomføre intervjuet som et halvstrukturert intervju og ikke nødvendigvis følge intervju spørsmålene i den rekkefølgen jeg hadde skrevet dem (Kvale, 2004, s. 134). Hvert intervju tok omtrent 30 minutter.

## Bakgrunnsinformasjon om barnehagelærerne

Intervjuobjektene er begge kvinner som jobber som pedagogiske ledere i to forskjellige barnehager. Da intervjuet ble gjennomført hadde den ene ansvar for de yngste barna i barnehagen sin og den andre hadde ansvaret for de største barna i sin barnehage. De har begge lang erfaring i yrket både som barnehagelærere og pedagogiske ledere.

Barnehagelærer 1	Barnehagelærer 2
- Kvinne	- Kvinne
- Pedagogisk leder	- Pedagogisk leder
- Småbarnsavdeling	- Storbarnsavdeling
- Over ti års erfaring	- Over ti års erfaring

## Analyse av intervju

Å analysere handler om å tolke den informasjonen en får fra et intervju og bryte den opp i mindre deler (Kvale, 2004, s. 186). Å analysere innholdet i intervjuene handlet om å bearbeide teksten i ulike faser. Første fase innebar å gjøre meg kjent med innholdet. Etter transkriberingen leste jeg igjennom begge intervjuene flere ganger for å gjøre meg opp en mening om det var noe som gikk igjen. I neste fase gikk jeg over til å kode innholdet i teksten. Kodingen gikk ut på å gi beslektede utsagn fargekoder. Fargekodingen ble deretter brukt for å lage tentative temaer. Deretter begynte jeg å bearbeide og vurdere de temaene som hadde blitt laget og vurderte nye temaer som kunne egne seg til å ta med inn i drøftningen av funnene. «Med analyseprosessen kommer du fram til funn, mens tolkningsprosessen hjelper deg med å skape mening i funnene» (Nilssen, 2012, s. 104).

## Drøftning og presentasjon av funn

I denne delen skal jeg presentere mine funn og drøftinger for å kunne svare på problemstillingen **“Hvordan kan relasjonsarbeid i barnehagen brukes for å fremme barns psykiske helse?”**. Dette kapittelet er delt inn i temaer som kom frem som sentrale i løpet av intervjuene og som belyste problemstillingen. Temaene som kom frem var: *økt fokus på psykisk helse i barnehagen, robusthet og å tåle ubehag, forebygging som integrert del av det daglige arbeidet, bevissthet rundt egen betydning som barnehageansatt, å være tett på både individet og gruppen, selvfølelse og det å få være seg selv, fra å avlede til å bekrefte følelser, ansatte som gode rollemodeller, relasjonsarbeid med foreldre, og ønske om mer fokus på psykisk helse i barnehagen*. Jeg har brukt benevnelsene “barnehagelærer 1” og “barnehagelærer 2” i oppgaven. Dette ble gjort for å ivareta anonymiteten deres. Jeg har valgt å skrive resultat og drøftning sammen fordi det er vanskelig å skille dette fra hverandre. Funnene er organisert tematisk og under hver overskrift vil funnene først presenteres og deretter følger en drøftningsdel knyttet opp til denne tematikken. Avslutningsvis vil det gis en oppsummerende drøftning. Jeg valgte å

ikke sammenligne svarene fra intervjuobjektene fordi det kun ble gjort to intervjuer, som gir lite sammenligningsgrunnlag.

## Økt fokus på psykisk helse i barnehagen

### Funn:

Barnehagelærer 1 sier at det har skjedd endringer i måten ansatte snakker om, og arbeider med, psykisk helse i barnehagen. Hun sier det var mindre tydelig fokus på psykisk helse den gangen hun var nyutdannet enn hva det er i dag. Hun sier videre at de ansatte den gang ikke reflekterte rundt hvordan de kunne bygge god psykisk helse hos barna, men at de likevel jobbet med psykisk helse indirekte. Til forskjell har barnehagen hun jobber i et mer direkte fokus på psykisk helse.

Barnehagelærer 2 sier at barnehageansatte er mer oppmerksomme på hva de skal se etter i dag enn før:

*“Vi er mer sensitive på å se etter tegn nå. Hva er det som rører seg i gruppen. Vi stiller kanskje andre spørsmål både til foreldre og til oss ansatte”*

Barnehagelærer 2 sier at psykisk helse rommer mye.

*“Det er vanskelig å sette et ord på det”*

Barnehagelærer 1 sier at psykisk helse handler om hele mennesket. Begge barnehagelærerne uttrykker at psykisk helse er viktig for barns utvikling. Barnehagelærer 1 sier at en dårlig psykisk helse kan påvirke andre områder av livet. Barnehagelærer 2 sier at psykisk uhelse kan bidra til skjevutvikling hos barn, og mangelfull evne til å ta perspektiv eller være i kontakt med seg selv:

*“Så klarer de ikke å sette seg inn i andre sine følelser og de har ikke kontakt med sine egne”*

Barnehagelærer 2 sier at psykisk helse er et samfunnsproblem. Barnehagelærer 2 forteller videre i intervjuet at hun ser sammenheng mellom det å være fysisk aktivitet og psykisk helse, og viser til viktigheten av at alle barna får bruke kroppen sin.

*“Det er jo også forsket på. Det bruker de i hvert fall mye i forhold til voksne. Jeg tenker at det er jo viktig for barn også. Å få den plassen rundt seg og brukt kroppen sin. Tankene går lettere så det tror jeg vi skal fortsette med”.*

Barnehagelærer 2 sier at det å være trygg i det miljøet en er i er viktig for barns psykiske helse.

Barnehagelærer 1 sier at trivsel, å ha det bra og å kjenne på glede er viktig for å ha en god psykisk helse. Begge barnehagelærerne sier at venner og å ha noen å leke med er viktig for barns psykiske

helse. Barnehagelærer 1 sier at inkludering og fellesskap er viktig. Barnehagelærer 2 sier at det er viktig å kjenne på tilhørighet.

### Drøftning:

Funnene indikerer at det har vært en endring i barnehagelærernes forståelse av psykisk helse fra tidligere og frem til i dag. Det kan tolkes som at barnehagelærer 1 og 2 snakker mer om psykisk helse i barnehagen i dag. Denne endringen kan handle om at samfunnet i dag har satt psykisk helse mer på agendaen, både ved at det er en større åpenhet i befolkningen om psykisk helse, og mer publikasjoner om temaet i media. Det økte fokuset på psykisk helse som barnehagelærerne i intervjuet forteller om, kan også handle om at de har fått økt kunnskap om barns psykiske helse gjennom kompetansehevende tiltak. Funnene kan ikke generaliseres på grunn av få informanter, men er likevel interessante, og bør utforskes nærmere for å se om dette også gjelder for andre barnehageansatte enn informantene i denne oppgaven. Funnene viser videre at barnehagelærerne som ble intervjuet har kunnskap om psykisk helse som er i tråd med gjeldende forskning på feltet (Kessler et al, 2005, s. 62). De har begge tydelige oppfatninger av hva som er viktig for god psykisk helse, og trekker særlig frem trivsel, inkludering, tilhørighet, fellesskap og trygghet og fysisk aktivitet. Dette er faktorer som har vist seg å være psykisk helsefremmende (Melvold, 2018, s. 25). Det kan tyde på at barnehagelærerne som ble intervjuet er godt oppdaterte på hva som er viktige for barn for å ha en god psykisk helse. Intervjuobjektene er også pedagogiske ledere og engasjerte fagpersoner. Det ville vært interessant å finne ut om denne tendensen gjelder alle barnehageansatte, eller særskilt pedagogiske ledere, eller om funnet kan skyldes at intervjuobjektene har en spesiell interesse for psykisk helse og derav motivasjon til å sette seg inn i feltet. En annen mulighet er at funnene er uttrykk for såkalt taus kunnskap hos barnehagelærerne, erfaringer de har tilegnet seg ved å jobbe med barnegrupper over lang tid. Det er positivt at barnehagelærere har kompetanse om hva som er viktig for barns psykiske helse, da det er en fordel for å kunne jobbe godt forebyggende og psykisk helsefremmende.

Barnehagelærerne som ble intervjuet er opptatt av fellesskap og tilhørighet i sin forståelse av hva psykisk helse er. Det står noe i kontrast til WHO's definisjon som vektlegger det sosiale aspektet mindre og fokuserer mer på individet og dets muligheter. En mulig forklaring på dette kan være at barnehagelærerne har fokus på det sosiale fordi de arbeider med barn i grupper, mens verdens helseorganisasjon har en mer medisinsk, biologisk og individfokuset forståelse. Det er dessuten positivt at barnehagelærerne vektlegger det sosiale aspektet i sin forståelse, da det kan være viktig for barns psykiske helse å ikke utelukkende fokusere på individet (Madsen, 2019). Videre kan man se på tilhørighet og det å være en del av en flokk som en fin motvekt i samtidens fokus på selvrealisering og prestasjon. Kanskje er det som barnehagelærerne i intervjuet peker på at det å ha gode relasjoner og å få føle seg viktig for andre kan være noe som særlig bidrar til god psykisk helse?

## Robusthet og å tåle ubehag

### Funn:

Begge barnehagelærerne sier i intervjuet at robusthet henger sammen med psykisk helse.

