



Dronning Mauds Minne

Bacheloroppgave - Barndom, helse og lissmestring

BHBAC3980

Predefinert informasjon

Startdato:	01-08-2019 00:00	Termin:	2020 05
Sluttdato:	22-05-2020 15:00	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Individuell skriftlig bacheloroppgave (OPG1)		
SIS-kode:	253 BHBAC3980 1 OPG1 2020 05		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Navn:	Ingeborg Gåsbygg
Kandidatnr.:	6029
DMMH id:	170307@dmmh.no

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	10195
----------------------	-------

Barns naturopplevelser og helsefremmende arbeid i barnehagen

Ingeborg Gåsbakk

Kandidatnummer: 6029

Bacheloroppgave

BHBAC3980

Trondheim, mai 2020

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



DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	3
1.1 Samfunnsmessig begrunnelse for valg av tema.....	3
1.2 Personlig begrunnelse for valg av tema.....	3
1.3 Problemstilling.....	4
1.4 Begrepsavklaring	4
1.5 Oppgavens oppbygging	4
2. Metode	5
2.1 Valg av metode	5
2.2 Planlegging av datainnsamling	5
2.3 Utvalg av informanter.....	6
2.4 Beskrivelse av gjennomføring	7
2.5 Analysearbeid	8
2.6 Metodekritikk	8
2.7 Etske retningslinjer.....	9
3. Teori.....	10
3.1 Helsefremmende arbeid.....	10
3.2 Positive følelser	11
3.3 Sosial støtte.....	12
3.4 Mestring.....	13
3.5 Lek.....	14
3.6 Kunnskap som fremmer gode helsevalg.....	16
4. Presentasjon av funn og drøfting	17
4.1 Positive følelser	17
4.2 Positivt samspill.....	18
4.3 Lek.....	20
4.4 Mestring.....	21
4.5 Kunnskap som fremmer gode helsevalg.....	23
5. Avslutning	25

6. Referanseliste	26
7. Vedlegg	32
7.1 Intervjuguide.....	32
7.2 Informasjon- og samtykkeskjema.....	33

1. Innledning

1.1 Samfunnsmessig begrunnelse for valg av tema

En av de viktigste årsakene til sykdom og redusert helse blant befolkningen er psykiske plager og lidelser. I løpet av ett år er det slik at én av fem voksne vil oppleve å ha en psykisk lidelse (Folkehelseinstituttet, 2018b, s. 8). Samfunnet har derfor en viktig oppgave i å arbeide for å bedre den psykiske helsen blant befolkningen, slik at man unngår at så mange opplever psykiske lidelser. I forbindelse med dette ser det ut til at det er mest virksomt å satse på helsefremmende tiltak som er rettet mot hele vår befolkning (Drugli & Lekhal, 2018, s. 34). Dette innebærer å styrke de faktorene som gir god helse, og svekke de faktorene som utgjør en risiko for å utvikle psykiske plager og lidelser (Skjetne, 2019). Gjennom helsefremmende arbeid jobber samfunnet for at alle i befolkningen skal få gode forutsetninger for å kunne leve et godt liv (Helsedirektoratet, 2018). Det som skjer tidlig i barns liv vil danne et grunnlag for videre utvikling, og ettersom 92,2% av alle barn i alderen 1-5 år går i barnehage (Statistisk sentralbyrå, 2020), vil det derfor være hensiktsmessig at barnehagen har en sentral rolle i å fremme barns psykiske helse (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11). Gjennom at de fleste barna tilbringer store deler av sine første leveår i barnehagen, har dermed vi som jobber der en viktig oppgave i å styrke faktorene som gir barna god helse. Når det gjelder befolkningens helse, er det slik at naturen gir oss en rekke helsemessige fordeler (Dragland, 2018, s. 54). Studier viser at det å ha lett tilgang til natur og naturopplevelser har en betydning for psykisk helse og god livskvalitet, og kan forebygge psykiske problemer (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 16). Det vil derfor være interessant å se på hvilken betydning naturen kan ha i å fremme barns psykiske helse i barnehagen.

1.2 Personlig begrunnelse for valg av tema

I hele mitt liv har jeg elsket å tilbringe tid ute i naturen. Den rolige og behagelige atmosfæren jeg opplever når jeg er i naturen gir meg en velværefølelse som jeg ikke kjenner på noen andre steder. Når jeg er ute i naturen kjenner jeg på en ro og frihet som får meg til å slappe av, og jeg opplever at dette har en positiv påvirkning på min psykiske helse. Dette fascinerer meg veldig mye, og jeg er derfor nysgjerrig på å finne ut mer om hvilken påvirkning naturopplevelser kan ha på barns psykiske helse.

1.3 Problemstilling

I prosessen med å finne tema og problemstilling fant jeg tidlig ut at jeg ønsket at oppgaven min skulle handle om hvordan naturen kan påvirke barnehagebarns helse. Ettersom at helse er et stort begrep som rommer mye, valgte jeg å gjøre en avgrensning med å rette fokuset mot den psykiske helsen. Kjente ganske tidlig i prosessen at jeg var nysgjerrig på å høre hvilke oppfatninger barnehagelærere har av naturens betydning for barns psykiske helse, så da endte jeg opp med denne problemstillingen:

«På hvilke måter opplever barnehagelærere at naturopplevelser kan påvirke barnehagebarns psykiske helse på en positiv måte?»

1.4 Begrepsavklaring

Når jeg bruker betegnelsen «barn» mener jeg barn som er i barnehagealder, altså fra 0-6 år. Når jeg bruker begrepet natur mener jeg områder som ikke er skapt av mennesker.

1.5 Oppgavens oppbygging

Innledningsvis ønsker jeg å presentere metoden jeg har brukt og forklare hvordan prosessen har vært fra start til slutt. Videre vil jeg presentere teorien som er relevant å ha med for å kunne besvare min problemstilling. Deretter vil jeg presentere funn og drøfting, og knytte dette til teorien som tidligere har blitt presentert. Avslutningsvis foretar jeg en oppsummering av det viktigste jeg har funnet ut av gjennom arbeidet mitt med denne oppgaven.

2. Metode

2.1 Valg av metode

Det å bruke en metode omhandler at man følger en vei mot et mål (Dalland, 2012, s. 114). Når det gjelder metoder kan man skille mellom kvantitative og kvalitative metoder. Innenfor kvantitative metoder er man opptatt av å kartlegge utbredelse gjennom at man teller opp fenomener, mens man gjennom kvalitative metoder er ute etter å gå mere i dybden, gjennom å få mere detaljert informasjon knyttet til det man ønsker å studere (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2016, s. 28). I min problemstilling kommer det frem at jeg ønsker å finne ut av på hvilke måter barna blir påvirket av noe, og det vil derfor være interessant å kunne gå i dybden av dette, og dermed bruke en kvalitativ metode. Den metoden jeg har brukt for å samle inn kvalitative data er intervju. Et forskningsintervju er en samtale mellom to parter som omhandler et emne som er av felles interesse (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 156). Grunnen til at jeg valgte intervju er fordi at intervju er hensiktsmessig når man ønsker å forstå informantens opplevelse av noe (Tjora, 2010, s. 91). Problemstillingen min spør etter hvordan barnehagelærere opplever noe, og det er derfor tydelig at det var mest hensiktsmessig med intervju, slik at det er muligheter for å kunne gå i dybden av opplevelsene barnehagelærerne har av det jeg ønsker å finne ut av.

2.2 Planlegging av datainnsamling

I forkant av intervjuene utarbeidet jeg en intervjuguide (se vedlegg 7.1 Intervjuguide), som ifølge Kvale & Brinkman (2015) er et manuskript som strukturerer forløpet for intervjuet (s. 162). Det å strukturere forløpet for intervjuet kan gjøres på forskjellige måter. Ifølge Bergsland & Jæger (2014) kan en intervjuguide være alt fra en grov skisse av emner det skal snakkes om, til en veldig detaljert plan for gjennomføring, der man har nøyaktig formulerte spørsmål som man skal stille informanten. Intervjuguiden kan være strukturert eller semistrukturert, og det er den semistrukturerte som er den vanligste intervjuformen innen kvalitativ metode (s. 71). Planen min var å gjennomføre et semistrukturert intervju, der jeg hadde en overordnet intervjuguide som utgangspunkt, og at det ikke var fastsatt noen rekkefølge på hvilke spørsmål jeg skulle stille, og hvordan jeg skulle stille dem (Johannessen, et al., 2016, s. 148). På denne måten ville dette kunne bidra til en fin flyt i samtalen, gjennom at jeg etter hvert kunne vurdere hvilke spørsmål det ville passe å spørre om, ut fra hva informanten forteller.

