

Livsmestring hos de yngste barna

«Hvilken bevissthet har to ansatte i en småbarnsavdeling om begrepet livsmestring og hvordan jobber de med det i praksis?»

Susann Vikene
Kandidatnummer: 1126

Bacheloroppgave
BNBAC3900

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

Innhold

1. Innledning.....	2
1.1 Oppgavens innhold og struktur	2
2. Teori	3
2.1 Livsmestring i barnehagen	3
2.1.1 Salutogenese.....	4
2.1.2 Betydningen av trygghet og tilknytning hos de yngste barna i barnehagen	4
2.1.3 Betydningen av mestring hos de yngste barna i barnehagen.....	6
2.2 Betydningen av refleksjon og anerkjennende pedagogikk i møte med barna	7
2.2.1 Refleksjon.....	9
3. Forskningsmetode	10
3.1 Kvalitativ forskningsmetode	10
3.1.1 Kvalitativ forskningsintervju.....	10
3.2 Valg av informanter.....	11
3.3 Gjennomføring av intervju	11
3.4 Analyse av datamaterialet.....	12
3.5 Metodekritikk	13
3.6 Etske betraktninger.....	14
4. Datamaterialet og drøfting.....	15
4.1 Bevissthet knyttet til begrepet livsmestring	15
4.2 Betydningen av anerkjennende pedagogikk	16
4.3 Betydningen av refleksjon.....	19
5. Oppsummering	20
6. Litteraturliste	23
Vedlegg	26
Intervjuguide	26
Informasjons- og samtykkeskjema.....	27

1. Innledning

"Mange elever og barnehagebarn har mistet en trygg arena nå som skoler og barnehager er stengt" (Kunnskapsdepartementet & Barne- og familiedepartementet, 2020). Utsagnet kom som en konsekvens av koronapandemien, og i den forbindelse har det blitt et økt fokus på de sårbare barna. Betydningen av barnehagen som samfunnsinstitusjon er blitt aktualisert i lys av pandemien. Ifølge Larsen & Slåtten (2015, s. 17-18) er tiden i barnehagen både en del av barnas primærsosialisering og sekundærsosialisering. Med dette menes at barnehageansatte har like stor betydning for enkelte barn som det familien har, og barnehagen som institusjon er på samme måte som hjemmet, en viktig sosialiseringsarena. Det er i barnehagen barn tilbringer størsteparten av hverdagen og det er der de møter venner og ansatte som har betydning for egen utvikling. Derfor er innholdet og kvaliteten på barnas tilbud i barnehagen viktig.

I Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver (Kunnskapsdepartementet, 2017) ble begrepet livsmestring innført i den reviderte utgaven som kom i 2017. Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver blir heretter omtalt som rammeplanen. Den fysiske og psykiske helsen er sentral innenfor begrepet livsmestring. Psykisk helse har blitt aktualisert ved innføringen av begrepet livsmestring i rammeplanen (Flaten, 2018). Livsmestring er et aktuelt tema som kan tolkes ulikt, og det er rimelig å anta at forståelsen av begrepet legger føringer for utførelsen av praksisen i barnehagen. På bakgrunn av situasjonen landet i dag står i, har jeg valgt følgende problemstilling for min bacheloroppgave: *Hvilken bevissthet har to ansatte i en småbarnsavdeling om begrepet livsmestring og hvordan jobber de med det i praksis?*

1.1 Oppgavens innhold og struktur

For å kunne foreta en hensiktsmessig vurdering av problemstillingen så jeg meg nødt til å avgrense den ytterligere på grunn av oppgavens begrensede omfang. Derfor vil hovedfokuset være på den psykiske helsen innenfor begrepet livsmestring. Årsaken til at den psykiske helsen blir vektlagt i denne oppgaven er at den er aktualisert under koronapandemien, samt at den er gjeldene i hverdagen også.

Oppgaven vil i kapittel 2 starte med en redegjørelse av sentrale teorier innenfor livsmestringsbegrepet. Livsmestring som begrep blir definert, samt Antonovsky sin teori om salutogenese som livsmestring bygger på. Hos de yngste barna er trygghet og tilknytning

grunnleggende behov for å skape gode forutsetninger for å mestre. De ansatte i barnehagen spiller her en viktig rolle og en anerkjennende væremåte kan være med å fremme barnas livsmestring. Kvaliteten i voksen-barn relasjonene er en viktig forutsetning for å møte barna på en anerkjennende måte. Videre vil det i kapittel 3 redegjøres for den kvalitative forskningsmetoden som ble valgt i denne studien. Det ble foretatt intervju og ulike aspekter rundt dette, både intervju som metode og selve gjennomføringen, blir her tatt opp. Datainnsamlingen ble utført på en småbarnsavdeling. I analysen presenteres de ulike kategoriene funnene kan deles inn i. Disse blir videre i kapittel 4 drøftet i lys av det teoretiske bakteppe som presenteres i kapittel 2.