Barnehagelærer 1 sier at barn trenger å bli rustet til å tåle ting. Begge barnehagelærerne sier at de ser individuelle forskjeller hos barna når det gjelder det å være robust. Barnehagelærer 1 sier at barna har ulik bakgrunn eller forutsetninger, og at dette påvirker robusthet. Barnehagelærer 1 sier at hun:

*“kan se på søsken, den ene på en måte er mer robust enn den andre”*

Barnehagelærer 1 sier det er variasjon i barns personlighet eller temperament:

*“Noen blir mer redd og engstelig av små ting...andre tåler mer.”*

Hun forklarer:

*“Noen har det mer sånn i seg fra fødselen av. Noen har opplevd ting som de ikke takler”*

Barnehagelærer 1 sier at livet kan være ubehagelig:

*“Alle mennesker opplever ting som er ubehagelig....å klare seg igjennom det...tåle ting som de opplever”*

Barnehagelærer 1 sier videre at barnehageansatte må gi varierte utfordringer til barna. Hun sier at det å styrke barns psykiske helse innebærer å lære barn å klare ting selv:

*“...å klatre opp i et tre. Ikke hjelpe dem opp, men at de skal klare det selv. Vi lærer barna å takle ting selv.”*

Barnehagelærer 1 sier at det å gi utfordringer henger sammen med mestring. Hun sier at ansatte prøver å legge til rette for mestring.

*“ Alle barna skal få følelsen av at de mestrer ting i hverdagen”*

### Drøftning:

Barnehagelærerne i intervjuet trekker frem at det å være robust er viktig for å styrke barns psykiske helse. Dette samsvarer med forskningslitteratur som fremhever at robusthet eller resiliens er viktig for å tåle livets utfordringer (Killen, 2017, s. 53). Et interessant funn fra intervjuet er at begge

barnehagelærerne ser variasjon i robusthet hos barna. De peker på at barn håndterer hverdagslige stressende situasjoner ulikt. Det antydes i funnene at det både kan skyldes at barnet har opplevd ting som gjør det mer sårbart eller at det kan være ulikhet i temperament. Det at barnehageansatte har forståelse for at det er variasjon i barns håndtering av vanskelige hendelser er viktig fordi de da kan identifisere barn som trenger å utvikle mer robusthet. Det kommer også frem at barnehagelærerne mener en viktig oppgave er å gi barn utfordringer. Dette er i tråd med Antonovskys begrep salutogenese, som ikke ser på utfordringer og stress som noe nødvendigvis negativt, men heller er opptatt av hvordan mennesker kan klare å tilpasse seg utfordringer, og på den måten bli mer robust og opprettholde god helse (Mæland, 2013, s. 82; Glaser, 2018, s. 72). For å utvikle robusthet trenger barn derfor å bli gitt utfordringer, men ansatte må samtidig være bevisst på hvilke utfordringer som er overkommelige og håndterbare. Hvis en ikke gir barn en opplevelse av å kunne håndtere og mestre utfordringer de møter kan en risikere at barn mister selvtillit og tro på egne evner (Killen, 2017, s. 236).

## Forebygging som integrert del av det daglige arbeidet

### Funn:

Barnehagelærer 2 sier dette om forebygging:

*“Jeg skal ærlig innrømme at vi ikke bruker akkurat de ordene så mye [forebygging og psykisk helse]. Vi bruker kanskje litt andre ord”*

Når barnehagelærer 1 blir spurt om forebygging av psykisk uhelse forteller hun at hennes arbeidssted har en ukentlig refleksjonsgruppe for ansatte på tvers av avdelinger. Her hender det at de snakker om psykisk helse. Hun sier de bruker praksisfortellinger som utgangspunkt for refleksjon og alle har ansvar for å medbringe eksempler.

Begge barnehagelærerne forteller at de har brukt konkrete verktøy i arbeid med å forebygge psykisk uhelse og fremme god psykisk helse. Barnehagelærer 1 forteller at de har brukt psykologisk førstehjelp, som de har lært fra helsestasjonen. Barnehagelærer 1 forteller at hun tror det å lære om metodikken i psykologisk førstehjelp har hjulpet de ansatte til å ha fokus på å bekrefte følelsene til barna. Hun sier at psykologisk førstehjelp er et fint og konkret verktøy som de har brukt i samlingsstunden. Barnehagelærer 1 forteller også at de har brukt trygghetssirkelen på småbarnsavdelinger. Barnehagelærer 2 sier at de har hatt fokus på å kartlegge ansattes relasjon til barna og relasjonene mellom barna. Her har de brukt verktøyet Vennebussen, som de har lært av PPT.

Barnehagelærer 2 sier at de jobber med forebygging av psykisk uhelse gjennom å integrere det i andre tema, eksempelvis gjorde de det i temaet vennskap. Hun forteller at de også arrangerte en pyjamasdag.

Hun sier de ønsket å ha fokus på det gode med å hvile seg, og det å ha en avslappet atmosfære. De gjorde yogaøvelser sammen med barna. Hun forteller at de prøvde å gjøre det koselig og trygt, og at barna tok med seg elementer hjemmefra:

*“De fikk ha med seg kosebamses og litt den tryggheten”.*

Barnehagelærer 2 sier at de har satt fokus på følelser gjennom å se en film om temaet:

*“Da kikket vi på filmen innsiden ut... kunne prate om det etterpå og bli mer kjent med følelser. Så vi tok opp tråden i etterkant”.*

## Drøftning:

Selv om barnehagelærerne ikke bruker terminologien forebygging eller psykisk helsefremming, så viser funnene fra intervjuet at de likevel jobber helsefremmende. Barnehagelærerne integrerer psykisk helse i andre overordnede tema som hele barnegruppen er involvert i. Dette kan sies å være universell forebygging i barnehagen, som er en god tilnærming for å forebygge psykiske lidelser (Skogen et al, 2018, s. 25).

Et interessant funn er refleksjonsgruppen som barnehagelærer 1 forteller om. Refleksjonsgrupper kan gi ansatte en arena hvor de får tid til å snakke sammen, lytte og veilede hverandre. Her bruker de praksisfortellinger, som er opplevde situasjoner sett fra barnehagelæreren sitt ståsted. Ved å bruke praksisfortellinger kan veiledningen bli praksisnært og relevant enn det ville ha vært ved å bruke et oppdiktet eksempel. Det kan også bidra til å gi verdifull læring om en situasjon som kan oppstå igjen. Det å ha en arena som refleksjonsgruppen kan øke ansattes kompetanse på temaet psykisk helse og psykisk helsefremming. Dette er eksempler på det som Melvold (2018, s. 25) og Killen (2017, s. 135) viser til som profesjonell utvikling. En refleksjonsgruppe på tvers av avdelinger bidrar også til å dele kompetanse slik at det blir et gode for hele barnehagen. Det er viktig at alle ansatte vet hva de skal gjøre slik at hele barnehagen kan jobbe på en psykisk helsefremmende måte. En mulig utfordring med slike grupper er å få satt av tilstrekkelig med tid til det i en travel arbeidsdag. Det må eksempelvis ikke gå på bekostning av samhandling med barna.

Funnene viser videre at barnehagelærerne bruker konkrete verktøy i sitt arbeid, som for eksempel psykologisk førstehjelp. Fordelen ved bruk av et spesifikt verktøy i barnehagen er at det kan gi ansatte et felles språk, men dette fordrer en grundig opplæring der alle ansatte deltar. En fallgrube med å innføre verktøy uten tilstrekkelig opplæring er at verktøyene ikke brukes slik de opprinnelig var tiltenkt og det kan igjen gå ut over ønsket effekt. En annen utfordring med å innføre ulike verktøy eller tiltak er den begrensede forskningsmessige støtten som gjelder for en del av de forebyggende tiltak som finnes (Skogen et al, 2018, s. 50). Det vil derfor være viktig at barnehager setter seg godt inn i kunnskapsgrunnlag og tar veloverveide valg før noen tiltak besluttes å innføre. I tillegg bør verktøy



som innføres bli evaluert underveis for å se om det fungerer slik det var tiltenkt. Det kommer ikke tydelig frem fra funnene hvorvidt dette gjøres av barnehagene informantene arbeider med.

## Bevissthet rundt egen betydning som barnehageansatt

### Funn:

Barnehagelærer 1 sier at barnehageansatte er viktige voksne som har betydning i barnas liv. Hun forteller hvordan de jobber gjennom relasjonen:

*“Det er viktig arbeid i forebyggingen....det er viktig hvordan vi møter barna, hvilke signaler de gir oss. Det å være til stede og det å lytte og høre.”*

Barnehagelærer 2 tematiserer noe lignende

*“...vi og familien som skal skape denne tryggheten.. hovedmålet er at alle skal føle seg betydningsfull.”*

Barnehagelærer 1 sier at barna tilbringer mye tid i barnehagen og at den tiden må brukes av de ansatte for å sørge for at barna har det bra og har et godt miljø:

*“Det jo her de er. De timene de er her må vi passe på at alle barna blir møtt med både omsorg og anerkjennelse”*

Barnehagelærer 1 sier videre at hun prøver å gi alle barn like muligheter og vilkår, og at det er viktig oppgave for ansatte å sørge for. Barnehagelærer 1 forteller at de forsøker å inkludere alle barna, slik at alle har opplevelsen å være en del av et fellesskap.