Etter hvert som jeg skulle til å begynne med gjennomføring av intervjuene ble Norge rammet av koronaviruset, noe som førte til at det ikke lengre var muligheter for meg å kunne møte informantene. Da løsningen på dette ble å gjennomføre intervjuene via mail, valgte jeg å gjøre intervjuet mere strukturert, gjennom å fastlegge tema, spørsmål og rekkefølgen på spørsmålene (Johannesen et al., 2016, s. 148). Dette var for å gjøre det tydelig og oversiktlig når informantene skulle svare. Jeg utarbeidet noen hovedspørsmål som var etterfulgt av noen underspørsmål. Hovedspørsmålene var store og åpne spørsmål som var ute etter å få svar på informantenes opplevelser og erfaringer. Disse spørsmålene prøvde jeg å formulere på en måte som skulle invitere informantene til å reflektere og å komme med fyldige svar (Thagaard, 2009, s. 91). Etersom jeg ikke hadde mulighet til å stille informantene oppfølgingsspørsmål etter hvert som de svarte på spørsmålene, formulerte jeg noen underspørsmål som skulle ha som hensikt å få mer utfyllende informasjon om det jeg ønsket svar på (Thagaard, 2009, s. 92).

For å få tak i informanter tok jeg kontakt med en barnehagelærer jeg kjente fra før, og som jeg vet jobber i en barnehage som er mye ute i naturen. På denne måten foretok jeg et strategisk utvalg, fordi jeg henvende meg til noen som jeg på forhånd visste ville ha noe spesielt å kunne bidra med (Dalland, 2012, s. 117). Når jeg tok kontakt med henne tipset hun meg om at styreren i barnehagen hun jobber i har jobbet på flere forskjellige steder der naturen har vært en stor del av hverdagen, og har dermed masse erfaringer og kunnskap til å kunne svare på mine spørsmål. Når jeg tok kontakt med han fikk jeg enda et tips om en person som har masse erfaringer fra barnehager som har vært mye ute i naturen, og han mente derfor hun også ville ha mye å kunne bidra med i min oppgave. På denne måten lyktes jeg i å få tak i tre informanter som passet godt til å kunne dele erfaringer som ville passe godt til denne oppgaven.

2.3 Utvalg av informanter

Barnehagelæreren som jeg først tok kontakt med har jobbet 26 år i barnehage, der veldig mange av disse årene er i en barnehage som er mye ute i naturen. Den andre informanten, som er styreren i hennes barnehage, har jobbet 18 år i barnehage. Han har nylig begynt å jobbe i denne barnehagen, men har mye erfaring fra tidligere barnehager som har vært mye i naturen. Den siste informanten er en dame som har jobbet 42 år i barnehage som ofte tar med barna i naturen. Gjennom at alle informantene jobber i barnehager som er mye i naturen, fikk jeg dermed tak i informanter som har mye erfaringer som ligger til grunn for å kunne fortelle noe om det fenomenet jeg ønsket å vite mere om (Dalland, 2012, s. 117). Selv om jeg fikk tak i tre

informanter, er det slik at det bare er intervjuene med de to første informantene jeg bruker i oppgaven, noe som forklares i den neste delen.

2.4 Beskrivelse av gjennomføring

Intervjuene kunne som sagt tidligere ikke foregå på den måten som i utgangspunktet var planlagt. I utgangspunktet hadde jeg planlagt å møte informantene, men dette ble dermed ikke gjennomførbart da alle i hele Norge var sterkt oppfordret til å holde seg hjemme og møte minst mulig mennesker. Da det fra skolen sin side ble åpnet opp for å kunne gjennomføre intervju via mail, var dette en løsning jeg presenterte for informantene, og alle informantene responderte med at dette var en fin løsning. Jeg snakket med alle informantene på telefon for å gi dem informasjon om hvordan hele opplegget skulle foregå, slik at det var klart og tydelig. Jeg sendte intervjuguiden og informasjon- og samtykkeskjema til informantene, og fikk etter hvert mottatt intervjuguiden med svar, og informasjon- og samtykkeskjema med underskrift. Disse dokumentene var beskyttet med passord, så vi ringtes for at jeg skulle få passordet. Da vi ringtes hadde vi også mulighet til å snakke om spørsmålene, og på denne måten kan man si at jeg fikk mulighet til å kunne stille informantene oppfølgings spørsmål hvis det var noen svar jeg hadde behov for at de skulle utdype (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 166).

Underveis i denne prosessen merket jeg fort at koronasituasjonen ville påvirke min bacheloroppgave. Jeg hadde som sagt tatt kontakt med tre barnehagelærere som ville være mine informanter, men fikk i begynnelsen bare svar fra to av disse. Da det hadde gått flere uker uten at jeg hadde hørt noe fra den tredje, valgte jeg å ta kontakt med henne, og fikk til svar at det hadde vært så mye for henne å gjøre i denne tiden på grunn av koronasituasjonen. Hun fortalte at hun skulle sende svarene i løpet av dagen, men jeg hørte ikke noe mere fra henne. Da det igjen hadde gått over en uke valgte jeg å kontakte henne igjen, fordi det begynte å bli liten tid igjen før bacheloroppgaven skulle være ferdig. Senere samme dag mottok jeg dokumentet med svar fra henne, men fikk beskjed om at hun hadde korte svar og at hun ikke hadde tid til å svare på alle spørsmålene. Da dette dokumentet jeg mottok var ganske mangelfullt og kort, opplevde jeg å ikke få så mye nyttig informasjon ut av dette. På grunn av situasjonen hadde jeg heller ikke samvittighet til å spørre henne om å få mere utdypende svar. Da det begynte å bli liten tid igjen til oppgaven skulle leveres, opplevde jeg at det ikke var tid til å skaffe meg en ny informant. Konkluderte derfor med at jeg fikk klare med meg svarene jeg fikk fra de to første informantene, noe som mine veiledere var enige i.

2.5 Analysearbeid

Gjennom å gjennomføre intervjuene via mail ga dette meg en stor fordel fordi jeg slapp å bruke tid på transkribering (Johannelsen et al., 2016, s. 126). Da alle intervjuene var gjennomført var det dermed bare å sette i gang med å analysere svarene. I min analyse valgte jeg en temasentrert tilnærming, der fokuset blir rettet mot utvalgte temaer (Thagaard, 2009, s. 172). Gjennom å lese gjennom svarene fra begge informantene begynte jeg å finne ulike temaer jeg kunne knytte svarene til. Lagde deretter et nytt dokument der jeg skrev opp disse temaene jeg hadde kommet frem til, og kopierte inn svarene fra informantene til de temaene de passet til. Brukte to ulike farger på svarene ut fra hvem som hadde svart, slik at jeg skulle ha god kontroll hvem av informantene som hadde sagt hva. Gjennom å knytte svar fra begge informantene til de samme temaene, ville jeg på denne måten ha god mulighet til å kunne sammenligne svarene til informantene, noe som vil gi en dypere forståelse for temaene (Thagaard, 2009, s. 171).

2.6 Metodekritikk

Når det kommer til metodekritikk, vil det være naturlig å nevne begrepene reliabilitet og validitet, som kan knyttes til kvaliteten på forskningen man har gjennomført (Tjora, 2010, s. 175). Reliabilitet innebærer å se på om forskningen gir inntrykk av at det er utført på en pålitelig og troverdig måte. Innenfor dette vil et sentralt spørsmål være om en annen forsker ville kommet fram til samme resultat ved å anvende de samme metodene (Thagaard, 2013, s. 201-202). Gjennom intervju vil man ikke få samme svar hver gang, så man kan derfor si at reliabiliteten ikke er like høy innen kvalitativ forskning som den er innenfor kvantitativ forskning. Innenfor kvalitativ forskning vil man kunne styrke reliabiliteten gjennom å gjøre forskningsprosessen transparent. Dette innebærer å tydeliggjøre hva det er man har gjort, gjennom å gi en detaljert beskrivelse av fremgangsmåtene i prosjektet (Thagaard, 2013, s. 202-203). Gjennom min bacheloroppgave har jeg forsøkt å styrke reliabiliteten gjennom å være detaljert i fremgangsmåten, slik at leseren vil kunne forstå mest mulig at hva jeg har gjort og hva jeg har tenkt.

Validitet handler om tolkning av data, og om disse tolkningene er gyldige i forhold til den virkeligheten som har blitt studert (Thagaard, 2013, s. 204). Noe som kan svekke validiteten i min oppgave, er det at intervjuet foregår over mail, og jeg vet dermed ikke om informantene har forstått spørsmålene riktig, i tillegg til at det blir vanskeligere for meg å tolke svarene deres, når jeg ikke har muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål etter hvert som de svarer.

Det som imidlertid kan være med på å styrke validiteten til tross for dette, er at jeg i etterkant av intervjuene snakker med informantene på telefonen, slik at det er muligheter for å snakke om spørsmålene og svarene, og oppklare noen eventuelle misforståelser. Validiteten kan styrkes gjennom å være transparent, gjennom at man tydeliggjør hvilket grunnlag man har for fortolkninger og konklusjoner man kommer frem til (Thagaard, 2013, s. 204-205). Gjennom å senere i oppgaven vise mange direkte sitat fra det informantene har svart, vil dette styrke validiteten gjennom at jeg viser tydelig hva det er som ligger til grunn for mine tolkninger. Det at jeg i oppgaven knytter mine funn til aktuell teori og tidligere forskning, vil også være med på å styrke validiteten, fordi ifølge Tjora (2010) er dette den viktigste kilden til høy validitet (s. 179).