2. Teori

2.1 Livsmestring i barnehagen

Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (2017, s. 5) definerer livsmestring som det å mestre livet, både medgang og motgang. Det er viktig å tilegne seg praktisk kunnskap og å utvikle ferdigheter for å kunne håndtere endringer, utfordringer og hendelser som man møter nå og i framtiden. Dette er i tråd med synet på livsmestring som fremmes av Melvold (2018, s. 19), som beskriver at det handler om å lære «å bære sin egen bagasje».

Bakgrunnen for innføringen av livsmestring som begrep i skolen og barnehagen er økt fokus på psykisk helse de siste årene. Psykiske vansker er en voksende helseutfordring i dagens samfunn (LNU, 2017, s. 10). Psykisk helse kan defineres som evnen og muligheten til å håndtere kravene i hverdagen, og å mestre følelser, tanker og atferd (Størksen, Evertsen-Stanghelle & Løkken, 2018, s. 61). Det framgår av rammeplanen at livsmestring og helse er ett av temaene i barnehagens verdigrunnlag. Det står videre at barnehagen skal fremme barns psykiske og fysiske helse, og ha en forebyggende og helsefremmende funksjon (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 13). I følge Drugli og Lekhal (2018, s. 31) handler barnehagehverdagen til de yngste barna om at deres grunnleggende behov for mestring, trygghet og lek blir ivaretatt. Positive erfaringer med andre barn og voksne er viktig for å bygge motstandsressursene de trenger for å mestre livet.

Anne Greve (Greve, 2017) stilte seg kritisk til innføringen av begrepet livsmestring i rammeplanen. Greve sier at for barn er livet nytt og at de selv gjennom leken må finne mening. Fokuset i leken er ikke om man mestrer eller ikke, og skal ikke styres mot bestemte læringsmål. Greve er derfor kritisk til at mestringsbegrepet knyttes til livet. Hun mener at livet

ikke er noe som skal mestres, men leves. For å mestre noe må man øve seg, og man mestrer ikke nødvendigvis alt. Hva skjer hvis man ikke mestrer livet? Hun stiller seg derfor kritisk til at livet blir noe som man skal lære å mestre med tanke på barns ulike forutsetninger for å mestre ulike oppgaver og utfordringer.

2.1.1 Salutogenese

Salutogenese handler om hva som fremmer god helse. Sosiologen Aron Antonovsky fokuserte på hvilke faktorer som er helsefremmende og hadde ikke like stort fokus på hvorfor man blir syk. Salutogenese som begrep består av *salus* som betyr helse og *genesis* som betyr opprinnelse. Antonovsky lanserte begrepet opplevelse av sammenheng (OAS) og livsmestringsbegrepet bygger på dette. Mening, forståelse, samt håndterbarhet er faktorer som er med på å påvirke opplevelsen av sammenheng. For å kunne få en bedre oversikt over hva Antonovsky mente med dette skal jeg ta for meg begrepene enkeltvis. Den første er mening, og i dette legger han at enkeltindividet skal ha en følelse av å finne mening i livet. Videre nevner han begrepet forståelse og dette handler om at hendelser oppleves forutsigbare og logiske. Til slutt tar han for seg begrepet håndterbarhet som handler om følelsen av mestring i utfordringer (Plischewski, 2018, s. 39-40).

Opplevelsen av sammenheng er en livsinnstilling og disse tre faktorene påvirker hverandre. Mening er drivkraften, og er med på å styrke forståelsen og håndterbarhet. Det handler om opplevelsen av mening i livet, og ikke om hva som gir livet mening. For å håndtere ulike hendelser eller utfordringer er motstandsressurser viktig. For å utvikle en opplevelse av sammenheng er generelle motstandsressurser en forutsetning. Generelle motstandsressurser handler om ressurser hos personen som eksempelvis selvbilde, men også om omgivelsene som penger og religion. For å utvikle en sterk opplevelse av sammenheng er det minst fire generelle motstandsressurser som må være tilgjengelig. Det er sosiale relasjoner, aktiviteter som er meningsfulle, eksistensielle tanker og kontakt med indre følelser. Disse ressursene brukes for å fremme helsen (Lindström & Eriksson, 2015, s. 28-30).

2.1.2 Betydningen av trygghet og tilknytning hos de yngste barna i barnehagen

Trygghet handler om de tilgjengelige ressurser i ulike situasjoner. Dersom ressursene ikke strekker til vil barnet ikke føle seg trygt. For spesielt de yngste barna er trygghet et grunnleggende behov, og en trygg base og en trygg havn er sentrale for å møte barnas behov

(Drugli & Lekhal, 2018, s. 60-61). Når jeg nå tar for meg trygghets sirkelen tar jeg utgangspunkt i Powell, Cooper, Hoffman & Marvin (2015, s. 47-49). Den handler om å møte barnets behov ved å være en trygg base og en trygg havn. Hvilket behov barn har kan veksle fra et øyeblikk til et annet, og man kan derfor se på denne modellen som en sirkel. Øverst på sirkelen er den trygge basen som handler om utforskning og her ønsker barnet å mestre noe. Som voksen er det viktig å gi de den tilliten og oppmuntringen de trenger for å mestre og lære. Når barnet så ikke føler at det er trygt vil det søke etter den trygge havn og er da nede på sirkelen. Barnet har da behov for beskyttelse og trøst eller å organisere følelser. Når barnets behov blir møtt vil det deretter gå opp på sirkelen igjen.