### Drøftning:

Funnene viser at barnehagelærerne anser at de har en betydningsfull relasjon med barna. De er opptatt av at barna skal føle seg både inkludert, trygge og betydningsfulle og det kan tolkes som at barnehagelærere ser på seg selv som viktige omsorgspersoner. Dette har støtte i forskning som viser til at barnehageansatte ofte er viktige personer som barn knytter seg til (Holte, 2019). Funnene gir ikke tydelige svar på om barnehagelærerne er bevisst på hvordan de kan bruke relasjonen til å fremme barns psykiske helse. Det kan likevel være at de er bevisst det, eller at det skjer mer intuitivt uten at de har en tydelig plan eller intensjon med det de gjør. Killen (2017, s. 143-168) viser til at dette ofte er tilfelle når det gjelder utøvelse av relasjonskompetanse. Det kan være at dette er såkalt taus kunnskap. Hvis det er tilfelle, og dette er en tendens som også gjelder flere barnehageansatte, ville det vært

positivt om barnehagelærerne og øvrige ansatte fikk reflektere over hva de gjør som er virksomt i relasjonen med barna slik at de får videreutvikle seg (Killen, 2017, s. 130-133).

## Å være tett på både individet og gruppen

### Funn:

Begge barnehagelærerne sier i intervjuet at de bruker tid på å bli kjent med hvert enkelt barn, men også gruppen som helhet. Barnehagelærer 1 sier at det er viktig fordi alle barn er forskjellige.

Barnehagelærer 2 forteller hvordan hun går frem for å bli kjent med barna ved å være veldig tett på dem. Hun sier at hun viser barna at hun er til å stole på, så barna tør komme. Hun sier videre:

*“Vi har sensorene ut på hva er det som rører seg i gruppen”.*

Barnehagelærer 1 forteller at de lærer barn å kjenne ved å se på dynamikken mellom barna og hele tiden være nære:

*“...det med å være nære nok og få liksom observert barna godt nok og kjenne gruppen.”*

Barnehagelærer 1 forteller hvordan hun justerer sin tilnærming etter hvilket barn de møter og ut fra alder og modenhet

*“...fra om de er ett år eller fem år, en gjør jo litt forskjellige”*

Barnehagelærer 1 og barnehagelærer 2 forteller begge at de ønsker å møte alle barn med omsorg og anerkjennelse, og at måten de gjør dette på er å være nær barna. Barnehagelærer 1 forteller at det å være nære handler om å tørre, å prøve og satse. Hun sier det er viktig å få

*“...en god kontakt og åpenhet med barna. Vi skal liksom tør å være nære.”*

Barnehagelærer 2 tar også opp det med å være nære.

*“Å føle at de blir sett og hørt og kan kripe opp i et fang når de har behov for det”.*

### Drøftning:

Funnene viser at barnehagelærerne er opptatt av å være nære og tett på barna. Dette kan være med på å bygge opp barns tillit, og det kan hjelpe de med å fange opp endringer, samt se situasjoner der de kan anerkjenne barna. Det virker som barnehagelærerne, gjennom å være tett på, prøver å lytte til alle barna og slik sett fange det opp tidlig dersom noen ikke har det bra. Funnene viser videre at barnehagelærerne trolig bruker ulike tilnærminger ut fra det enkelte barns behov, som eksempelvis ut

fra modenhet. Dette kan tolkes som et eksempel på relasjonskompetanse og profesjonell omsorg (Killen, 2017, s. 134-135). Funnene kan videre tolkes som at barnehagelærerne tidvis kan oppleve det krevende å være nære og tett på barna. Det er nærliggende å tro at det å bruke seg selv som redskap kan gjøre en sliten, og henger sammen med ens egne tidligere erfaringer, emosjonell tilstand og dagsform (Killen, 2017, s. 134-135). Når en bruker seg selv som redskap trenger en derfor å ha tid til å videreutvikle seg og få veiledning og innspill fra andre for å motvirke slitasje (Glaser, 2013, s.104). Felles refleksjon kan også spre kompetanse til andre og gi økt bevissthet rundt egne ferdigheter (Glaser, 2013, s. 104). Det er imidlertid uklart hvorvidt barnehagelærerne i intervjuet opplever å ha tid eller mulighet til kollegarefleksjon rundt egen rolle. Det ville vært interessant å få mer informasjon om refleksjon og veiledning i ansattgrupper i barnehagen som har fokus på rolleutvikling, og utforsket hvorvidt det ville hatt noen effekt i måten ansatte møter barna på.

## Selvfølelse og det å få være seg selv

### Funn:

Barnehagelærer 1 sier at både voksne og barn kan påvirke barns selvfølelse, og at det derfor er viktig at ansatte lærer barna at de skal akseptere og godta seg selv som de er. Hun sier:

*“...det er lov å være annerledes.”*

Barnehagelærer 1 er også opptatt av å se barnet for sin unikhhet:

*“...vi ser dem og ser dem for den de er”.*

Barnehagelærer 1 sier

*“...å bekrefte barnet. Gi det barnet trenger og når det er oppe (på trygghetssirkelen) så skal du også støtte det oppe. Å se at ja, jeg ser deg nå og ser at du har det fint...”*

Barnehagelærer 2 sier at barna trenger å utvikle god selvfølelse. Hun sier hva hun tror barna trenger å lære:

*“Kunne trekke seg bort og være alene. Stole på deg selv. Å være trygg på seg selv”*

Barnehagelærer 2 sier at hun prøver å være lydhør for hva barna er interesserte i, og at hun prøver å følge opp det hun merker er barnas interesser. Hun sier hun har erfart at dette gir trivsel, som igjen er viktig for hvordan barna har det.

## Drøftning:

Funnene viser at barnehagelærerne er opptatt av at det er viktig å utvikle god selvfølelse, og at alle barn skal føle seg betydningsfulle for fellesskapet uansett hvordan og hvem de er. Dette stemmer overens med forskning som viser at selvfølelse er viktig for hvordan vi har det (Holte, 2019). Begge barnehagelærerne viser at de er opptatt av å gi anerkjennelse både når barn har det vanskelig, men også når de har det bra. Det å få bekreftelse for både negative og positive opplevelser hjelper å utvikle barns forståelse for seg selv (Killen, 2017, s. 162).

Funnene viser at barnehagelærerne er opptatt av at det er rom for annerledeshet. Det kan tolkes som at barnehagelærerne ønsker å skape en barnehage hvor barn har mulighet til å være akkurat slik de er gjennom å vise at det er aksept for å være forskjellige. Dette kan legge grunnlaget for at barna klarer å akseptere seg selv for den de er, som er viktig utvikle en god selvfølelse (Killen, 2017, s. 138-139). Funnene gir ikke svar på hvordan barnehagelærerne jobber spesifikt for å styrke barna selvfølelse, og om de har spesifikke målsetninger de jobber mot som de evaluerer underveis. Det kan tolkes som at deres fokus på å styrke selvfølelse er noe de har med seg som uttrykk for taus kunnskap. En utfordring med dette er at de ikke nødvendigvis deler sine tanker og fremgangsmåter med kollegaer. Det er også uklart om resten av deres kollegaer har samme fokus. For at barnehagen skal bli en psykisk helsefremmende organisasjon kreves det at alle barnehageansatte har med seg en bevissthet om hvordan de skal jobbe for å fremme barns psykiske helse. Derfor ville det vært interessant å få mer kunnskap og forslag til hvordan barnehageansatte konkret kan jobbe med å styrke barns selvfølelse og unikhet, fordi det er en viktig bestanddel i vår psykiske helse.

## Fra å avlede til å bekrefte følelser

### Funn:

Barnehagelærer 2 sier at de som ansatte møter barns følelser og lærer barna hva følelser er. Barnehagelærer 1 forteller at hun snakker med alle barna om hva som er viktig for å ha det bra. Barnehagelærer 1 forteller hvordan de utvider og nyanserer informasjon om følelser etterhvert som barna blir eldre.

*“På småbarn så er det å benevne det i det daglige. Hvilke følelser en har og bekrefte det”*

*“...og når de blir større så går det litt mer inn på flere følelser ikke sant...går igjennom følelser som enkle ting, som glad og sint som barna kjenner igjen. Men så går det til å være irritert, frustrert flau, nervøs.”*

Barnehagelærer 2 sier hun er opptatt av at hun må være lydhør overfor barna for å fange opp følelsene.