2.7 Etiske retningslinjer

Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) (2016) understreker at man må informere og innhente samtykke fra personene som deltar i forskning som omhandler personopplysninger (s. 14). For å ivareta dette fikk informantene i forkant av intervjuene tilsendt et informasjon- og samtykkeskjema (se vedlegg 7.2 Informasjon- og samtykkeskjema). Dette skrevet ga informantene informasjon om blant annet mål for oppgaven, at det å delta i prosjektet er frivillig, og at informanten kan trekke seg når som helst (Bergsland & Jæger, 2014, s. 83). I følge NESH (2016) skal man også love informanten konfidensialitet, som innebærer at man ikke videreformidler informasjonen på en måte som gjør informanten identifiserbar (s. 16). For å ivareta dette hensynet til anonymitet har jeg brukt fiktive navn på informantene, og kaller de Mari og Per. Som forsker har man også et ansvar i å vurdere utilsiktede og uønskete konsekvenser (NESH, 2016, s. 11). Når det gjelder mulige skader en kvalitativ undersøkelse kan påføre de som deltar, kan dette for eksempel innebære å snakke om sensitive tema som berører deltakeren (Kvale & Brinkman, 2015, s. 107). Spørsmålene som jeg har utarbeidet er ikke sensitive, i tillegg til at jeg ser ingen grunn til at det vil kunne berøre informantene på en negativ måte. Vi dermed si at bachelorprosjektet ikke vil ha noen negative konsekvenser for informantene. Det vil derimot kunne få noen positive konsekvenser å delta. Dette vil for eksempel kunne omhandle at informantene får muligheten til å reflektere rundt dette temaet, og reflektert rundt sin egen praksis, noe som gjør at de blir mere bevisst på sitt eget arbeid.

3. Teori

I dette kapitlet vil jeg først gjøre rede for hva helsefremmende arbeid innebærer. Videre i kapitlet vil jeg gjøre rede for ulike elementer som inngår i det helsefremmende arbeidet i barnehagen, og knytte disse til naturen. Det finnes flere elementer som virker helsefremmende enn de jeg nevner her i teoridelen, men jeg har valgt ut de jeg synes er mest aktuelle i forhold til svarene jeg fikk i intervjuene.

3.1 Helsefremmende arbeid

Barns tidlige utvikling har mye å si for den senere utviklingen (Drugli & Lekhal, 2018, s. 15). Transaksjonsmodellen viser til at barns utvikling er et resultat av en kombinasjon mellom barnet selv og miljøet rundt (Samroff & MacKenzie, 2003, s. 14). Dette kan knyttes til epigenetikk, som handler om hvordan miljøet påvirker hvordan genene blir aktivert. Et barn kan gjennom sine gener være i en risiko for å utvikle psykiske lidelser, men et positivt miljø rundt vil kunne hindre en utvikling av disse (Drugli & Lekhal, 2018, s. 15-16). Dette viser dermed at vi som kan påvirke barnets miljø, har store muligheter til å kunne påvirke barnets utvikling, slik at den skal gå i en mest mulig positiv retning. Det er nettopp dette det helsefremmende arbeid dreier seg om. Helsefremmende arbeid handler om å bedre menneskers livskvalitet og trivsel, og å bedre mulighetene for at man skal kunne mestre utfordringer og belastninger man møter på i livet. Dette vil blant annet innebære å styrke de faktorene i samfunnet som gir god helse, og svekke de faktorene som utgjør en risiko for å utvikle psykiske plager og lidelser (Skjetne, 2019). Når det kommer til psykisk helse, ser det ut til at det er mest hensiktsmessig å satse på helsefremmende tiltak som har fokus på hele befolkningen (Drugli & Lekhal, 2018, s. 34). Det å jobbe med å ha gode barnehager er et slik tiltak som rettes mot hele befolkningen, og det er derfor viktig at barnehagen har en helsefremmende funksjon (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11). For å vite hvordan man kan drive med et helsefremmende arbeid, er det viktig å vite hva det er som fremmer god helse. I den forbindelse tenker jeg å belyse begrepet salutogenese, som brukes til nettopp det å forklare hva det er som fremmer god helse.

Salutogenese kan sies å være det som gjør at man får motstandsressurser, som innebærer at man får en styrke som kan hjelpe oss med å takle belastninger og utfordringer som vi vil møte på i livet. Dette viser til menneskelige ressurser som bidrar til psykisk helse, robusthet og livskvalitet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 22-23). Ifølge Nes & Clench-Aas (2011) definerer Verdens helseorganisasjon psykisk helse som «en tilstand av velvære der individet kan

realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og er i stand til å bidra overfor andre og samfunnet» (s. 11). Når det gjelder robusthet, innebærer det å ha en evne til å kunne tåle påkjenninger og stress (Store norske leksikon, 2016). For å definere livskvalitet, må det nevnes at dette har en subjektiv og en objektiv side. I denne sammenhengen er det relevant å nevne den subjektive siden, fordi det er den som har fått mye oppmerksomhet innen helseforskning (Folkehelseinstituttet, 2018c). Subjektiv livskvalitet handler om hvordan den enkelte opplever livet, og omhandler blant annet å kjenne på positive følelser som glede og å ha det bra. Det å ha høy livskvalitet vil kunne ha en sammenheng med færre psykiske plager og lidelser, fordi noen av elementene som er med på å bidra til høy livskvalitet er også elementer som beskytter mot psykiske vansker (Folkehelseinstituttet, 2016).

Antonovsky (1996) hevder at gode motstandsressurser utvikles gjennom å få positive livserfaringer, og hjelper oss med å se verden på en måte som gir mening, noe som han kaller *sence of coherence* (s. 15). Dette begrepet kan oversettes til *opplevelse av sammenheng*, og er ifølge Antonovsky (1996) en viktig faktor når det gjelder vår helse (s. 15). Opplevelse av sammenheng i det som skjer i livet vil føre til at man greier å tilpasse seg på en hensiktsmessig måte når man møter på utfordringer og vanskeligheter (Drugli & Lekhal, 2018, s. 24). I resten av teoridelen skal jeg ta for meg ulike elementer som bidrar til at barna utvikler gode motstandsressurser, og dermed hjelper det enkelte barnet til å kunne få en opplevelse av sammenheng i livet.

3.2 Positive følelser

Barn som opplever å ha det bra i barnehagen vil kunne kjenne på en velværefølelse og trives når de er der. Når barna er i en tilstand som er preget av positive følelser vil dette virke helsefremmende. Gjennom å få gode erfaringer som å ha det bra, kjenne glede og andre positive følelser, vil dette bygge en kapasitet til å kunne takle frustrasjon og motstand senere. Dermed er det slik at det som fremmer barns trygghet og trivsel er det samme som bygger opp robusthet og motstandskraft (Drugli & Lekhal, 2018, s. 51). Opplevelse av slike positive følelser er knyttet til livskvalitet, og man kan derfor si at høy livskvalitet kan være en beskyttelsesfaktor mot psykisk sykdom (Folkehelseinstituttet, 2016). Dette passer godt med det Miljøverndepartementet (2009) sier: Positive følelser kan gjøre at man opplever livet som mer meningsfylt her og nå, og i tillegg kan det forebygge psykiske problemer. De positive følelsene vil også kunne motvirke negative følelser og bidra til å bygge opp en evne til å

kunne takle vonde opplevelser (s. 92). Man kan derfor si at det å oppleve glede bidrar til å fremme barns motstandsressurser (Drugli & Lekhal, 2018, s. 67).

Mange mennesker opplever en lykkefølelse når de er i kontakt med naturen. Zelenski & Nisbet (2014) har forsket på om denne kontakten gir en spesiell lykkefølelse, eller om den kan knyttes til den samme lykken man generelt opplever i kontakt med andre ting (2014, s. 6). Etter å ha sammenlignet lykkefølelsen man får av naturkontakt og generell kontakt med andre ting, oppdaget de at det er tydelig at naturkontakt produserer lykke (s. 18). I Sverige har det blitt gjennomført en studie der de har sammenlignet en barnehage med et naturrikt uteområde å benytte seg av, og en barnehage med et naturfattig uteområde. I denne studien kom det frem at barna med naturrike uteområder ser ut til å være gladere enn de andre barna som har kun et naturfattig uteområde å være i (Mårtensson, Jensen, Söderström & Öhman, 2011, s. 56).

I følge Hågvar & Støen (1996) ser det ut til at naturen appellerer til noe grunnleggende i oss mennesker. Naturen gir oss et mangfold av positive opplevelser som virker mentalt oppbyggende og gir oss livsglede (s. 12). Det finnes mange studier som viser til at naturen har mange positive innvirkninger på oss mennesker. Gjennom å se tilbake på menneskets historie kan det se ut til at dette blant annet kan ha en sammenheng med at mennesket egentlig er skapt for å være i en helt annen tilværelse enn det moderne samfunnet vi lever i nå. Arvestoffet hos nålevende mennesker har kun endret seg med 0,005 prosent de siste 10 000 årene, noe som viser til at vi genetisk sett er så godt som identiske med mennesker som for lenge siden levde i nærkontakt med naturen (Hågvar & Støen, 1996, s. 12). Ut fra dette kan man dermed si at våre kropper og sanser er konstruert for allsidig utfoldelse i naturen (Miljøverndepartementet, 2009, s. 62). Mange mener derfor at naturens positive virkninger på menneskets helse ligger i nettopp det at vi gjennom å være i naturen nærmer oss vår opprinnelige livsform. Zelenski & Nisbet (2014) støtter seg også til denne tanken, og sier at gjennom å tilbringe tid i naturen vil vi få dekt et grunnleggende behov vi har for å kjenne på en tilhørighet til naturen, og at dette bidrar til trivsel og velvære (s. 4).