For å skape en trygghetsfølelse hevder Hendry og Kloep (2003, s. 96) at tilknytning er helt sentralt. Evertsen-Stanghelle (2018, s. 90-92) sier at tilknytning handler om å knytte seg til et annet menneske, og hos små barn gjelder dette omsorgspersonene. Mennesker er fra biologiens side predisponert til å knytte seg til andre mennesker, og et spedbarn er helt avhengig av det. Dette for å få dekket det fysiske behovet for mat og stell, men også psykiske som trygghet. Kvaliteten på tilknytningen avhenger av omsorgen, altså om omsorgspersonen klarer å dekke barnets behov. Tilknytningen kan være trygg eller utrygg og det har stor betydning for hvordan barnet senere i livet klarer å knytte seg til andre mennesker. Trygg tilknytning er en beskyttelsesfaktor i møte med ulike utfordringer og påkjenninger, selv om det ikke garanterer god utvikling. Her Utrygg tilknytning gir ikke nødvendigvis emosjonelle utfordringer, men dersom stress vedvarer kan det påvirke framtidig utvikling. Videre tar jeg for meg hva som definerer trygg og utrygg tilknytning hos ett- og toåringen med utgangspunkt i Killén (2012, s. 34-39).

Trygg tilknytning handler om at barnet opplever at omsorgspersonen er i stand til å ivareta behovene på en hensiktsmessig måte. Det er her viktig at foreldrene, men også ansatte i barnehagen er sensitive og at de er tilgjengelige. For at barna skal føle seg trygge er det viktig at de erfarer at de blir tatt vare på og beskyttet, både når de selv trenger trøst men også hvis det skulle skje noe. Når ett- og toåringen utforsker gjøres dette med omsorgspersonen som en trygg base. Trygg tilknytning gjør barn mer robuste i møte med utfordringer. Dersom barn opplever at foreldrene er tilgjengelige kan dette være en «buffer» med tanke på å utvikle psykiske vansker på grunn av sin familiebakgrunn.

Utrygg tilknytning handler om et fravær av tilstedeværende omsorgspersoner som hverken støtter eller reduserer barnets stress. Dette kan deles inn i utrygg/unnvikende tilknytning og

utrygg/ambivalent tilknytning. En utrygg/unnvikende tilknytning handler om at barnet er følelsesmessig lukket. Barnet kan virke trygt og selvstendig, men bakenforliggende kan det være en svak tilknytning til omsorgspersonen. En unnvikende tilknytning kan ved ettårsalderen ha to underkategorier: moderat unnvikende og meget unnvikende. Dette kommer som følge av at barnet kan oppleve mor som utilgjengelig rent følelsesmessig, tilbaketrekking eller som avvisende. For å unngå å miste båndet til foreldrene enda ytterligere gir barnet derfor ikke uttrykk for sine følelser. I situasjoner hvor andre barn kanskje velger å søke trøst og støtte, unngår disse barna dette. Et eksempel på dette er når mor går og barnet vil da ikke protestere og begynner å konsentrere seg om noe annet. En utrygg/ambivalent tilknytning handler om en overdrivelse av følelser og kan bruke dette for å styre omsorgspersonen. Barnet ønsker å ha oppmerksomheten til mor og utforskningen er derfor begrenset. Adskillelse kan være svært utfordrende for disse barna og det kan oppleves utfordrende å trøste de. Det er to underkategorier i en ambivalent tilknytning: et aktivt barn som er sint og og barn som er svært opptatt av mor og framstår som passiv. Dette kommer som en følge av uforutsigbarheten til mors tilgjengelighet. På grunn av dette er en strategi å forholde seg aktivt til dem og mindre til omgivelsene. Som en følge av at de ikke kan stole på at foreldrene er tilgjengelige kan disse barna oftere avbryte leken for å søke kontakt. Tilknytning kan også være desorganisert og dette er den alvorligste formen innenfor utrygg tilknytning. Barnets behov for trygghet blir her ikke møtt og barnet er også usikkert med tanke på reaksjonene til omsorgspersonene. Disse barna kan ha selvmotsigende reaksjoner som for eksempel å søke nærhet samtidig som de er unnvikende. Grunner til at barn utvikler dett kan være opplevelser som foreldrene selv opplevde som skremmende eller at barnet selv blir utsatt for uheldige situasjoner. Eksempler på dette kan være barn som blir utsatt for overgrep av foreldrene eller at de redde på grunn av foreldrenes utilgjengelighet som følge av eksempelvis depresjon. Barn med en desorientert tilknytning har vanskeligheter med å regulere følelsene sine i situasjoner som oppleves stressende.