Hun forteller hva hun prøver på:

*“Å hjelpe dem å sette ord på følelsene”.*

Barnehagelærer 1 forteller om noe lignende hun prøver å gjøre:

*“Å se og anerkjenne de følelsene de har”.*

Barnehagelærer 1 forteller hvordan hun anerkjenner følelsene til små barn ved å komme med et eksempel:

*“Ja, mamma har dratt jeg ser at du er lei deg for det, det er greit at du er lei deg. En benevner liksom det at nå ser jeg at du ble lei deg”.*

Barnehagelærer 1 sier hun er opptatt av at følelser ikke skal fikses, men bekreftes og møtes, men at dette kan være vanskelig:

*“Som vi kanskje har en tendens til å gjøre da, at vi skal fikse problemet. At vi fikser det som skjer, men det er kanskje ikke det barnet trenger. Det trenger mer det å bli møtt og få den forståelsen...”*

Barnehagelærer 1 sier litt om hvordan det var før:

*“Når jeg begynte i barnehagen så var det mer som det her går bra. Se på den boken her. At en ikke skulle nevne de følelsene som det barnet hadde. En avledet mer, se på den fuglen i vinduet”.*

Hun forteller at de er blitt mer bevisste på at de skal bekrefte følelsene barnet har. Barnehagelærer 1 sier hvordan hun gjør det:

*“Jeg skjønner at du er lei deg for at pappa dro og det er greit.”*

Barnehagelærer 1 sier at avledning av følelser ikke trenger å være lurt, fordi da bekrefter en ikke følelsene, og barnet kan oppleve at det er feil å bli lei seg fordi pappa drar. Hun sier videre: *“Eller fordi noen dyttet. Vi bekrefter heller det og sier det høyt slik at barnet også forstår det ikke sant. Det er noe med læring i hvilke følelser en har.”*

Barnehagelærer 2 forteller også om noe av det samme.

*“Vi ser litt bakenfor. vi ser ikke bare at den ungen er aggressiv. Ser hvorfor hele tiden.”*

## Drøftning:

Funnene viser at barnehagelærerne har fokus på å anerkjenne barns følelser, og gir eksempler på hvordan de jobber konkret med dette. Dette er viktig fordi barn ennå ikke klarer å regulere følelser fullt ut, og har behov for en trygg voksen som hjelper til med å forstå følelsesuttrykk (Killen, 2017, s. 134-135). Gjennom å hjelpe barn med å håndtere følelser kan barnehageansatte bidra til at barna ikke blir overveldet og har det godt gjennom barnehagedagen (Killen, 2017, s. 134-135). Funnene gir videre inntrykk av at barnehagelærerne mener det har skjedd en utvikling barnehageansattes forståelse av barns følelser. Det tolkes som om fokuset før var på å avlede eller få følelsene til å stoppe, mens det nå er å la følelsene til barna få være og hjelpe de med å forstå dem. Det er en viktig del av følelsesregulering å gjøre det som virker uhåndterbart for barna mer håndterbart (Glaser, 2018, s. 72). Tendensen som disse funnene indikerer, fra avledning av følelser til bekreftelse av følelser, er også i tråd med anbefalt forskning på hvordan en bør møte følelser (Killen, 2017, s. 134-135). Det kan imidlertid stilles spørsmål rundt hvorvidt det er praktisk mulig å være inntonet til alle barns ulike følelsesuttrykk i en barnegruppe til enhver tid. En fallgrube kan være at en kan bli for opptatt med å bekrefte følelsen til et barn og at det kan gå på bekostning av at en ikke får med seg hva som skjer i resten av gruppen. Dette kan også være en vanskelig oppgave dersom det er få barnehageansatte i forhold til antall barn. Eksempelvis i tilfeller hvor barna har ulike følelsesuttrykk samtidig, vil det være utfordrende å finne ut hvem en skal velge å møte først. Dette er komplekse problemstillinger som kan bli mer håndterbare gjennom felles refleksjon og drøftning i ansattgruppen (Hansen, 2018, s. 83). En måte å jobbe med dette kan være å bruke rollespill, eller å øve seg på å gjenkjenne ulike følelsesuttrykk hos barn og hvordan en best kan møte ulike uttrykk.

## Ansatte som gode rollemodeller

### Funn:

Barnehagelærer 1 sier at voksne må være bevisste sine egne følelser, og at ikke alle følelsesuttrykk overfor barn er akseptable å uttrykke som profesjonell:

*“Et barn ser kjempesinte voksne er en klar krenkelse. Det skal ikke et barn oppleve i barnehagen. Der er fokuset mye mer enn før og det synes jeg er en bra ting.”*

Barnehagelærer 2 sier at barnehageansatte trenger å:

*“være i god kontakt med oss selv for å være gode rollemodeller for barna”.*

Barnehagelærer 2 forteller at barnehageansatte må være bevisst hvordan de snakker mellom seg og omtaler hverandre, fordi barna følger med og fanger opp dette. Hun sier hun er opptatt av hvordan relasjonene mellom de ansatte kan prege barna:

*“Relasjonene oss i mellom er viktig for barnas psykiske helse.”*

Barnehagelærer 2 forteller hvordan ansatte kan sørge for å ha et godt klima mellom seg. Hun utdyper hvordan dette kan gjøres:

*“Det å ha en god tone, være hyggelig og vise at vi bryr oss om hverandre.”*

### **Drøftning:**

Funnene tolkes som at begge barnehagelærerne er bevisst sin rolle som forbilde og rollemodell for barna. Det er interessant at barnehagelærer 2 trekker frem viktigheten av at de ansatte har en god relasjon seg imellom. Det at barna ser at det er et godt samspill mellom kollegaer kan gi erfaring og forståelse om hvordan en behandler sine medmennesker. Godt kollegialt felleskap er også viktig for at barnehagen skal være en psykisk helsefremmende organisasjon. Voksne har behov for de samme faktorene som barn for å ha det godt med seg selv og andre. De trenger også å kjenne på trivsel og felleskap på jobb. Hvis det er et konfliktfylt eller problematisk arbeidsmiljø kan det trolig påvirke samhandling med barna. Slike utfordringer bør adresseres på et tidlig tidspunkt for å unngå at det blir en altfor stor belastning for ansatte og barn.

## **Relasjonsarbeid med foreldre**

### **Funn:**

Begge barnehagelærerne sier at foreldresamarbeid er viktig for å styrke barns psykiske helse. Barnehagelærer 1 forteller hvordan de bruker relasjonen med foreldrene for å bidra til at barna har det bra, blir sett og kan trives i barnehagen. Hun forteller hvordan hun som barnehagelærer prøver å være ekstra imøtekommende med foreldre for å bygge en god relasjon. Hun beskriver nærmere hvordan hun gjør dette:

*“Kroppsspråk, tid til å stoppe opp...høre hva de har å si...åpen for signaler.”*

Barnehagelærer 1 forteller at det av og til blir avbrytelser når hun snakker med foreldre, eller det av ulike grunner ikke er rom for den gode samtalen. Da forsøker hun å finne måter å følge opp på senere:

*“Hvis avbrutt, prøve å finne tid senere for å følge opp.”*

Barnehagelærer 1 forteller at hun er bevisst hvordan hun formulerer spørsmål, både til foreldre og barn. Hun utdyper:

*“Som at har du hatt det fint i helgen legger opp til at de har hatt det fint i helga. Mens hvordan har du hatt det i helga gir kanskje et annet svar.”*

Hun forteller at det kan være vanskelig å være tett på foreldre, at det handler om å våge, men at målet er viktig:

*“At vi får en god kontakt med alle foreldrene og kanskje tør å spør litt mer og være litt mer nysgjerrige og være litt mer på.”*

Barnehagelærer 2 sier at de prøver å bli kjent med barnas familie. Hun sier at de forsøker å kartlegge hvordan forholdene i familien for å et godt bilde av det enkelte barns livssituasjon. Hun sier det blir lagt vekt på å bygge en relasjon med foreldrene i den første foreldresamtalen de har. Barnehagelærer 2 sier også at de prøver å dele informasjon mellom avdelingene hvis det er søsken som er på forskjellige avdelinger, hun utdyper:

*“De som har søsken i barnehagen så snakker vi med ped lederne på de andre avdelingene.”*

Barnehagelærer 2 sier det er viktig å gjøre en innsats for å komme innpå foreldrene. Barnehagelærer 2 utdyper at de vil ha en god og konstruktiv relasjon med alle foreldre. Hun har erfart at det bedrer kommunikasjon med foreldre og den relasjonen de har med barna deres. Hun forklarer:

*“At en prøver å ha samme gode relasjonen til alle. Og det er jo ikke enkelt, det er ikke alle som er like åpen for det heller. Noen er mye lettere å stå i gangen å prate med enn andre. Det vil jo barna også merke.”*

Barnehagelærer 2 sier at samarbeidet med foreldrene også kan gjenspeile seg i hvordan foreldre omtaler de ansatte i barnehagen til barna. Hun forklarer at dersom de har en god tone med foreldrene er det mer sannsynlig at foreldrene snakker godt om de ansatte, som igjen er viktig for relasjonen med barna.

Barnehagelærer 2 sier at det er potensiale i forebygging av psykisk uhelse hos barna gjennom foreldresamarbeid:

*“Det er ofte arvelige ting innenfor psykisk helse også, hvis foreldrene er veldig engstelige så smitter det gjerne over, det påvirker barna.”*



## Drøftning:

I begge intervjuene kom det frem at barnehagelærerne bruker relasjonelle ferdigheter i samarbeidet med foreldre. Gjennom å ha en god dialog og samhandling med foreldrene blir det lettere å danne en god og trygg relasjon med barna deres. Dette kan sies å være i tråd med ideen om at barnehagen og hjemmet skal utfylle hverandre, som rammeplanen (2017, s. 29) sier at barnehagen skal etterstrebe.