3.3 Sosial støtte

En motstandsressurs som står ganske sentralt er sosial støtte. God sosial støtte innebærer blant annet å tilhøre et sosialt fellesskap der man får kjærlighet og opplever å bli verdsatt (Folkehelseinstituttet, 2015). Dette innebærer blant annet det å være integrert i ulike grupper, og at man opplever å ha tilhørighet til disse gruppene. I barnehagen vil dette for eksempel kunne handle om det å være en del av ei velfungerende lekegruppe. Det gir barna sosial støtte

fordi de opplever å ha en tilhørighet til denne gruppa. Det å oppleve tilhørighet bidrar til at små barn skal føle seg trygge (Drugli & Lekhal, 2018, s. 23). Dette er viktig, fordi det spiller en avgjørende rolle for menneskets utvikling (Kloep & Hendry, 2003, s. 77). Når barna er ute i naturen hevder Vedum, Dullerud & Ødegaard (2005) at følelsen av gruppetilhørighet blir helt spesiell. Det er ofte slik at barn som ikke leker sammen inne i barnehagen finner hverandre på en annen måte ute i naturen. Barna blir altså mindre bundet til den gruppa de vanligvis leker i (s. 21-22).

Drugli & Lekhal (2018) hevder at en viktig sosial støtte for barn er blant annet det å utvikle gode og nære relasjoner (s. 23). Det at barn klarer å utvikle gode relasjoner til andre barn bidrar til deres positive utvikling på både kort og lang sikt, fordi barn som fungerer i samspill med hverandre vil utvikle en positiv sosial atferd som kommer til syne både i barnehagen, men også senere når de skal på skolen (Drugli & Lekhal, s. 74). Når det kommer til barns psykiske helse, er spesielt det å utvikle vennerelasjoner til andre barn noe som betyr mye for deres trivsel og læring, fordi det gir barna blant annet glede, tilhørighet og sosial støtte (Drugli & Lekhal, 2018, s. 78). Når det gjelder samspillet mellom barna når de er ute i naturen, vil man ofte se at de er mindre i konflikter med hverandre, og at de er flinke til å hjelpe hverandre (Vedum et al., 2005, s. 22). Gjennom å sammenligne hvordan barns oppførsel og utvikling er i barnehager med ulike typer utemiljø, har det blitt funnet store forskjeller. I barnehager med et utemiljø som er preget av et naturlig miljø med mye variasjon og grønne arealer er barna mere avslappet. Barna som leker i et slikt uteområde er også mindre i konflikter med hverandre sammenlignet med barnehager som har et utemiljø som er preget av enkle og fattige miljø uten grøntarealer (Miljøverndepartementet, 2009, s. 108).

3.4 Mestring

Personalet i barnehagen skal «sørge for at alle barn kan få rike og varierte opplevelser og erfaringer, utfordringer og mestringsopplevelser» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 22). Mestring handler om å greie å håndtere oppgaver og utfordringer som man møter på i livet (Store norske leksikon, 2018). Det innebærer at man greier å få til noe som man ønsker å få til, selv om det oppleves som vanskelig. For barn handler mestring om at det er en balanse mellom utfordringer og barnets ressurser. Dette handler om at det må være en mulighet for at barnet skal kunne lykkes (Drugli & Lekhal, 2018, s. 82). Det er selve prosessen frem til mestring som bidrar til å fremme barnets motstandsressurser. Gjennom denne prosessen lærer barnet om hva som kreves for at man skal kunne mestre, for eksempel det å være villig til å

prøve mange ganger, også lykkes man til slutt. Gjennom slike prosesser får barnet kjenne at det kan lære og mestre, noe som styrker troen på seg selv (Drugli & Lekhal, 2018, s. 82-83).

Barna har ulike ressurser, noe som fører til at det er ulikt hva barna opplever som utfordrende, risikofylt og kjedelig (Kloep & Hendry, 2003, s. 185). Dette fører til at barna vil ha ulike behov for utfordringer knyttet til mestringsopplevelser. Det kommer frem i en rapport utgitt av Miljøverndepartementet (2009) at uansett hvilket prestasjonsnivå man har, vil man i naturen kunne oppleve å finne utfordringer som man klarer å være på høyde med. Ute i naturen har man en frihet til å selv finne utfordringer som man ønsker å møte, i motsetning til den moderne urbane tilværelsen der omgivelsene er formet ut fra bestemte hensikter (s. 64-65). Man kan derfor si at ute i naturen har man selv mye mere kontroll på hvilke utfordringer man møter på. Der møter barna på naturlige utfordringer som er tilrettelagt av naturen selv, og som er full av muligheter som gir et stort rom for fortolkninger (Miljøverndepartementet, 2009, s. 64-65). Dette gir barna større valgmuligheter enn lekeapparatene man finner på barnehagens uteområde. De får dermed mulighet til å selv velge aktiviteter og utfordringer som er tilpasset sitt eget mestringsnivå, og det er derfor gode muligheter for at alle barna skal kunne møte utfordringer som er tilpasset den enkeltes utvikling (Vedum et al., 2005, s. 18). Gjennom å ta med barna ut i naturen vil man dermed legge til rette for at alle barna skal kunne oppleve mestring, i tillegg til å ha noe å strekke seg etter (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 22).

3.5 Lek

Når barn leker, får de motivasjon til å skulle leke om igjen. Dette er en indre motivasjon som barnet kan overføre til andre områder i livet. Gjennom leken får barna erfare at man kan prøve om og om igjen, og at det finnes mange forskjellige måter man kan utføre ting på. Ut fra dette kan barnet skape strategier for hvordan det kan forholde seg til utfordringer og nye situasjoner som det møter på. Barn kan dermed leke seg gjennom noe nytt som det blir stilt overfor. Dette er et aspekt ved lek som virker helsefremmende (Drugli & Lekhal, 2018, s. 79). Leken er i tillegg viktig for psykisk helse og velvære fordi den byr på utallige muligheter for positive følelser. Jaak Panksepp (2007) hevder at trangen til å leke er et av de viktigste verktøyene som bidrar til positive epigenetiske prosesser i hjernen, og slike prosesser vil kunne hindre utvikling av psykiske vansker. Lek og latter vil fremme positive følelser, noe som ifølge Panksepp vil kunne være med på å motvirke blant annet depresjon (s. 237-241).

Når barn leker kommer de i en tilstand som kalles flyt. Dette er en tilstand der man opplever å leve i sin optimale kapasitet (Ruud, 2010, s. 19). Det kalles for flyt fordi barnet er utenfor tid og rom, og lar seg bare flyte av gårde med alt av fokus rettet kun mot selve leken. I denne tilstanden vil barnet oppleve glede, fryd og spenning, og det vil derfor søke etter å være i denne tilstanden for å kunne oppleve disse gode følelsene som oppstår (Kibsgaard, 2014, s. 355). Det å oppleve flyt vil styrke barnets psykiske kompetanse, og bidra til at det blir tryggere på seg selv og på den kompetansen som det har i samspill med andre.

Flytopplevelsen øker også selvbevisstheten, og bidrar til at barnet tørr og ønsker å oppsøke aktiviteter der det er muligheter for å oppleve mestring. Tilstanden av flyt ligger utenfor kjedsommelighet og angst, og vil derfor inneholde en drivkraft til mestring av utfordringer (Kibsgaard, 2014, s. 355).

Når det kommer til lek ute i naturen hevder Vedum et al. (2005) at den største forskjellen mellom lek i naturen og på en tilrettelagt lekeplass er at den er mindre forutsigbar i naturen. Naturen forandrer seg hele tiden, og det dukker stadig opp nye ting man kan undersøke (s. 19). Når man er ute i naturen må man sjelden legge til rette for leken, fordi det finnes uendelig mange ting man kan ta tak i og bringe med seg inn i leken. Leken blir også mindre styrt og fungerer bedre enn hva den gjør inne i barnehagen. I naturen er det mye mer man kan finne på, noe som fører til at leken utvikles av seg selv. Ute i naturen har også barna mye mere plass, og slipper at leken begrenses av gjerder og forskjellig ting som presser barna sammen (Vedum et al., 2005, s. 20). Alle disse mulighetene som barna har ute i naturen kan knyttes til teorien om affordances. Ifølge Fjørtoft (2017) kommer begrepet av verbet «to afford», og kan på norsk oversettes med «å tilby». Dette handler om hvordan vi oppfatter våre omgivelser og hvordan vi tar de i bruk. Begrepet «affordances» beskriver dermed hvilke funksjoner elementene i landskapet kan tilby individet. (s. 186). Når det gjelder barns lek ute i naturen vil det være naturlig å nevne dette begrepet, fordi naturen gir barna veldig mye muligheter som bidrar til allsidig lek. Naturen har veldig mye å tilby, blant annet trær, busker, sletter, steiner, stokker, pinner og kongler. Disse elementene vil gi barna muligheter til å blant annet klatre, løpe, hoppe, bygge, balansere og krype.