2.1.3 Betydningen av mestring hos de yngste barna i barnehagen

Barn har en medfødt iboende lyst til å lære og mestre. Mestring handler om å klare noe, til tross for at det kan være utfordrende. Gjennom gjentatte forsøk mestrer de tilslutt, så lenge muligheten for å få det til er der. Erfaringene som barna gjør seg i prosessen er viktig og kan være med å fremme deres psykiske helse og motstandsressursene. Dersom barn ikke lærer å stå i utfordrende situasjoner vil de kunne oppleve vansker med å håndtere framtidige

situasjoner (Drugli & Lekhal, 2018, s. 82-83). Mestringsopplevelser oppnås både fysisk og psykisk og sosialt. Det kan handle om motoriske utfordringer som å ta på seg buksen, å klatre eller å dekke på glass til måltidet. Mestring kan også være regulering av følelser når de for eksempel blir sint eller lei seg. Sentralt innenfor sosial mestring er deltakelse i sosialt fellesskap og å få leke med venner. Det er viktig at barna lærer å «ta plass» og dette handler om selvhevdelse. Å vente på tur er en viktig lærdom som barn trenger å lære. Dette gjelder ikke bare i barnehagen, men i alle sammenhenger i livet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 128-129).

2.2 Betydningen av refleksjon og anerkjennende pedagogikk i møte med barna

I rammeplanen (kunnskapsdepartementet, 2017, s. 16) står det at alle barn skal få den støtten og hjelpen de trenger. Det står videre at omsorg er en forutsetning for blant annet trygghet. Omsorg som begrep handler om å ta vare på andre og om å imøtekomme deres behov (Askland, 2011, s. 58-59. Rammeplanen tar videre for seg at omsorgsfulle relasjoner er noe man i barnehagen aktivt skal legge til rette for. Dette handler ifølge Askland (2011, s. 20-38) mye om anerkjennelse. Anerkjennelse handler om hvordan et barn blir sett og hørt. Barn er forskjellige med tanke på hvilken kontakt de viser og krever. Uavhengig om et barn krever mye eller er tilbakeholden har alle et grunnleggende kontaktbehov. I møte med barn er det viktig at den voksne er bevisst ansvaret sitt i relasjonen. Det er en asymmetrisk relasjon hvor den voksne har andre forutsetninger som blant annet kunnskap, enn barnet. Barn skal møtes som subjekter og deres egenverdi som menneske skal bekreftes. Det dannes i tillegg et «vi» som er en felles opplevelse. En anerkjennende væremåte handler om å prøve å forstå intensjonen til en annen i lys av den andres forutsetninger, både verbal og non-verbal. Dette handler om aktiv lytting som vil si å se og legge merke til uttrykk, og ikke bare høre på hva som blir fortalt verbalt. Hos de yngste barna er spesielt den non-verbale kommunikasjonen viktig. Å gi tilbakemelding når man forstår og ikke forstår er viktig og kan være med å skape trygghet. Videre er det viktig at barnet selv på egne premisser får komme med sine egne definisjoner. Voksne i møte med barn må også være bevisst hva som er sine egne opplevelser og hva som er andres. En anerkjennende væremåte er i tråd med det Drugli og Lekhal (2018, s. 116-117) beskriver som sensitivitet. For å skape gode relasjoner er sensitivitet en kjernekomponent. For å bli bevisst dette kan praksisfortellinger brukes som verktøy.

Kvaliteten i relasjonen man har til barn består ifølge Askland (2011, s. 40-53) av fem komponenter. Den første handler om hvilket bilde man har av seg selv som omsorgsperson.

Sin egen historie kan være med å påvirke synet på barn. Eksempler på dette kan være om man oppfatter seg selv som en viktig person for barna og egne erfaringer fra barndommen knyttet til for eksempel fattigdom. Kari Kilén tar for seg ulike momenter det kan være lurt å reflektere over i møte med barn. Disse er spesielt viktig i møte med samspill med barn som oppfattes som utfordrende og vanskelig. Et moment er overidentifisering og dette handler om at andre mennesker blir tilegnet våre holdninger, egenskaper og følelser. Barnets forutsetninger blir ikke tatt med i betraktning og egne behov og ønsker er det som blir gjeldene. Et eksempel på dette kan være å ha en aktivitet med biler hvor barnet ikke er interessert. Bagatellisering er et annet moment og handler om å gjøre situasjoner uviktige. Et eksempel på dette kan være uttrykk som «han er bare trøtt». Behov til barnet om omsorg eller hjelp møtes ikke, og det blir en måte å fornekte realiteten på. Følelsen av å ikke strekke til er et annet moment. Det kan være utfordrende å få kontakt med noen barn. Dette kan føles som en personlig utfordring og følelsen av å ikke strekke til oppstår, til tross for at det egentlig er faglig. Det er her viktig å søke hjelp for å kunne løse denne utfordringen. I utfordrende situasjoner er en fare at man lager falske forklaringer og dette kan for eksempel være at det var på grunn av at hun/han avbryter meg i situasjonene. Et annet moment er handlingslamming og det handler om at livssituasjonen eller en væremåte til et barn gjør oss ute av stand til å handle. De sterke inntrykkene kan gjøre at man ikke klarer å skille mellom egne og barnets følelser. Følelsen av engstelse kan oppstå, og siden man ikke klarer å hjelpe barnet kan man mistet motet. Man blir handlingslammet. Et annet moment er å trekke seg tilbake og dette handler om møter med det som oppfattes som utfordrende. Noen kan oppleve et barn som «problembarn» og har negative følelser knyttet til det barnet. Dette fører til at man trekker seg tilbake, fordi det er så vanskelig for vedkommende å stå i situasjonen. Et annet moment er reduksjon av kompleksitet og dette handler møte mellom den teoretiske planleggingen og selve gjennomføringen. Det er ikke alltid et opplegg som gjennomføres blir slik man planlegger, og dersom man da fokuserer på at det var barna som var utfordringen reduseres kompleksiteten. Opplegg må tilpasses den dynamiske situasjonen som det er i barnehagen. Et annet moment er normtenking og det handler om hvordan vi forholder man forholder seg til sine egne normer og verdier. Hvilke verdier og normer barna har med seg fra hjemmet er ulikt fra barn til barn og kan være ulike våres egne. Dette er det viktig å være bevisst i møte med barna, og dersom man ikke er det kan man stå i fare for å forvirre barnet og gjøre det usikkert. Det er her sentralt å ta et metaperspektiv, som vil si å se seg selv utenfra. Det siste momentet Kilén tar for seg er rolleforvirring og rollebytte. Barna tilbringer mye tid i barnehagen og som voksen kan man få en nær kontakt som bærer preg av en mer privat karakter. Det er viktig å være