I arbeidet med å danne en god relasjon med foreldrene nevner barnehagelærer 1 at de er nøye med hvordan de formulerer spørsmålene til foreldrene. Å være profesjonell i sin rolle overfor foreldre og barn handler om en bevissthet om sin rolle i barnehagen. Det kan være utfordrende å prøve å danne en relasjon med foreldre som en merker er motvillige eller uinteresserte. Likevel ligger det i profesjonen til barnehagelæreren å tilstrebe seg å jobbe med relasjonen til alle foreldrene. En barnehagelærer, så vel som en forelder, er en rollemodell for barna. Derfor er det viktig å gi barna gode eksempler på hvordan en skal behandle andre rundt seg. Gjennom at barnehageansatte har fokus på å skape en god relasjon med hele familien kan de muligens øke sjansen for at foreldrene vil omtale barnehagen med positive ord. Det kan imidlertid være krevende å samhandle med enkelte foreldre, derfor kan kompetansehevende tiltak være å øve på utfordrende situasjoner gjennom rollespill.

## Ønske om mer fokus på psykisk helse i barnehagen

### Funn:

Barnehagelærer 2 sier hun ønsker å reflektere sammen med kolleger om psykisk helse i ansattgruppen. Hun sier:

*“Det å bruke det ordet tror jeg er viktig. Hva er det? Hva legger vi i det?”*

Barnehagelærer 2 forteller hun er motivert for å tilegne seg mer kompetanse om forebygging og psykisk helse. Hun sier hun hadde søkt om videreutdanning i psykisk helse, men det krevde at flere fra samme kommune var påmeldt, som ikke lot seg gjøre.

Barnehagelærer 1 har også ønske og lyst til å få mer kompetanse om psykisk helse, forebygging og hva de kan gjøre i barnehagen. Hun sier hun tror det er bra å sende ansatte på kurs slik at alle får samme kompetanse. Hun sier

*“..vi må jobbe mer med det, det skjer ting nå og det er veldig bra.”*

*“Vi må starte i barnehagen.”*

*“Det er kompetanse som skal til. Alle trenger den samme kompetansen.”*

Barnehagelærer 1 er opptatt av at hvis en tilegner seg ny kompetanse så må den brukes aktivt for å få til utvikling:

*“dele kunnskapen i det daglige”*

Barnehagelærer 1 sier at hun tror ansatte må snakke mer sammen om forebygging og psykisk helse for å finne ut hva som kan gjøres:

*“lufte litt tanker fra forskjellige ståsteder.”*

Hun sier:

*“fint å ha en arena hvor en får reflektert og luften slike ting”*

Barnehagelærer 2 sier hun er opptatt av at de må snakke om det de ser og aktivt arbeide med tematikken

*“Å sette ord på det og jobbe med det.”*

Barnehagelærer 2 forteller også om engasjement og ønske om å jobbe mer med psykisk helse i barnehagen.

*“Det er et veldig spennende tema, og nytt, jeg kunne tenkt meg å lært mye mer om det. det er stort og. Vi må jo legge vekt på det.”*

Når det gjelder mulige utfordringer i barnehagen når det gjelder å jobbe med psykisk helse, så sier barnehagelærer 2 at det kan være vanskelig å klare å følge med på, eller fange opp ting som skjer i barnegruppen til enhver tid. Hun sier dette om utfordringen:

*“Å hele tiden klare å se om alle har det bra”*

Barnehagelærer 1 sier at hun mener tid er en utfordring til å reflektere med kollegaer gjennom dagen, fordi det er en fast struktur med mange gjøremål. Hun sier:

*“Litt lite tid i avdelingen til å reflektere”*

Barnehagelærer 1 sier også at det å lære om psykisk helse og mulige tegn på vansker, fører til at en må være bevisst på at en ikke legger for mye inn det det en ser. Hun sier:

*“Det er viktig å ikke overtolke”*

## Drøftning:

Funnene viser at barnehagelærerne ønsker å lære mer om barns psykiske helse, og at de viser at de ønsker og er motivert for dette. De ser særlig for seg refleksjon med kollegaer og kompetanseheving som viktig. Funnene gir ingen konkrete svar på hvordan barnehagelærerne ser for seg at de kan jobbe mer med psykisk helsefremming i fremtiden i barnehagen. En mulig forklaring på dette kan være at barnehagelærerne som ble intervjuet ikke har hatt mulighet til å reflektere rundt dette teamet. Det kan også handle om at de først trenger å øke kompetanse om psykisk helse og psykisk helsefremming for å kunne se fremtidige utviklingsmuligheter. Funnene kan også tolkes som at barnehagelærerne synes psykisk helse hos barn er et komplekst tema som de trenger tid, sted og rom for å kunne jobbe sammen med sine kollegaer om.

## Styrker og begrensninger i oppgaven

### Gyldighet

Gyldighet handler om relevans og om funnene er gyldige i forhold til det oppgaven og problemstillingen skal finne ut (Larsen, 2012, s. 80). Funnene i denne oppgaven kan sies å ha gyldighet fordi de belyser tema knyttet til problemstilling. Ved å bruke intervju som informasjonsinnhenting i denne oppgaven ble tema som kom opp utforsket underveis. Det ga også mulighet til å gå i dybden på det intervjuobjektene fortalte og frem deres individuell kunnskap som kunne belyse problemstillingen. En mulighet for å styrke oppgaven ytterligere, kunne være å la intervjuobjektene etterprøve transkriberingen gjennom informantvalidering for å korrigere datamaterialet (Drageset & Ellingsen, 2019). Ulempen med informantvalidering er imidlertid at datamaterialet skal sees ut ifra de teoretiske perspektiver og skal belyse en problemstilling, og fortolkningen av dette kan være ulikt for forskeren og informanten (Drageset & Ellingsen, 2019). En annen måte å styrke gyldigheten på er å gjennomføre intervju med flere informanter.

### Pålitelighet

Pålitelighet viser til at oppgaven er nøyaktig og pålitelig. Det vil si om undersøkelsene som har blitt gjort i oppgaven kan etterprøves, og om det ville blitt gjort tilsvarende funn av andre (Larsen, 2012, s. 80). Denne oppgaven har vedlagt transkribering som muliggjør etterprøvelse og kan derfor sies å ha pålitelighet. Intervjuene i denne oppgaven ble også gjennomført i rom som var adskilt fra andre slik at det ikke ble forstyrrelser i miljøet rundt. I intervjusituasjonen inntok undertegnede en forskerrolle og lot intervjuobjektene stå for det meste av dialogen. Temaet i oppgaven er imidlertid et interesseområde for meg personlig, som øker sjansen for å bringe inn en førforståelse i intervjusituasjonen. For å unngå å la denne førforståelsen påvirke intervjusituasjonen ble det satt av tid til forberedelser og utarbeidet en intervjuguide som skulle være en veileder for både undertegnede og informantene. På tross av dette vil det alltid være utfordrende å ikke fortolke svarene en får ut ifra en ervervet førforståelse. En mulig

styrking av oppgavens pålitelighet kan være å la andre forskere etterprøve mine funn, eller bistått i fortolkningsprosessen.

## Overførbarhet

Funnene i denne oppgaven gir et bilde av hvordan to barnehagelærere jobber med forebygging og psykisk helsefremming, og til en viss grad også hvordan det gjøres i barnehagene de arbeider ved. En begrensning ved oppgaven er at det kun var to intervjuobjekt, som er et lite utvalg. Det begrenser derfor muligheten for å overføre kunnskap fra oppgaven til generell kunnskap. Funnene er derfor mer et innblikk i intervjuobjektene forståelse av teamet, og hva de har fokus på i deres barnehager. Dette inngår i kvalitativ tilnærming som forsøker å gi dybdeforståelse rundt ulike fenomener (Kvale, 2004, s. 75). For å ytterligere styrke oppgaven, og for å kunne skape et datamateriale som kan generaliseres kunne utvalget økes, eller en kunne tatt i bruk en kvantitativ tilnærming. På grunn av oppgavens begrensninger i omfang og tid ble det ikke gjort.

## Avslutning og konklusjon

Problemstillingen for denne oppgaven var:

### **Hvordan kan relasjonsarbeid i barnehagen brukes for å fremme barns psykiske helse?**

Opgaven har forsøkt å besvare problemstillingen gjennom å presentere aktuell teori, som viser at barnehagen er en viktig arena for psykisk helsefremming hos barn, og at barnehageansatte kan bruke relasjonsarbeid for å fremme barns psykiske helse. Oppgaven forsøker videre å besvare problemstillingen ved å intervju to barnehagelærere for å få et innblikk i hvordan de jobber med psykisk helsefremming. Funnene viser at begge barnehagelærerne bruker relasjonsarbeid for å fremme barns psykiske helse, selv om det er mindre klart hvor bevisst de er i bruken av seg selv som verktøy overfor barna. Funnene indikerer at barnehagelærerne har et bredt spekter av ferdigheter de kan bruke i relasjonsarbeidet. Barnehagelærerne nevner imidlertid ikke ordene relasjonskompetanse eller relasjonsarbeid i intervjuene. Likevel tolkes det at de bruker relasjonsarbeid gjennom måten de gir eksempler på i intervjuet. Det er mulig de benytter andre begreper for å beskrive det de gjør, eller at de ikke er vant til å snakke om hva de konkret gjør når de bruker seg selv som redskap i relasjonen med barna. En mulig forklaring på disse funnene er at det er taus kunnskap som de har opparbeidet seg gjennom mange års erfaring som barnehagelærere.