Grahn, Mårtensson, Lindblad, Nilsson & Ekman (1997) har studert og sammenlignet to svenske barnehager med helt ulike utemiljø, der den ene barnehagen har et naturrikt uteområde og den andre har et naturfattig uteområde. Gjennom denne sammenligningen fant de blant annet ut at barna med det naturfattede uteområdet er oftere i konflikter med hverandre, fordi det ofte er konkurranse om leksakene (s. 90). Barna som har det naturrike

uteområdet er i mindre konflikter på grunn av alle mulighetene området tilbyr, fordi det er mindre forutsigbart enn det naturfattige området. I tillegg til at det også ser ut til å være lettere å finne seg steder der man kan trekke seg unna i det naturrike uteområdet. Barn har noen ganger behov for å trekke seg unna, men i det naturfattige uteområdet viser det seg at barna oftere er tett på hverandre, noe som fører til unødvendige konflikter (Grahn et al., 1997, s. 87).

Ifølge Louv (2010) setter man sine barn i fare gjennom å ta de for mye vekk fra naturen. Han hevder at lek ute i naturen bidrar til å styrke barns selvtillit, og sier at han gjennom sine notater fra samtaler om selvtillit med foreldre og deres barn, har bevis for at dette stemmer. Han forteller blant annet om en samtale han har hatt med en mor og hennes datter som har valgt en karriere der hun vet at hun må møte på frykt og usikkerhet. Denne jenta tilbragte mye tid ute i naturen som barn, og både mor og datter hevder at opplevelser i naturen har gjort henne sterkere, mer observant og gjort henne til en tryggere voksen, og at dette dermed har fått en betydning for hennes selvtillit i valg av karriere (s. 176). Louv (2010) hevder derfor at det å eksponere barna for natur vil gjøre dem tryggere, og at kontakt med naturen vil vekke barns sanser og skape en større bevissthet av verden og alt det som rører seg i den (s. 181).

3.6 Kunnskap som fremmer gode helsevalg

Noe som også vil være med på å bidra til å gi barnet motstandsressurser er kunnskap som er med på å fremme gode helsevalg. Dette handler om at barnehagen skal gi barn kunnskap som skal bidra til at de blir motivert til å ta vare på seg selv (Drugli & Lekhal, 2018, s. 23). Vaner begynner å ta form allerede i tidlig alder, og man kan derfor allerede i barnehagealder tilegne seg vaner som kan vare livet ut. Barnehagen skal gjennom det helsefremmende arbeidet legge til rette for at alle barna kan oppleve god psykisk helse, og utvikle gode vaner som bidrar til god helse senere i livet også (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 49-50). Det er flere studier som viser at interessen for natur og friluftsliv grunnlegges i tidlig alder, og det er derfor hensiktsmessig å gi barn positive opplevelser knyttet til naturen så tidlig som mulig i barnets liv (Miljøverndepartementet, 2017, s. 106). Gjennom at barnehagen gir barna positive opplevelser i naturen, vil dette kunne bidra til at barnet søker ut i naturen i voksen alder (Mårtenson et al., 2011, s. 60). Det å være i kontakt med naturen påvirker oss mennesker gjennom blant annet å redusere depresjon, psykisk stress, puls og blodtrykk (Dragland, 2018, s. 54). Gjennom å gi barna i barnehagen gode opplevelser i naturen, vil man dermed kunne legge et grunnlag for at barna senere i livet benytter seg av naturen for å ta vare på seg selv og sin helse.

4. Presentasjon av funn og drøfting

I dette kapittelet vil jeg presentere funnene fra intervjuene, og drøfte disse opp mot teorien som har blitt fremstilt i kapittel 3. Funnene blir presentert i ulike kategorier som ble utarbeidet ut fra resultatene av en temasentrert analyse.

4.1 Positive følelser

Drugli & Lekhal (2018) hevder at når barna er i en tilstand som er preget av positive følelser, vil dette virke helsefremmende (s. 51). Positive følelser som glede og å ha det bra vil være viktig for barnas trivsel her og nå, men vil også kunne bygge motstandsressurser, gjennom at de positive følelsene vil bygge en kapasitet til å takle utfordringer senere (Drugli & Lekhal, 2018, s. 69). Ettersom at barnehagen skal arbeide med å fremme barns helse, vil derfor det å legge til rette for at barna skal få positive opplevelser der de får kjenne på positive følelser som glede og å ha det bra, være en viktig del av vårt arbeid. Her vil det være hensiktsmessig å se på hvordan man kan legge til rette for at flest mulig av barna skal få kjenne på positive følelser i barnehagehverdagen.

Som jeg skrev i teoridelen sier Hågvar & Støen (1996) at naturen appellerer til noe grunnleggende i oss mennesker, og gir oss et mangfold av positive opplevelser som gir oss livsglede (s. 12). Når det kommer til hvilke følelser informantene opplever at barna uttrykker når de er ute i naturen, svarer de dette:

«Jeg opplever at barna elsker å være ute i naturen!» (Per).

«Barna virker mer glade når vi er ute på tur.» (Mari).

Ut fra det informantene forteller, kommer det frem at begge erfarer at barna opplever mye glede når de er ute i naturen. Gjennom å kjenne på positive følelser som glede og å ha det bra, vil dette bidra til høy livskvalitet, noe som ifølge Folkehelseinstituttet (2016) vil kunne beskytte mot psykiske vansker. Gjennom at barna, slik som informantene sier, uttrykker av de opplever mere glede ute i naturen enn hva de gjør ellers, viser dette viktigheten av å se på naturen som en viktig arena knyttet til å legge til rette for positive opplevelser som er preget av glede. Det at informantene uttrykker at barna er gladere ute i naturen enn hva de er ellers når de er på barnehagens inne- og uteområde, er en tanke som Mårtenson et al. (2011) støtter seg til. De har gjennom å sammenligne en barnehage med et naturrikt og naturfattig uteområde å benytte seg av, funnet ut at barn som får være i naturrike uteområder er gladere

(s. 56). Ettersom at barnehagen skal legge til rette for at alle barna skal kunne erfare glede i lek (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 20), er det derfor viktig å se verdien i å ta med barna ut i naturen, da det kan se ut til at barna opplever generelt mere glede i naturen enn hva de gjør ellers. Støtter meg her til Zelenski & Nibet (2014) som gjennom forskning har funnet ut at naturkontakt produserer lykke (s. 18).

Store deler av det positive samspillet som små barn har med hverandre innebærer mye glede og det å ha det fint sammen. Det å inngå i samspill som er preget av glede, felles oppmerksomhet, spenning og nysgjerrighet er viktig for trivselen og utviklingen til barna (Drugli & Lekhal, 2018, s. 67). Ute i naturen er det mye barna kan utforske, og slik som Per sier, er oppholdet i naturen blant annet preget av:

«Felles opplevelser og gleden i å vise det en har funnet til noen andre.»

I tillegg til at det å ta med barna i naturen oppleves som positivt for barna der og da, erfarer Per at foreldre også gir uttrykk for at disse dagene de har vært i naturen gir positive konsekvenser når barna kommer hjem også:

«Foreldrene gir jo også støtte til disse opplevelsene i de tilbakemeldinger de gir oss. Ettermiddager og andre kveldsaktiviteter går ofte svært mye bedre på dager vi har vært ute og gjort allsidige aktiviteter. Noen blir selvsagt slitne, men majoriteten opplever dagene som svært positive.»

Gjennom at barna uttrykker masse glede der og da når man er ute i naturen, i tillegg til at ettermiddagene hjemme går mye bedre, ser det dermed ut til at naturen har en positiv effekt på barna. I barnehagen kan derfor naturen være en viktig arena når det kommer til å legge til rette for positive opplevelser der barna skal kunne oppleve glede og å ha det bra.

4.2 Positivt samspill

«Vi ser også at grupperingen av barna er annerledes når vi kommer ut. Kanskje ikke de første gangene, men etter hvert kommer gruppen mer og mer sammen som én. De finner på leker der stort sett alle er med i samme lek. Barn som sjelden leker sammen inne leker sammen ute.» (Mari).

Som jeg skrev i teoridelen sier Vedum et al. (2005) at følelsen av gruppetilhørighet er spesiell når man kommer ut i naturen. Barn som sjelden leker sammen inne finner hverandre på en helt annen måte ute i naturen, og det bidrar til en helt spesiell fellesskapsfølelse (s. 21). Ut fra

Mari sin erfaring vil det å ta med barna ut i naturen legge til rette for at alle barna skal oppleve en tilhørighet til gruppa, ettersom at alle stort sett er med i samme lek, og at det er tydelig at gruppen blir mer og mer sammensveiset etter hvert som de har vært noen turer i naturen. Dette virker helsefremmende, fordi det bidrar til en følelse av tilhørighet og motvirker ensomhet (Helsedirektoratet, 2015a, s. 28).