bevisst sin rolle som pedagog. Rollen som politi og etterforsker skal man også passe seg for å gå inn i. Selv om dette bare er et ønske om å hjelpe barnet, er det viktig å være bevisst rollen sin. Hvilket bilde du har av barnet er den andre komponenten og handler om hvilken oppfatning du har av barnet. Hvilken oppfatning du har av et barn som ikke søker kontakt med deg kontra et barn som søker kontakt er forskjellig. Den tredje komponenten er barnets bilde av seg selv. Barn er ikke bevisst selvbildet sitt, men de har en oppfatning av hvem de er. De bygger dette på hva de får til og på hvilken måte det blir møtt og disse erfaringene er med på å utvikle selvbildet deres. Barn bygger dette på for eksempel om de klarer å pusle, tegne og klatre. Den fjerde komponenten er barnets bilde av deg og denne oppfatninger henger som regel sammen med følelsene knyttet til de voksne. Eksempler på dette kan være streng, snill, sint, og hvilket bilde de har kan være skiftende. Hvordan barn tar kontakt med voksne kan dels inn i fire. Det kan være aktiv handling hvor barnet selv tar direkte initiativ til å kommunisere eller er mer indirekte og kan gjøre en aktiv handling som for eksempel å bråke. Det kan også være en passiv handling hvor øyekontakt er en direkte handling, og en indirekte handling kan være at barnet sitter og kikker. Den siste komponenten handler om hva som skjer når punktene over møtes. Hver relasjon er forskjellig og de ulike komponentene som ble forklart over spiller en ulik rolle i kvaliteten til ulike relasjoner.

2.2.1 Refleksjon

Refleksjon handler ifølge Carson og Birkeland (2017, s. 106) om å betrakte, tenke etter og undersøke kritisk. Begrepet har utgangspunkt fra fysikken hvor refleksjon er bølgebevegelser som kastes tilbake. I denne sammenhengen er det en aktiv prosess hvor synspunkter bearbeides. MacNaughton i Carson og Birkeland (2017, s. 106-107) tar for seg tre ulike tilnærminger innenfor refleksjon; refleksjon som tilpasning, refleksjon som reformering og refleksjon som transformering. Refleksjon som tilpasning handler om hva som er akseptabelt å tenke. Ulike krav som for eksempel det som står rammeplanen krever at man tilpasser seg. Innenfor denne tradisjonen er det viktig å tenke grundig gjennom kravene som stilles. Refleksjon som reformering handler om bevisstgjøring av eget ståsted. For å kunne skape en endring er det viktig å se hvilke verdier, kunnskaper og erfaringer som ligger bak ulike måter å handle på. Refleksjon er et redskap i denne prosessen. En kritisk innvending til denne tilnærmingen er at refleksjon ikke nødvendigvis fører til endret praksis. Barnehagens tradisjoner kan være styrende for praksisen i hverdagen og kan dermed virke hemmende på endring. Refleksjon som transformering handler om hvilken påvirkning maktforhold har med

tanke på hvordan vi handler. Dette gjelder spesielt barnehagen som helhet, og ikke enkeltpersoner alene.

3. Forskningsmetode

3.1 Kvalitativ forskningsmetode

Med utgangspunkt i min problemstilling ble det aktuelt å benytte en kvalitativ forskningsmetode. Det handler om å forske på menneskelige prosesser i de settingene hvor det naturlig forekommer. Her er det viktig å forstå de ulike perspektivene deltakerne har (Postholm, 2005, s.35). Livsmestring som begrep kan oppfattes ulikt fra person til person, og for å kunne få en mer sammensatt forståelse av de ulike perspektivene ble metoden kvalitativt intervju benyttet.