Funnene viser at barnehagelærerne bruker relasjonelle ferdigheter i foreldresamarbeid, samt at de har et bevisst forhold til hvordan de behandler sine kollegaer. I tillegg fremkommer det at de ønsker å lære mer om psykisk helse i barnehagen. Funnene viser videre at det har skjedd en endring i intervjuobjektene forståelse og tilnærming til barns psykiske helse. Funnene belyser at det er behov for tid til refleksjon med kollegaer for å øke bevisstheten rundt egen praksis, men at rutineoppgaver

ofte må gjøres i istedenfor. Begge intervjuobjektene ønsker seg mer kunnskap om psykisk helse, men viser til at det har vært vanskelig å gjennomføre det. Det bør etterstrebtes å lage rom for utvikling av barnehageansatte. Refleksjonsgruppe og felles kompetanseheving om psykisk helsefremming kan være gode tiltak, men det fordrer at en planlegger ut fra bemanningssituasjonen slik at det blir praktisk gjennomførbart.

Det ville vært interessant å utforske hvordan relasjonsarbeid i barnehagen kan bli mer systematisk, og sett nærmere på hvordan en kan bruke kollegaveiledning i større grad. Forslag til fremtidig forskning er å undersøke om tid til kollegaveiledning, refleksjon og kompetanseheving vil styrke barnehageansattes relasjon til barna og gi positive langtidseffekter knyttet til barns fremtidige psykiske helse. Det vil også være interessant å undersøke hvorvidt det er forskjeller mellom ulike faggrupper i barnehagen når det gjelder å utøve relasjonsarbeid, eller om dette er mer knyttet til individuelle forskjeller uavhengig av fagbakgrunn. Videre ville det vært interessant å videreutvikle hvordan barnehagelærere kan jobbe med egne relasjonelle ferdigheter eksempelvis gjennom bruk av video og feedback fra veiledere.

## Litteraturliste

- Askland, L. & Sataøen, S. O. (2017). *Utviklingspsykologiske perspektiv på barns oppvekst*. (3. utg.). Oslo: Gyldendal norsk forlag AS.
- Bergsland, M. D. & Jæger, H. (2014). Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Drageset, S. & Ellingsen, S. (2019). Å skape data fra kvalitativt forskningsintervju. *Sykepleien forskning, 2010*, 1-13. DOI: <https://doi.org/10.4220/sykepleienf.2011.0027>.
- Drugli, M. B. (2016). Emosjonell utvikling og tilknytning. I V. Glaser, I. Størksen & M. B. Drugli (Red.), *Utvikling, lek og læring i barnehagen*. (s. 47-74). Bergen: Vigmostad & Bjørke AS.
- Drugli, M. B. (2016). Psykiske vansker hos barn i førskolealder. I V. Glaser, I. Størksen & M. B. Drugli (Red.), *Utvikling, lek og læring i barnehagen*. (s. 234-253). Bergen: Vigmostad & Bjørke AS.
- Engvik, M., Evensen, L., Gustavson, K., Jin, F., ... Aase, H. (2014). *Sammenhenger mellom barnehagekvalitet og barns fungering ved 5 år. Rapport 2014:1*. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Fergusson, D. M., Boden, J. M. & Horwood, L. J. (2007). Recurrence of major depression in adolescence and early adulthood, and later mental health, educational and economic outcomes. *British Journal of Psychiatry*, 191, 335–342. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.107.036079>.
- Glaser, V. (2018). *Foreldresamarbeid. Barnehagen i et mangfoldig samfunn*. (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Hansen, L. C. (2018). Mennesket før metoden. I L. Melvold (Red.), *Livsmestring i barnehagen. Å bære sin egen bagasje*. (s. 76-85). Oslo: Kommuneforlaget AS.
- Haugland, B. S. M., Mauseth, T. & Raknes, S. (2011). *Psykologisk førstehjelp. Implementering og evaluering*. Hentet fra [http://solfridraknes.no/filer/PF\\_rapport\\_ferdig\\_1.pdf](http://solfridraknes.no/filer/PF_rapport_ferdig_1.pdf)
- Heckman, J. J. (2006). Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children. *Science*, 312, 1900–1902. <https://doi.org/10.1126/science.1128898>.
- Helsedirektoratet. (2019, 22 Mars). *Henvising og start- psykiske lidelser, pakkeforløp barn og unge*. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/pakkeforlop/psykiske-lidelser-barn-og-unge/henvising-og-start-psykiske-lidelser-pakkeforlop-barn-og-unge?malgruppe=undefined#grunnlag-for-henvising>.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Folkehelsemeldingen. Mestring og muligheter*. (Meld. St. 19 (2014-2015)). Hentet fra

<https://www.regjeringen.no/contentassets/7fe0d990020b4e0fb61f35e1e05c84fe/no/pdfs/stm201420150019000dddpdfs.pdf>.

Holte, A. (2019, 23 Juli). Barnehagen som depresjon forebyggende arena. *Psykologisk.no*. Hentet fra <https://psykologisk.no/2019/07/barnehagen-som-depresjonsforebyggende-arena/>.

Holte, A. (2019, 02 Mars). Kan vi forebygge depresjon?. *Psykologisk.no*. Hentet fra <https://psykologisk.no/2019/04/kan-vi-forebygge-depresjon/>.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>.

Killen, K. (2017). *Forebyggende arbeid. Samspill og tilknytning* (2. utg.). Oslo: Kommuneforlaget AS.

Kringlebotten, G. (2018). Smaken av appelsin. Om det å være sammen. I L. Melvold (Red.), *Livsmestring i barnehagen. Å bære sin egen bagasje* (s. 63-75). Oslo: Kommuneforlaget AS.

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen*. Hentet fra <https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagenbokmal2017.pdf>.

Kvale, S. (2004). *Interview. En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. København: Hans Rietzels forlag.

Larsen, A. (2012). *En enklere metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Madsen, O. J. (2019, 05 Juni). Er det slik vi skal ruste de unge for livet?. *NRK*. Hentet fra <http://www.nrk.no>.

Melvold, L. (2018). Å bære sin egen bagasje. I L. Melvold (Red.), *Livsmestring i barnehagen. Å bære sin egen bagasje*. (s. 20-28). Oslo: Kommuneforlaget AS.

Melvold, T. S. (2018). Kraften i et vannglass. I L. Melvold (Red.), *Livsmestring i barnehagen. Å bære sin egen bagasje*. (s. 44-63). Oslo: Kommuneforlaget AS.

Moser, T. & Storli, R. (2016). Fysisk og motorisk utvikling. Glaser, V. Størksen, I. & Drugli, M. B. (red.), *Utvikling, lek og læring i barnehagen* (s. 100 - 126). Bergen: Vigmostad & Bjørke AS.

Mæland, J. G. (2013). *Hva er helse*. Oslo: Universitetsforlaget.

Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2016). Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode. Oslo: Abstrakt forlag.

Regionsenter for barn og unges psykiske helse. (2018, 23. Januar). Trygghetssirkelen. Hentet fra: [https://www.r-bup.no/no/vaare\\_ utdanninger/trygghetssirkelen#](https://www.r-bup.no/no/vaare_ utdanninger/trygghetssirkelen#).

Reneflot, A., Aarø, L. E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K. & Øverland, S. (2018). *Psykisk helse i Norge*. Hentet fra: [https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk\\_helse\\_i\\_norge2018.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf).

Skogen, J. C., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Siqveland, L. & Øverland, S. (2018). *Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak. En kunnskapsoversikt*. Hentet fra <https://www.fhi.no/publ/2018/barn-og-unges-psykiske-helse-forebyggende-og-helsefremmendefolkehelseiltak/>.

Statistisk sentralbyrå. (2020, 16 Mars). Andel barn i barnehage i forhold til innbyggere (prosent). Hentet fra <https://www.ssb.no/statbank/table/12056/tableViewLayout1/>.

Vifladt, E. & Hopen, L. (2004). *Helsepedagogikk. Samhandling om læring og mestring*. Oslo: NKLMS.



## Vedlegg

### Transkripsjon av intervju med barnehagelærer 1

Meg: Livsmestring har blitt en del av rammeplanen, så er spørsmålet hvordan dere tilrettelegger for å jobbe med det i barnehagen.

Ped leder: skriver vi litt om det i årsplanen. pålagt å lage en handlingsplan for det psykososiale arbeidet.

Meg: Så det er føringer fra...

Ped leder: Fra kommunen, pålagt at alle kommunale barnehager skal ha en slik handlingsplan. en handlingsplan for forebygging av mobbing. det står jo at vi i rammeplanen vår at vi jobber med det.

Meg: Stemmer, så psykisk helse i livsmestring, hva betyr psykisk helse og da er jeg ute etter hva det betyr for deg.

Ped leder: vi skal se hele mennesket, den psykiske helsen er ustabil så påvirker det alle andre områder i livet ditt.

Meg: Ja det gjør det. Men det er et veldig rart begrep synes jeg. Psykisk helse hva er det egentlig? Hva skal vi legge i det begrepet i barnehagen? Som arena? Alle har jo en psykisk helse men hvor skal fokuset være i barnehagen?