Begge informantene påpeker også at de opplever en forskjell i konfliktnivå mellom barna når de kommer ut i naturen:

«Barna er mindre i konflikt når vi er ute på tur.» (Mari).

«Opplever at konfliktnivåene blir vesentlig lavere ute i naturen – og dette samarbeidet styrker jo også deres mentale styrke i gode leksituasjoner – i stedet for å krangle om lekemateriell.» (Per).

Det at begge informantene opplever at konfliktnivået blir vesentlig lavere ute i naturen, tyder på at informantene opplever at det er mer positivt samspill mellom barna ute i naturen enn hva det er på barnehagens inne- og uteområde. Støtter med her til Vedum et al. (2005) som hevder at det er mindre konflikter mellom barna ute i naturen (s. 22). Som jeg skrev i teoridelen hevder også Grahn et al. (1997) at det er mindre konflikter mellom barna i naturrike utemiljø enn hva det er på menneskeskapt lekeplasser som har et naturfattig miljø. Dette har en sammenheng med at barna har mye mere muligheter ute i naturen, og det er hele tiden noe nytt man har å utforske, i stedet for å krangle om lekemateriell som barna ofte gjør på menneskeskapt lekeplasser (s. 87-90). Det at barna har et lavere konfliktnivå ute i naturen vil kunne bidra til at barna inngår i positive samspill med hverandre, og ut fra dette ha gode muligheter for å utvikle gode relasjoner til hverandre. Når det kommer til spillet mellom barna ute i naturen, sier informantene dette:

«Opplever spillet mellom barna som svært godt.» (Per).

«Det vi kan se er at de knytter sterkere vennskapsbånd når vi er ute. De går sjelden for seg selv, men finner alltid noen de kan leke med.» (Mari).

Ut fra det informantene sier, ser det ut til at naturen bidrar til positive spill situasjoner mellom barna. Mari erfarer at barna knytter sterkere vennskapsbånd ute i naturen enn hva de gjør på barnehagens inne- og uteområde. Det å utvikle vennskap til jevnaldrende barn kan være en kilde til sosial støtte, og på denne måten være en kilde til god psykisk helse

(Folkehelseinstituttet, 2018a). Det å utvikle vennskap bidrar til at man får øve på ferdigheter som er viktig å ha for å skulle lykkes i samspill med andre (Kvelling, 2008, s. 240). På den måten kan man si at dette virker helsefremmende blant annet fordi det vil ruste barnet til å skulle lykkes i å inngå i positivt samspill med andre mennesker. Dette viser dermed at naturen har en positiv innvirkning knyttet til sosial støtte, med tanke på at barna ofte er i gode samspillsituasjoner med hverandre, der de utvikler en spesiell fellesskapsfølelse, og har gode forutsetninger for å utvikle vennskap.

4.3 Lek

Ifølge Öhman (2012) har leken en egenverdi for barn. De leker fordi de synes det er gøy, og fordi den gir glede og tilfredsstillelse. Når barn nærmer seg hverandre når de skal leke, kan man ofte se at de smiler og ler til hverandre. For barna er det selve opplevelsen av det å leke som står i sentrum, noe som frembringer velværefølelser (s. 100). Som jeg har nevnt tidligere, vil barns opplevelser som er preget av glede og å ha det bra, virke helsefremmende. Man kan derfor si at leken i seg selv virker helsefremmende på grunn av de positive følelsene den bidrar til. Når det kommer til lek ute i naturen, er det flere som hevder at naturen har en positiv innvirkning på barns lek. Som jeg skrev i teoridelen sier Vedum et al. (2005) at leken fungerer bedre ute i naturen enn på barnehagens inne- og uteområde, blant annet fordi der har man mye mere plass (s. 20). Dette kan knyttes til det Mari sier om barnas muligheter til bevegelse ute i naturen:

«De har et større areal å boltre seg på en hva de har inne. Det blir også veldig lite tilsnakk fra oss voksne, for her er det lov å springe og hoppe så mye man vil uten at noen eller noe er i veien.»

I tillegg til mye mere plass, har barna også mye mere muligheter knyttet til leken i naturen:

«Frihet og muligheter er vel det jeg mener er de viktigste momentene i så måte.» (Per).

Naturen er full av «affordances», som omhandler at naturen består av mange elementer som barna inviteres til å ta i bruk i leken (Fjørtoft, 2017, s. 186). Dette gir barna masse muligheter, fordi det er så mye forskjellige elementer de kan bringe inn i leken, og disse elementene kan brukes på mange forskjellige måter. Støtter meg her til Vedum et al. (2005) som sier at naturen forandrer seg hele tiden, noe som fører til at det stadig dukker opp nye ting man kan undersøke (s. 19). Dette bidrar til at barna kan finne masse nytt og spennende ute i naturen som de kan bringe inn i leken. Alle disse mulighetene barna har til utforskning og lek ute i

naturen vil kunne bidra til at alle finner noe de blir oppslukt av, og dermed være i en tilstand som ligger utenfor kjedsomhet og angst, noe som kjennetegner opplevelsen av flyt. Som jeg skrev i teoridelen sier Kibsgaard (2014) at det å være i en tilstand av flyt vil fremme barns psykiske helse, fordi opplevelse av flyt bidrar til at barnet blant annet blir tryggere på seg selv (s. 355).

Mari forteller at de ikke har med seg noen leker når de er i naturen, men at barna blir veldig kreative i å finne på leker selv ved å ta i bruk det de finner. Hun legger også til dette:

«Barns lek i naturen varierer veldig fra gruppe til gruppe. Det ene året kan det for eksempel være mye jakt som barna er opptatt av. Barna tar i bruk det de finner ute i naturen. Kjepper og pinner blir børser og sverd. Store greiner blir til elg og andre dyr. Barna selv er jegere og andre dyr.»

Dette viser et eksempel på hvordan barna tar i bruk de ulike funksjonene som elementene i naturen tilbyr (Fjørtoft, 2017, s. 186). Mari forteller at barna blir veldig kreative i å finne på leker selv ute i naturen, noe som viser til at barna tolker sine omgivelser og ser ulike muligheter til hvordan de kan ta dem i bruk. Per nevner også at alle mulighetene barna har bidrar positivt i leken. Som jeg skrev i teoridelen sier både Vedum et al. (2005, s. 19) og Grahn et al. (1997, s. 87) at leken i naturen er mindre forutsigbar enn lek på en naturfattig, menneskeskapt lekeplass. Dette kan også knyttes til den store friheten og alle mulighetene informantene snakker om at barna har ute i naturen.

4.4 Mestring

«I forhold til deres psykiske helse så sies det jo at deres erfaringer som knyttes til positive mestringsopplevelser bidrar i deres positive syn både på seg selv og relasjonene til sine omgivelser.» (Per).

«Vi håper at dette gir dem et sterkere selvbilde og at de ser og kjenner at de klarer og kan mer enn de tror. Ofte kan vi høre at de sier «dette klarer jeg ikke/kan ikke», men når de bare prøver så får de det til allikevel. Da kan det se ut for oss som at de blir stolte over deres egne prestasjoner.» (Mari).

Begge informantene opplever at mestringsopplevelser styrker barnets tro på seg selv. For å styrke deres meninger, støtter jeg meg til Drugli & Lekhal (2018), som sier at i selve prosessen frem til mestring får barna kjenne på at de klarer å lære og mestre. Dette vil fremme barnets psykiske helse, fordi det styrker barnets tro på seg selv (s. 82-83). Gjennom dette vil

barnet få en styrke som det vil ta med seg inn i utfordringer som det møter senere, og møte utfordringene med en innstilling om at dette er noe de skal klare.

«Barna blir sterkere og ser at de mestrer. De ser at andre ser at de mestrer og de får et mer robust og positivt selvbilde på hva de kan og klarer.» (Per).

Det å styrke troen på seg selv gjennom mestringsopplevelser vil bidra til at barnet skal være rustet til å takle utfordringer og vanskeligheter som det vil møte på senere i livet på en god måte, i stedet for å utvikle psykiske plager og vansker (Drugli & Lekhal, 2018, s. 83). Som jeg skrev i teoridelen sier Louv (2010) at lek ute i naturen styrker barns selvtillit og trygghet (s. 180). Dette viser dermed at vi i barnehagen har en viktig oppgave i å legge til rette for at alle barna skal oppleve mestring, slik at de ut fra dette styrker troen på seg selv.

Slik som jeg skrev i teoridelen sier Kloep & Hendry (2003) at barna har ulike ressurser, noe som fører til at det er forskjeller i hva som oppleves som utfordrende for dem (s. 185). For å kunne «bidra til at barna får mestringsopplevelser og samtidig har noe å strekke seg etter» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 44), må derfor barnehagepersonalet legge til rette for at barnegruppa ferdes i miljø der det er store variasjoner knyttet til utfordringer. På denne måten vil man legge til rette for at alle barna skal kunne finne utfordringer der det er en balanse mellom barnets ressurser og utfordringer (Drugli & Lekhal, 2018, s. 82).