3.1.1 Kvalitativ forskningsintervju

Intervju som metode gir meg som forsker et innblikk i hvilke tanker som ligger bak ulike måter å jobbe på (Postholm, 2005, s. 68). I denne studien har jeg valgt et semistrukturert intervju. Et semistrukturert intervju kjennetegnes av en samtale som veksler mellom en strukturert form med bestemte tema, men også en ustrukturert form hvor informanten selv kan ta opp andre tema. Temaene og spørsmålene er bestemt på forhånd av forskeren, men hvilken rekkefølge disse stiles til informanten kan variere. Det har en fleksibel struktur hvor det er rom for andre spørsmål knyttet til temaer som i forkant ikke var planlagt i intervjuguiden (Thagaard, 2018, s. 90-91). Formålet med et semistrukturert intervju er å kunne gå i dybden på ulike tema og det stiles derfor åpne spørsmål (Tjora, 2017, s. 114). Intervjuguiden kan deles inn i ulike faser og Tjora (2017, s. 145-147) tar for seg følgende faser: oppvarming, refleksjon og avrundning. Intervjuguiden min ble strukturert etter disse fasene. Spørsmålene i oppvarmingen var enkle uformelle spørsmål som er med på å danne et bakteppe. Det ble utformet 4 spørsmål, og et eksempel på dette er hvilken stilling vedkommende har og hvor mange år man har jobbet i barnehage. Refleksjonsdelen er hoveddelen i intervjuet, og jeg anstrengte meg for å skrive åpne spørsmål for å gi informantene mulighet til å reflektere rundt temaet livsmestring. Hoveddelen bestod av 6 spørsmål, og et eksempel på et spørsmål er: Hvordan forstår du begrepet livsmestring? For å avrunde intervjuet åpnet jeg opp for at

informanten selv kunne få ta opp noe som den mente var relevant, men som det ikke ble snakket om. Intervjuguiden som ble brukt ligger vedlagt denne bacheloroppgaven.

3.2 Valg av informanter

På bakgrunn av problemstillingen ble det gjort et strategisk utvalg av informanter. Dette vil si at det velges informanter som har kjennskap til det aktuelle temaet (Tjora, 2017, s. 130). I denne studien ble det valgt informanter fra en barnehage som har fokus på livsmestring. Informantene ble valgt ved hjelp av snøballmetoden, som bygger på bekjenskaper. Snøballmetoden går ut på at personer som er relevante kontaktes, også foreslår de andre personer som kan være relevant. Snøballen vokser etter hvert som den ruller, og det samme gjelder utvalget i denne metoden (Thagaard, 2018, s. 56-57). En pedagogisk leder i den valgte barnehagen ble kontaktet, også ble en assistent med interesse for temaet foreslått som informant. Utvalget i denne studien består av to informanter fra en småbarnsavdeling. Det ble valgt en mann og en dame med følgende fiktive navn: Hilde og Pål. Dette for å få et innblikk i om ulikt kjønn gir ulike oppfatninger og det samme gjelder assistent versus pedagogisk leder. Begge informantene er jevngamle og er i slutten av 40-årene. Informantene jobber på samme avdeling og har gjort dette de siste ni årene. Hilde er utdannet barnehagelærer og har stilling som pedagogisk leder. Hun har jobbet i barnehage i 32 år og de siste 15 årene har vært på småbarnsavdeling i denne barnehagen. Pål er utdannet hjelpepleier og har stilling som assistent. Han har jobbet i barnehage i ni år, og har i hele denne perioden jobbet på småbarnsavdeling i den nevnte barnehagen.

3.3 Gjennomføring av intervju

I forkant av intervjuene fikk informantene tilsendt informasjon og samtykkeskjema i forbindelse med bruk av lydopptaker, samt intervjuguiden. Ved å sende spørsmålene på forhånd fikk de mulighet til å reflektere rundt spørsmålene. Det ble gjennomført individuelle intervju fordelt på to ulike dager. Intervjuene ble gjennomført i barnehagen og informantene fikk selv velge rom. Det ble i begge intervjuene benyttet et rom utenfor avdelingen. I begynnelsen av intervjuene startet jeg med å spørre om muntlig godkjenning til å bruke lydopptaker i intervjuet og begge informantene godkjente dette. Bruken av lydopptaker gjorde at jeg som forsker kunne fokusere mer på samtalen som ble skapt med informanten (Tjora, 2017, s. 166). Dersom lydopptakeren skulle stoppe å fungere hadde jeg med meg pc og