Ped leder: barn i barnehagen hvor hvert enkelt barn har det på en måte. en helse som er psykisk helse er en annen helse som går mer på sykdom og kropp. henger litt sammen det. du ser jo på en måte kanskje på barn som ikke har det helt bra på forskjellige måter. for oss kan det være vanskelig å vite. Hvorfor den utagerer, hvorfor den har det og det, det er vanskelig å komme til bunns med det noen ganger. avhengige av å få informasjon fra foreldre og hjemmet. Barnet selv når det er større.

Meg: Ja det er kjempestort, det er det

Ped leder: barn er så forskjellige. bli redd og litt engstelig av små ting mens andre tåler mer. noen har det mer sånn i seg fra fødselen av. noen har opplevd ting som de ikke takler.

Meg: Har en iboende robusthet på en måte?

Ped leder: på en måte se på søsken som, den ene på en måte er mer robust enn den andre.

Meg: Ja det jo det, det er veldig sentralt element.

Ped leder: at vi ikke skal hjelpe. tåle ting som de opplever. Det er jo noen som kanskje, uten å tenke seg om på en måte prøver å få barna sine utenom ting, vi kanskje skal være der og hjelpe dem gjennom ting. bli rustet til å tåle ting. Alle mennesker opplever jo ting i livet sitt som er ubehagelig. å klare seg igjennom det. det å klatre opp i et tre. kanskje at vi ikke skal hjelpe dem opp men at de skal klare det selv. Vi lærer barna å takle ting selv.

Meg: For det er med at barnehagen kan være en forebyggende arena, hvordan mener du barnehagen kan bidra til å fremme god psykisk helse hos barn?

Ped leder: utjevne forskjeller i det sosiale. Der kan barnehagen bidra til at de stiller kanskje litt mer likt.

Meg: Ja hvordan kan vi gjøre det?

Ped leder: de kommer fra forskjellig bakgrunn barna, og da kan vi kanskje gi dem det samme her i barnehagen. Det sosiale i barnehagen. At de har en tilhørighet. vi kan bidra til at alle trives. Ha det bra og glede og anerkjenne alle barna og ser dem for den de er. alle barna skal få følelsen av at de mestrer ting i hverdagen. at de får venner. for å observere hva som foregår, å være nær.

Meg: Tenker du da på å lære barna sosiale regler?

Ped leder: vi ser dynamikken. Hvis du ser noen som på en måte er litt mer utsatt. vi hjelper å styrke dem som er mer utsatt slik at det ikke skjer. viktig med det sosiale spillet som er mellom barna. det å inkludere. følelsesspekteret til alle barn. Det er jo forskjellen fra om de er ett år eller fem år, en gjør jo litt forskjellige. å se og anerkjenne de følelsene de har. ved småbarn så er det jo kanskje det at ja mamma har dratt jeg ser at du er lei deg for det, det er greit at du er lei deg. en benevner liksom det at nå ser jeg at du ble lei deg for at pappa dro. Når jeg begynte i barnehagen så var det litt mer som det her går bra se på den boken her. At en ikke skulle nevne de følelsene som det barnet hadde. En avledet mer, se på den fuglen i vinduet. Og vi er jo nå mer bevisst på at vi bekrefter de følelsene det barnet har. Og at det er greit på en måte. Ok du er lei deg for at pappa dro, jeg skjønner at du er lei deg for at pappa dro og det er greit. I stedet for å si at, nei nei dette går fint, for da bekrefter du kanskje ikke den følelsene barnet har, det er feil av meg å bli lei meg når pappa drar. Eller fordi noen dyttet meg. Vi bekrefter heller det og sier det høyt slik at barnet også forstår det ikke sant. Det er noe med læring i hvilke følelser en har.

Meg: Det har vært et skifte der sier du? Hvordan har det skiftet vært? Har dere hatt et fokus på det i møter eller har dere hatt kompetanseheving på en eller annen måte?

Ped leder: vi begynte jo med psykologisk førstehjelp, med grønne og røde tanker. fra helsestasjonen. siden da har vi vært mer opptatt av å ha et fokus på å bekrefte følelsene til barna.

Meg: Snakker dere om det i det daglige eller er det bare noe dere gjør?

Ped leder: vi prater om det i det daglige. På småbarn så er det å benevne det i det daglige. Hvilke følelser en har og bekrefte det og når de blir større så går det litt mer inn på flere følelser ikke sant, enn førstehjelpsskrinet. Den går igjennom følelser som enkle ting, som glad og sint som barna kjenner igjen. Men så går det til å være irritert, frustrert flau, nervøs, mye mer da. Og der er det små historier som forteller om ting og bilder og slikt. Og grønne og røde følelser som du har delt dem litt slik at barna skjønner det ganske lett. Så da kan jo alle barna kjenne seg igjen i den historien. Og så får de kanskje si ting som de også har opplevd i samlingsstund men så bruker du det i det daglige ikke sant. Husker du hva vi pratet om i samlingen og..

Meg: Ja for det er et konkret tiltak dere har? Har dere flere som dere har tatt i bruk?

Ped leder: På småbarn så har vi brukt trygghetssirkelen. i perioder. det går jo mye på det her det også, å bekrefte barnet. Gi den det det trenger og når det er oppe så skal du også støtte den oppe. Å se at ja, jeg ser deg nå og ser at du har det fint og.

Meg: Vet du hvorfor akkurat de ble valgt?

Ped leder: førstehjelpsskrinet var jo litt sånn i forhold til helsestasjonen og PPT. så bestemte vi oss for at vi skulle bruke. det så veldig greit ut, det så liksom fint og konkret å bruke til barna. trygghetssirkelen har kommet mer inn fordi vi har hatt barn som har vært, ja inn under barnevernet. så har vi hatt planleggingsdager med trygghetssirkelen. å bekrefte og møte de følelsene istedenfor å, vi fikser dem. Som vi kanskje har en tendens til å gjøre da, at vi skal fikse problemet. At vi fikser det som skjer men det er kanskje ikke det barnet trenger. Det trenger mer det å bli møtt og få den forståelsen istedenfor å tenke at.

Meg: Ja for det er kanskje en rolleavklaring da, hva er det barnehagen egentlig skal være i forhold til psykisk helse? Skal en fikse eller.. Er det forebygging? Men dere har mye fokus på det sier du?

Ped leder: den viktige voksne vi er og hva vi egentlig betyr i et barns liv og det med å være nære nok og få liksom observert barna godt nok. Det er viktig arbeid på en måte i den forebyggingen. hvor viktig det er hvordan vi møter barna, hvilke signaler de gir oss. det å være til stede og det å lytte og høre.

Meg: Forebygging, det er et ord som er veldig i tiden nå. Hva legger du som pedagogisk leder i det? Hvordan legger du til rette for å forebygge psykisk uhelse?

Ped leder: vi må i hvert fall være nære og kjenne gruppen vår godt. Og passe på at de har et fint miljø der de er i barnehagen. Det jo her de er. De timene de er her må vi passe på at alle barna blir møtt med både omsorg og anerkjennelse og, ja at vi ser dem og gir dem nok utfordring, og at de føler mestring

og alt det der. en god kontakt og åpenhet med barna. At vi får en god kontakt med alle foreldrene og kanskje tør å spør litt mer og være litt mer nysgjerrige og være litt mer på. vi skal tør liksom å være nære. vi kan i hvert fall sørge for at de har det kjempefint her i barnehagen. Vi vil jo oppdage slike ting også.

Meg: Ser du et forbedringspotensiale i det arbeidet som foregår med psykisk helse i barnehagen?

Ped leder: Jeg tenker at det er i startfasen selv om vi har holdt på med grønne og røde tanker og følelser i ganske mange år. Men sett fra jeg begynte i barnehagen så er det på en måte de siste årene vi har hatt mye fokus på det. Og vi må jobbe mer med det på en måte, men det skjer jo ting nå og det er veldig bra.

Meg: Er det noe du kunne ønsket å gjøre i fremtiden?

Ped leder: jeg synes det hadde vært fint å fått enda mer kompetanse på området. lyst til lære mer om psykisk helse. det er så mange som sliter med psykisk helse.

Meg: Ja det kanskje derfor livsmestring har kommet inn nå.

Ped leder: Det blir brukt veldig mye ressurser på ungdom som sliter i dag. Og vi må starte i barnehagen. jeg tenker at det er kompetanse som skal til. Alle trenger den samme kompetansen. Vi må dele kunnskapen i det daglige det er det som er viktig. Et barn ser kjempesinte voksne er en klar krenkelse. Det skal ikke et barn oppleve i barnehagen. Der er fokus et mye mer enn før og det synes jeg er en bra ting. vi opplever at et barn blir krenket har vi en plikt til å reagere. Alle sammen. Sånn er det bare. Vi har en plikt til å reagere.

Ped leder: vi har også en refleksjonsgruppe som er hver mandag. prate om forskjellige temaer. hvordan vi kommer i kontakt med foreldre. praksisfortelling med det temaet og så kan gruppen reflektere rundt dette. går på tvers av avdelingene. litt lite tid i avdelingen til å reflektere. da kan vi lufte litt tanker fra forskjellige ståsteder.

Meg: Er den siste gruppen en fast gruppe eller ruller den?