«Det som kjennetegner barns lek ute er at de opplever mestring på ulike områder – fordi leken ikke er satt ut ifra lekematerialet, men ut fra det som de enkelte barna tar med seg i leken.» (Per).

Ut fra det Per sier her, ser det ut til at naturen gir barna gode muligheter til mestringsopplevelser. Dette kan knyttes til det som Miljøverndepartementet (2009) sier om at i naturen har man en frihet til å i stor grad kunne finne utfordringer som man selv ønsker å møte, og at man uansett prestasjonsnivå vil ha mulighet til å finne passende utfordringer (s. 64-65). Man kan derfor si at naturen er et godt sted for mestringsopplevelser, fordi den er full av muligheter som tilbyr masse forskjellige utfordringer i mange forskjellige vanskelighetsgrader. Det at alt man finner i naturen er skapt av naturen selv, fører til at ingenting ute i naturen er likt, men at alle elementene man finner har ulike fasonger og størrelser. Dette gjelder blant annet trærne man finner ute i skogen. Alle trærne er forskjellige, noe som inviterer alle barna til å kunne finne et tre de kan klatre i, og som gir en passende utfordring knyttet til det enkelte barnets ressurser.

Som jeg skrev i teoridelen sier Vedum et al. (2005) at naturen gir barna større muligheter i å selv velge aktiviteter og utfordringer som passer til det enkelte barnets mestringsnivå enn hva lekeapparatene på uteområdet i barnehagen gjør (s. 18). Ettersom at personalet i barnehagen skal «sørge for at alle barn kan få rike og varierte opplevelser og erfaringer, utfordringer og mestringsopplevelser» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 22), er det i forbindelse med dette viktig å se på verdien av å ta med barna ut i naturen. På grunn av at naturen tilbyr utfordringer som passer til alle mestringsnivå, vil man gjennom å ta med barna ute i naturen legge til rette for at alle skal ha gode muligheter til å kunne styrke troen på seg selv gjennom gode mestringsopplevelser.

Per erfarer at mestringsopplevelser gjør barna mer robust, med tanke på å tørre å prøve nye ting fremover. Han kommer med et eksempel knyttet til hvordan mestringsopplevelser styrker barna i å tørre å møte nye utfordringer senere i livet:

«Har selv – tidligere – jobbet i utegrupper og sett barn som ikke tør hoppe fra hemsene kaste seg ut i zipline ute med et fall på over 10 meter. Disse barna snakker om det de gjorde i barnehagen enda – min datter er en av dem og hun har i dag både vært i fallskjerm, akrobatflyging og scootercross. Halvsøstra ville aldri, og hun blir i dag redd for å ake på akebrett.»

Dette eksempelet viser hvordan barns positive mestringsopplevelser i naturen vil kunne legge et grunnlag for en fremtidig styrke i å tørre å prøve nye ting.

4.5 Kunnskap som fremmer gode helsevalg

Som jeg skrev i teoridelen sier Drugli & Lekhal (2018) at kunnskap som fremmer gode helsevalg bidrar til motstandsressurser, fordi man blir motivert til å ta vare på seg selv (s. 23). Begge informantene uttrykker at barna lærer mye om seg selv når de er ute på tur i naturen:

«Barna lærer mye om seg selv når de er ute på tur. De lærer hvor lenge de kan gå og hvor mye de kan gjøre før sulten og hvilebehovet melder seg.» (Per).

«Barna lærer også å ta vare på seg selv. De må lære å kjenne sin egen kropp, med tanke på hvor mye/lite klær de skal ha på seg ute på tur. De har med seg egen sekk der de må ta med det de tror de behøver på turen av for eksempel ekstra klær og vanter.» (Mari).

Som informantene forteller er det masse barna lærer når de er ute på tur. De lærer masse om seg selv og sine behov, og får ulik kunnskap som hjelper de til å kunne ta gode valg senere i livet. Gjennom dette blir barna motiverte til å ta vare på seg selv, og får dermed bygget opp sine motstandsressurser (Drugli & Lekhal, 2018, s. 23). Det som informantene forteller at barna lærer når de er i naturen omhandler mye av det som ligger til grunn for at man skal kunne få gode opplevelser i naturen. Det er for eksempel viktig å vite hvor mye og hvilke typer klær det er lurt å ha på seg. Det er også viktig å vite hva som er lurt å ha med i sekken, av for eksempel ekstra klær og mat. Dette legger et viktig grunnlag for at man skal kunne få en god opplevelse når man er ute på tur. Hvis man for eksempel har med seg for lite klær, slik at man opplever å være kald på turen, vil dette kunne ødelegge hele opplevelsen. Gjennom å utvikle gode vaner som hjelper barnet med å ta vare på seg selv ute på tur, vil dette bidra til at barnet skal kunne få gode opplevelser i naturen, og dermed utvikle et godt forhold til den.

Det å gi barna gode opplevelser i naturen vil kunne bidra til å legge et godt grunnlag for at barna vil oppsøke naturen senere i livet også. Slik som jeg skrev i teoridelen sier Miljøverndepartementet (2009) at det er mange studier som viser at interessen for natur og friluftsliv grunnlegges tidlig i livet (s. 106). Gjennom å gi barna positive naturopplevelser vil dette dermed kunne bidra til at barna benytter seg av naturen resten av livet, og vil kunne få de helsemessige fordelene dette medfølger. Ifølge Dragland (2018) vil kontakt med naturen blant annet kunne redusere depresjon, psykisk stress, puls og blodtrykk (s. 54). Dette viser dermed verdien av å søke ut i naturen for å ta vare på seg selv. Gjennom at barna allerede i barnehagealder utvikler et positivt forhold til naturen, vil dette øke sjansen for at de benytter seg av naturen senere i livet for å ta vare på seg selv og sin helse.

5. Avslutning

I denne oppgaven har jeg forsøkt å finne ut mere om hvilken betydning naturen kan ha for det helsefremmende arbeidet i barnehagen. Gjennom intervju med to barnehagelærere har jeg fått et innblikk i hvordan de opplever at naturopplevelser påvirker barnehagebarnas psykiske helse. Innen helsefremmende arbeid i barnehagen ser man på ulike elementer som bidrar til å bygge opp barns motstandsressurser, slik at man skal arbeide for å gi barna et best mulig utgangspunkt for å få et godt liv. De elementene som bidrar til å bygge opp barns motstandsressurser som jeg har drøftet i denne oppgaven er positive følelser, positivt samspill, lek, mestring, og kunnskap som fremmer gode helsevalg.

Gjennom arbeidet med denne oppgaven har det dukket opp noen interessante funn knyttet til forskjeller mellom naturen og barnehagens menneskeskapt inne- og uteområde, knyttet til hvordan de fungerer som arenaer for å bygge opp barns motstandsressurser. De interessante funnene jeg har gjort innebærer at informantene gir uttrykk for at naturen ser ut til å legge et bedre grunnlag for flere av de positive prosessene som fremmer barns helse. Det kommer blant annet frem at alle mulighetene naturen tilbyr barna bidrar til at alle har gode muligheter til å finne passende utfordringer, slik at alle har gode mulighet til å oppleve mestring i naturen. Alle disse mulighetene kan også knyttes til leken, fordi lek i naturen er slik som informantene sier, preget av frihet og muligheter. Når barna er i lek med hverandre ute i naturen kan det ut fra funnene se ut til at den er preget av mer positivt samspill enn ellers. Barna ser ut til å være i mindre konflikter med hverandre, og de utvikler gode fellesskap der det er gode muligheter for at alle skal oppleve tilhørighet, i tillegg til gode muligheter for å utvikle vennerelasjoner. Når barna er ute i naturen lærer de også masse om seg selv, noe som bidrar til at de utvikler gode vaner som kan bidra til å hjelpe de med å ta gode helsevalg senere i livet. Sist men ikke minst, er det også viktig å påpeke de positive følelsene barna uttrykker ute i naturen. Gjennom funnene jeg har gjort kommer det tydelig frem at barna uttrykker mye glede når de er i naturen. Det ser til og med ut til at barna virker generelt mere glade når de er ute i naturen enn hva de ellers. Alle disse funnene viser at naturen er en verdifull arena knyttet til det helsefremmende arbeidet i barnehagen. Funnene bygger på et godt samsvar mellom informantenes erfaringer, teori og forskning, noe som legger et godt grunnlag for å kunne si at naturen har en positiv innvirkning på flere av prosessene som bidrar til å fremme barns psykiske helse.

6. Referanseliste

Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11(1), 11-18.

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

Bergsland, M. D. & Jæger, H. (2014). Bacheloroppgaven. I Bergsland, M. D. & Jæger, H. (Red.), *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen*. (s. 71-83). Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (5. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.

Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH). (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Hentet fra https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/60125_fek_retningslinjer_nesh_digital.pdf

Dragland, Å. (2018). *Slik påvirker naturen oss*. Oslo: Flux Forlag AS.