notatbok, slik at jeg var sikret å få notert ned svarene. I begge intervjuene opplevde jeg at det var en trygg atmosfære i rommet, og det var både alvor, smil og latter. For å bestrebe dette var valg av rom en måte for å skape en trygg ramme på for informanten, men det er mulig rommet som ble valgt var av rent praktiske årsaker. Det er viktig at informantene føler seg trygg for å kunne dele synspunkter og erfaringer (Thagaard, 2018, s. 99). Informantene var bekjente og det var en fordel i intervju situasjonen ettersom vi på forhånd hadde skapt en god relasjon. Utfordringen med å intervju bekjente kan være at relasjonen vår kan være med å påvirke svarene, og at de ønsker å framstå på en god måte (Thagaard, 2018, s. 108). Jeg opplevde at informantene ga rike besvarelser, og at intervjuet bar mer preg av en samtale hvor både de fastlagte spørsmålene og oppfølgingsspørsmål kom naturlig. Dette er i tråd med det Tjora (2017, s. 159) sier om at det skaper en god flyt når man veksler mellom de fastlagte spørsmålene og andre aktuelle spørsmål. På forhånd ble det satt en tidsramme på 30 til 45 minutter til gjennomføring av intervjuene. Intervjuet med pedagogisk leder varte i 30 minutter og intervjuet med assistenten varte i 50 minutter. Jeg var bevisst min rolle som forsker og la vekt på å lytte til det som ble forklart og å komme med oppfølgingsspørsmål når det var behov for avklaring. Balansen mellom å lytte og å stille spørsmål er noe som må øves på, og dette merket jeg forskjell på fra det første intervjuet til det andre (Thagaard, 2018, s. 100). Etter å ha lyttet til lydopptaket fra det første intervjuet ble jeg mer bevisst dette.

3.4 Analyse av datamaterialet

I etterkant av intervjuene ble lydbåndet transkribert. En av fordelene med å bruke lydopptak er at man har tilgang til alt som blir sagt (Thagaard, 2018, s. 112). Jeg valgte å transkribere alt som ble sagt, og det ble gjort for å ikke gå glipp av relevant informasjon knyttet til problemstillingen. Transkripsjoner kan enten gjøres ved å normalisere språket eller ved å skrive informantens dialekt (Tjora, 2017, s. 174). I denne studien ble transkripsjonen nedskrevet på bokmål. Datamaterialet ble deretter analysert ved at jeg tok i bruk en tematisk analyse. I denne analysemetoden handler det om å finne temaer som svarer på problemstillingen. Et tema defineres her som en kategori og innenfor kategorien samles det data som har fellesnevner (Johannessen, Rafoss & Rasmussen, 2018, s. 279). Johannessen et al. (2018, s. 282) deler en tematisk analyse inn i fire faser: forberedelser, koding, kategorisering og rapportering. Disse fasene er utgangspunkt for min analyse av datamaterialet fra intervjuene. Arbeidet med selve analysen startet på analysedagen vi hadde på skolen. I forkant av dette gjorde jeg meg godt kjent med datamaterialet. Dette er i tråd med

den første fasen i analysen som er forberedelse. For å analysere materialet man har samlet inn er det en viktig forutsetning å ha oversikt over hva det inneholder (Johannessen et al., 2018, s. 284). For å gjøre analysen på en oversiktlig måte ble det laget en tabell med følgende overskrifter: spørsmål, kode og kategori/tema. I denne tabellen ble analysen til begge informantene lagt inn. I andre fase to av analysen ble materialet kodet noe som vil si at viktige poeng ble fremhevet og satt et kodeord på (Thagaard, 2018, s. 153). Svarene fra spørsmålene ble lest gjennom flere ganger og det som var relevant ble markert. Deretter ble det trukket ut koder. Eksempler på koder som ble trukket ut er; mestring, trygghet og tilstedeværende. Det var ikke alt materialet som ble kodet like grundig, ettersom alt ikke var like relevant. Ut ifra relevans delte jeg datamaterialet inn i tre; det som åpenbart var relevant, det som potensielt kan være relevant og det som ikke er relevant (Johannessen et al., 2018, s.287). I tredje fase ble kodene fra datamaterialet satt sammen i overordnede temaer. Kodene fra materialet fra begge informantene ble sammenlignet og det ble deretter laget ulike temaer. Temaene er hovedfunnene i analysen. (Johannessen et al., 2018, s. 294-295). På bakgrunn av analysen har jeg kommet fram til følgende temaer: bevissthet knyttet til begrepet livsmestring, betydningen av anerkjennende pedagogikk og betydningen av refleksjon. Bevissthet knyttet til begrepet livsmestring handler om hva som inngår i livsmestringsbegrepet. Det er et vidt begrep og hva den enkelte legger i dette kan være forskjellig. Livsmestring er i denne sammenhengen knyttet opp mot de yngste barna. Betydningen av anerkjennende pedagogikk handler om hvordan man som voksen ser og møter barna. Gode relasjoner er svært viktig for å skape et godt grunnlag for å kunne møte barna på en god måte. For at barna skal kunne mestre er derfor kvaliteten i relasjonene sentralt. Betydningen av refleksjon handler om hvordan dette tas i bruk av den enkelte, samt felles i personalgruppen. Refleksjon er med på å skape en bevisstgjøring og er et viktig arbeidsverktøy. Ved implementeringen av begrepet livsmestring i rammeplanen er refleksjon noe som informantene aktivt har tatt i bruk. Disse vil videre bli drøftet i drøftingsdelen, som er fjerde fase i Johannessen et al. (2018, s. 282) sin tematiske analyse.