Ped leder: vi skulle være ekstra imøtekommende med foreldre. Kroppsspråk. tid til å stoppe opp, høre hva de har å si og åpen for signaler. hvis vi blir avbrutt så ta vi på en måte prøve å finne tid senere for å følge opp. Hvordan vi stiller spørsmål til barn og foreldre. Som at har du hatt det fint i helgen legger opp til at de har hatt det fint i helga. Mens hvordan har du hatt det i helga gir kanskje et annet svar. Det er viktig å ikke overtolke også. det er veldig fint å ha en arena hvor en får reflektert og lufte slike ting.

Meg: Har det kommet noe fra styrer at det blir kurs om dette emnet i fremtiden?

Ped leder: Vi skal faktisk på et tredagers kurs nå til uken og det handler om det psykososiale miljøet. Og hvis vi skal sende folk på kurs nå så er det under disse emnene. Så det er veldig bra.

## Transkripsjon av intervju med barnehagelærer 2

Meg: Livsmestring er en del av rammeplanen, hvordan har dere tilrettelagt for å jobbe med dette i barnehagen i dag?

Ped leder: å hjelpe dem å sette ord på følelsene. Å forstå hverandre og seg selv. så klarer de ikke å sette seg inn i andre sine følelser og de har ikke kontakt med sine egne. vi tar hele gruppen med på det. et tema om vennskap. vi har blant annet en pysjamasdag. kikket på filmen innsiden ut. vi kunne prate om det etterpå. Og vi ble mer kjent med følelser. Så vi tok opp tråden i etterkant. det med hvile, å ta det rolig, vi tok litt yoga. De fikk ha med seg kosebamser og litt den tryggheten.

Meg: Psykisk helse, hva betyr det for deg?

Ped leder: det er vanskelig å sette et ord på det. er det å være trygg.. Trygghet, det er mange som sier at det er en selvfølge. Å være trygg i det miljøet en er. Jeg vet jo at de går og tenker mye på det. å bli kjent med barna fra starten av, bli kjent med familien, kartlegge litt hva som rører seg i familien her. å komme innpå i den første foreldresamtalen. De som har søsken i barnehagen så snakker vi med ped lederne på de andre avdelingene. Klare å komme litt innpå dem. Det er ofte arvelige ting innenfor psykisk helse også. at foreldrene er veldig engstelige så smitter det gjerne over, det påvirker barna.

Meg: Hvordan mener du barnet kan utvikle en god psykisk helse? Hva skal til?

Ped leder: vi og familien som skal skape denne tryggheten. å være trygg på seg selv. Ha venner å leke med. Kunne trekke seg bort å være alene. Stole på deg selv. det er lov å være annerledes. å bli godtatt eller det å bli akseptert. Å styrke barna sitt selvbilde.

Meg: Ja det er svært, og det er det som er interessant. Det er så mange som kan legge så mye forskjellig inn i det. Men som barnehage bør vi ha en felles formening om hva det er. Så hvordan kan barnehagen bidra til god psykisk helse?

Ped leder: prosjekt som handler om læringsmiljø. føler deg betydningsfull for fellesskapet.

Meg: Kan du fortelle litt mer om det?

Ped leder: være veldig tett på og skape en god relasjon til dem. de stoler på oss og at de tør å komme til oss. sensorene ut på hva er det som rører seg i gruppen. scanne ganske mye og jevnlig. følge med på gruppedynamikk, å hele tiden klare å se om alle har det bra.

Meg: Har dere dette som et tema innad i avdelingen?

Ped leder: hovedmålet er jo at alle skal føle seg betydningsfull. jobbe med det hele tiden, Vi kartlegger vår relasjon til barna, og så har vi kartlegging om relasjonene mellom barna. vennebuss.

Meg: Hva legger du i begrepet forebygging? Og hvordan gjør dere det i barnehagen?

Ped leder: det vi holder på med i det daglige det. vi snapper opp hva barna er interessert i og gjør om læringsmiljøet fysisk etter interesser og skaper noe felles da. å sette ord på følelser. Å føle at de blir sett og hørt og kan krype opp i et fang når de har behov for det.

Meg: Men dere har om dette jevnlig på møter? Om psykisk helse og forebygging?

Ped leder: Jeg skal ærlig innrømme at vi ikke bruker akkurat de ordene så mye, Vi bruker kanskje litt andre ord på. vi snakker om følelser, vi setter mer ord på det. å ha med vår psykiske helse også.

Meg: Hvordan tenker du da?

Ped leder: Vi skal jo være i god kontakt med oss selv for å være gode rollemodeller for barna. relasjonene oss i mellom tror jeg også er viktig for barnas psykiske helse. det å ha en god tone, være hyggelig. Vise at vi bryr oss om hverandre. Og i forhold til foreldre selvfølgelig. At en prøver å ha samme gode relasjonen til alle. Og det er jo ikke enkelt, det er ikke alle som er like åpen for det heller. Noen er mye lettere å stå i gangen å prate med enn andre. Det vil jo barna også merke. Hvordan foreldrene omtaler oss.

Meg: Har dere hatt noen konkrete kompetanse heving i forhold til psykisk helse de siste årene? Kurs eller lignende?

Ped leder: vi har hatt kursing i forhold til seksuelle overgrep, vold vi er mer sensitive på å se etter tegn. Hva er det som rører seg i gruppen, vi ser litt bakenfor. vi ser ikke bare at den ungen er aggressiv. ser hvorfor hele tiden. Vi stiller kanskje andre spørsmål både til foreldre og til oss ansatte. startet når vi hadde et prosjekt med tidlig innsats med Kvello.

Meg: Ja at dere skulle se bak en adferd eller et følelsesuttrykk.

Ped Leder.

Meg: For fremtiden, ser du et forbedringspotensiale i arbeidet med psykisk helse i barnehage? Og eventuelt hva da?

Ped leder: bare det å bruke det ordet tror jeg nok gjør at vi kommer lenger da. Hva er det? Hva legger vi i det? Jeg bare, litt over til noe annet så søkte jeg på et studie i fjor. Sånn videreutdanning, som går på psykisk helse. På NTNU, det var et årsstudium over to år da. Men da måtte du være i en gruppe for

å få gjennomført det. Det var en sånn gruppearbeid i det da, så en måtte være fra samme kommune så det ble ikke noe av det. Måtte melde meg av igjen. Men det hadde vært veldig interessant tenker jeg.

Meg: Ja at det kunne vært en kursing.

Ped leder: de har utfordringer i ungdomsskolen, hvor starter det?

Meg: Men vi har nevnt barnehagen som helsefremmende organisasjon. Men hva mener du skal til for at barnehagen skal være det? Nå er det jo i hovedsak en pedagogisk virksomhet, men livsmestring og psykisk helse fordrer et litt annet perspektiv. Hva mener du skal til for at barnehagen skal være en helsefremmende organisasjon?

Ped leder: Vanskelig spørsmål. Jeg tenker på det vi har vektlagt helt fra starten av med fysisk aktivitet da. Det er jo også forsket på psykisk helse. Det bruker de i hvert fall mye i forhold til voksne. Jeg tenker at det er jo viktig for barn også. Å få den plassen rundt seg og brukt kroppen sin. Tankene går lettere så det tror jeg vi skal fortsette med.

Meg: Fysisk fostring som..

Ped leder: Som en del av forebygging. Ja.

(Pause)

Meg: Jeg tror vi har vært igjennom de fleste spørsmål. Er det noe du føler du ikke har fått sagt om tematikken? Som vi ikke har vært innom?

Ped leder: Nei jeg synes jo det er et veldig spennende tema da. Og nytt, jeg kunne tenkt meg å lært mye mer om det. Absolutt. I og med at det er så stort og en så stor utfordring, og et så stort helseproblem i Norge og verden så må det jo opp og frem. Vi må jo legge vekt på det. Så jeg tror at det blir mer og mer viktig å sette ord på det og jobbe med det. Det tror jeg. Så det er veldig spennende. Jeg var ikke klar over at de hadde dette temaet på skolen.

## Intervjuguide

### Spørsmål

#### **Psykisk helse**

- Livsmestring er nå blitt en del av rammeplanen, hvordan har dere tilrettelagt for å jobbe med dette i barnehagen?

- Psykisk helse er et element i livsmestring, hva betyr å ha en god psykisk helse for deg?
- Hvordan mener du barn kan utvikle en god psykiske helse?

### **Barnehagen som forebyggingsarena**

- Hvordan kan barnehagen bidra til å fremme god psykisk helse hos barn?
- Hvordan mener du barnehagen kan forebygge utvikling av psykisk uhelse hos barn?
- Har dere idag konkrete tiltak for å forebygge psykisk uhelse? Hvis ja, hvilke, og hvorfor ble disse valgt?

### **Kompetanse og veiledning**

- Har dere hatt, eller skal dere ha psykisk helse og barnehagen og forebygging som tema i feks avdelingsmøter eller personalmøter?
- Har dere hatt kompetansehevende tiltak om psykisk helse i de siste årene? Hvis ja, hvilke?

### **Barnehagen som fremtidig helsefremmende institusjon**

- Ser du et forbedringspotensiale i arbeidet med psykisk helse i barnehagen? Hvis ja, hva da?
- Hva mener du skal til for at barnehagen skal være en helsefremmende institusjon?