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

Fjørtoft, I. (2017). Barn og bevegelse: Læring gjennom landskap. I Moser, T. (Red.), *Barnas barnehage 3: Kroppslighet i barnehagen* (2. utg.). (s. 186-189). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Folkehelseinstituttet. (2018a, 10. mai). Barn og unges helse: oppvekst og levekår. Hentet fra <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/barn-oppvekst/#vennskap-og-fritid>

Folkehelseinstituttet. (2016, 22. juni). Fakta om livskvalitet og trivsel. Hentet fra <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel/>

Folkehelseinstituttet. (2015, 11. mai). Fakta om sosial støtte og ensomhet. Hentet fra <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/sosial-stotte-og-ensomhet---faktaar/>

Folkehelseinstituttet. (2018b). *Folkehelse rapporten – kortversjon. Helsetilstanden i Norge 2018*. Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/helsetilstanden-i-norge-20182.pdf>

Folkehelseinstituttet. (2018c, 14. mai). Livskvalitet og psykiske lidelser hos barn og unge. Hentet fra <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/#livskvalitet->

Grahn, P., Mårtensson, F., Lindblad, B., Nilsson, P. & Ekman, A. (1997). *Ute på dagis. Hur använder barn daghemsgården? Utformingen av daghemsgården och dess betydelse för lek, motorik och koncentrationsförmåga*. Alnarp: MOVIMUM

Helsedirektoratet. (2018, 27. august). Psykisk helse integrert i folkehelsearbeidet. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/tema/livskvalitet-trivsel-og-folkehelsearbeid/psykisk-helse-integrert-i-folkehelsearbeidet>

Helsedirektoratet. (2015a). *Deltaking, støtte, tillit og tilhørighet: En analyse av ulikhet i sosiale relasjoner med utgangspunkt i levekårsundersøkelsene*. Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/deltaking-stotte-tillit-og-tilhorighet/Deltaking%20st%C3%B8tte%20tillit%20og%20tilh%C3%B8righet.pdf/_attachment/inline/6259c80f-46e4-4192-ba10-57610a43a855:b9dfc4761f1c80c8405e1f27015665df4caf99/Deltaking%20st%C3%B8tte%20tillit%20og%20tilh%C3%B8righet.pdf

Helsedirektoratet. (2015b). *Well-being på norsk*. Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/well-being-pa-norsk/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf/_attachment/inline/46a66c5f-e872-4e52-96b5-4ae1c95c5d23:488beb667da23e74e06e64a4e800417c2f205c90/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf

Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Mestre hele livet. Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022)*. Hentet fra https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_N_for_god_psykisk-helse_250817.pdf

Hågvar, S. & Støen, H. A. (1996). *Grønn velferd. Vårt behov for naturkontakt. Fra bypark til villmarksopplevelse*. Oslo: Kommuneforlaget AS.

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

Kibsgaard, S. (2014). Sosial utvikling. I Drugli, M. B. (Red.), *Utvikling, lek og læring i barnehagen* (s. 355). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Kloep, M. & Hendry, L. B. (2003). *Utviklingspsykologi i praksis*. Oslo: Abstrakt forlag AS.

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen: innhold og oppgaver*. Hentet fra <https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.

Kvello, Ø. (2008). Jevnaldringer som sosialiseringssagenter. I Kvello, Ø. (Red.), *Oppvekst: Om barns og unges utvikling og oppvekstmiljø* (s. 240). Oslo: Gyldendal Akademisk

Louv, R. (2010). *Last child in the woods. Saving our children from nature-deficit disorder*. London: Atlantic Books.

Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. Hentet fra https://books.google.no/books?hl=no&lr=&id=bOdr6Yp7y0UC&oi=fnd&pg=PA3&dq=natur+psykisk+helse&ots=okSIItNGITV&sig=mn_SBYTZj_XVg58z0BWwgB4BeVw&redir_esc=y#v=onepage&q=natur%20psykisk%20helse&f=false

Mårtensson, F., Jensen, E. L., Söderström, M. & Öhman, J. (2011). *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang* (Rapport 6407). Hentet fra <https://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-6407-5.pdf?pid=3715>

Nes, R. B. (2016, 23. september). Fakta om livskvalitet og trivsel. Hentet fra <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel/>

Nes, R. B. & Clench-Aas, J. (2011). *Psykisk helse i Norge. Tilstandsrapport med internasjonale sammenligninger*. Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2011/rapport-20112-psykisk-helse-i-norge.-tilstandsrapport-med-internasjonale-sammenligninger..pdf>

Panksepp, J. (2007). Neuroevolutionary sources of laughter and social joy: Modeling primal human laughter in laboratory rats. *Behavioural brain research*, 182(2), 231-244.

Ruud, E. B. (2010). *Jeg vil også være med!* Oslo: Cappelen Damm AS.

Sameroff, A. J., & MacKenzie, M. J. (2003). A Quarter-Century of the Transactional Model: How Have Things Changed?. *Zero to Three (J)*, 24(1), 14-22.

Skjetne, I. (2019, 16. januar). Helsefremmende og forebyggende arbeid. Hentet fra <https://ndla.no/nb/subjects/subject:24/topic:1:183730/topic:1:4013/resource:1:4018>

Statistisk sentralbyrå. (2020, 13. mars). Barnehager. Hentet fra <https://www.ssb.no/utdanning/statistikker/barnehager>

Store norske leksikon (2018, 29. august). Mestring. Hentet fra <https://snl.no/mestring>

Store norske leksikon (2016, 16. mars). Robusthet. Hentet fra <https://snl.no/robusthet>

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Tjora, A. (2010). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Vedum, T. V., Dullerud, O. & Ødegaard, T. (2005). *Natur- og gårdsbarnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Zelenski, J. M. & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and Feeling Connected: The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3-23.

Öhman, M. (2012). *Det viktigste er å få leke*. Oslo: Pedagogisk forum.

7. Vedlegg

7.1 Intervjuguide

INTERVJUGUIDE

Problemstilling:

På hvilke måter opplever barnehagelærere at naturopplevelser kan påvirke barnehagebarns psykiske helse på en positiv måte?

Innledende spørsmål

1. Hva er din utdanning?
2. Hvor lenge har du jobbet i barnehage?
3. Hva fikk deg til å begynne i dette yrket?

Hovedspørsmål

4. Hvordan tar deres barnehage i bruk naturen?
 - Hvilke muligheter har dere?
 - Hvilke erfaringer og opplevelser får barna i naturen?
5. På hvilke måter opplever du at naturopplevelser påvirker barna?
 - Hvilket utbytte opplever du at barna får av naturopplevelser?
 - Hvilke følelser erfarer du at barna uttrykker når de er ute i naturen?
6. Hva erfarer du det er som kjennetegner barns lek ute i naturen?
 - Hvilket utbytte opplever du at barna får av dette knyttet til deres psykiske helse?
7. Hvordan opplever du samspillet mellom barna ute i naturen?
 - Hva kjennetegner samspillet?
 - Opplever du noen forskjeller fra når de er inne i barnehagen?
 - Hvilket utbytte opplever du at barna får av dette knyttet til deres psykiske helse?

Avrundingsspørsmål

8. Er det noe annet du ønsker å tilføye?

7.2 Informasjon- og samtykkeskjema

Vil du delta i bachelorprosjektet

«Barns naturopplevelser og helsefremmende arbeid i barnehagen»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et bachelorprosjekt hvor formålet er å finne ut av hvilken betydning naturopplevelser kan ha for barns psykiske helse. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å finne ut av hvilken betydning naturopplevelser kan ha for barns psykiske helse. Gjennom intervju ønsker jeg å få et innblikk i hvilke erfaringer og opplevelser barnehagelærere har knyttet til dette. Ønsker å finne ut mer om hvordan det å være ute i naturen påvirker barn, og hvilket utbytte de har av det knyttet til deres psykiske helse.

Problemstillingen jeg skal belyse er: *På hvilke måter opplever barnehagelærere at naturopplevelser kan påvirke barnehagebarns psykiske helse på en positiv måte?*

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning er ansvarlig for prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar på et intervju. Da det i disse tider ikke vil være så aktuelt å møtes for å gjennomføre intervjuet, vil det derfor foregå over mail. Jeg vil sende deg spørsmålene, og du skriver ned svar på disse og sender tilbake til meg. Disse spørsmålene omhandler dine erfaringer og opplevelser knyttet til hvordan naturopplevelser påvirker barns psykiske helse.

Dine rettigheter

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

- Innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg
- Få rettet personopplysninger om deg
- Få slettet personopplysninger om deg
- Få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- Å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Opplysningene behandles konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Mine veiledere vil ha tilgang til opplysningene.
- Ved at du sender dokumentet du har svart på til meg med passord, vil dette sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysninger. Alt av informasjon som jeg bruker i oppgaven vil være anonymisert gjennom at jeg bruker fiktive navn.

Hva skjer med opplysningene dine når jeg avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 6. mai 2020. Alle personopplysninger vil bli slettet innen prosjektslutt.

På oppdrag fra Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til bachelorprosjektet, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning.
- Vårt personvernombud

Prosjektansvarlige/veiledere:

Børge Moe, bmo@dmmh.no

Elisabeth Walsøe Lehn, ewl@dmmh.no

Med vennlig hilsen

Ingeborg Gåsbakk

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Barns naturopplevelser og helsefremmendarbeid i barnehagen*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, 6. mai 2020.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)