3.5 Metodekritikk

Det finnes fordeler og ulemper med alle metoder innenfor forskning. For å besvare problemstillingen ble det i denne studien tatt i bruk et kvalitativt forskningsintervju og dette vil i det følgende sees på i lys av begrepene troverdighet og gyldighet. Troverdighet kan forklares som sammenhengen gjennom forskningen (Tjora, 2017, s. 231). Dette vil si at de

ulike stegene i forskningen utføres på en pålitelig måte. Gjennom metodekapittelet får leseren fulgt stegene fra innsamling av data til analyse og kan selv vurdere forskningsprosessen. Dette gjør at prosessen er transparent, som vil si at den er gjennomskiktig, og dette er med på å styrke troverdigheten (Thagaard, 2018, s. 187-188). En kritikk i denne studien er at informantene jobbet på samme avdeling i samme barnehage og var bekjente av meg. Relasjonen mellom meg og informantene kan derfor ha vært med å påvirke datamaterialet. Gyldighet går ut på om resultatene fra forskningen kan generaliseres eller overføres (Thagaard, 2018, s. 238). Det ble i denne studien intervjuet 2 informanter og det er derfor en begrenset studie. Datamaterialet er for lite og det kan dermed ikke generaliseres til for eksempel andre barnehager. For å styrke gyldigheten i studier er det viktig å kunne sammenligne resultater fra flere, og dette kunne i denne studien ha vært informanter fra flere barnehager (Thagaard, 2018, s. 191).

3.6 Etiske betraktninger

For å ivareta informantene i denne studien har det blitt tatt hensyn til noen etiske betraktninger. Det ble sendt ut et informasjons og samtykkeskjema i forkant, som informantene leste gjennom og godkjente muntlig i forkant av intervjuene. Dette blir vedlagt denne bacheloroppgaven. Konfidensialitet handler om at privatlivet til informantene skal beskyttes og det ble derfor ikke innhentet kontaktopplysninger i intervjuene (Thagaard, 2018, s. 205). Den muntlige godkjennelsen var med på å sikre informantenes anonymitet. Informantene fikk også selv velge hvilket fiktivt navn de ønsket å ha i denne oppgaven. I forkant av datainnsamlingen ble det søkt NSD (norsk senter for forskningsdata) for å få godkjennelse for bruk av lydopptak og dette ble innvilget. Informantene fikk informasjon om dette og godkjente at dette ble tatt i bruk. Datamaterialet ble slettet etter transkripsjon og oppbevart på en forsvarlig måte. Informantene kan når som helst velge å trekke seg dersom de av ulike grunner ønsker det. Postholm (2005, s. 153) sier at informantene bør få noe igjen for å ha deltatt i studien. Informantene har underveis i prosessen fått tilbud om å lese oppgaven og vil få mulighet til å lese det ferdige resultatet.

4. Datamaterialet og drøfting

4.1 Bevissthet knyttet til begrepet livsmestring

Begrepet livsmestring ble innført i 2017, og i den sammenheng lurte jeg på hvor bevisste de ansatte i barnehagen var på begrepet, og hvordan det kom til uttrykk i hverdagen.

Livsmestring inneholder mye og informantene opplevde dette som et stort tema. Det kommer blant annet til uttrykk i Hilde sitt utsagn når hun sier at ”Ungene skal jo rett og slett lære å mestre livet da, på ulike måter.” Hun forsetter med å si ”Også skal de og lære å tåle litt motgang. Det må de også tåle. For det er ikke slik i livet at det bare er medgang.” Det fremstod som om Hilde fant det vanskelig å sette ord på temaet noe som underbygger det første utsagnet om at det er et vidt og noe abstrakt begrep. Pål på sin side definerer det som «Livsmestring handler om det meste som foregår i det psykiske og det fysiske til oss mennesker. Det å takle ulikheter som skjer i en hverdag, alt det som skjer plutselig. Det å ha en balast, det å ha en erfaring og hvordan du skal reagere når det oppstår ulike ting, enten fysisk eller psykisk.» Som vi ser her uttrykker begge informantene seg i tråd med hvordan landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (2017, s. 5) definerer livsmestring som begrep. I avsnittene under skal jeg drøfte hvorfor innføring av begrepet kan ha ført til en positiv yrkesutøvelse. Videre skal jeg se på hvilke utfordringer som kan komme av et overdrevent fokus på livsmestring.

Både Pål og Hilde trekker fram viktigheten av å være bevisst på å skape positive følelser og erfaringer for barna. Pål sier at ”Jeg tror livsmestring for ett- og toåringene er enda større for de enn hva det er for de som er større i barnehagen, enn storbarn”. Han forsetter med å si ”Jeg tror de små barna mestrer oftere på ting de aldri har gjort før. Som for eksempel å sitte i ro på en stol i mer enn 3 minutt under ett måltid». Ettersom små barn er nye i livet og møter de derfor på nye utfordringer hele tiden. Han sier videre: «Man må huske at det faktisk er de små tingene som ofte kan være den største mestringen. Ikke de store tingene, som du fortjener pokal og diplom på, men det er de små tingene du kan kjenne på at “jo, det her fikk jeg til i dag”. “Det er godt nok for meg i dag”. Det tror jeg vi skal begynne å trene enda mer på i det samfunnet som går så fort, at det her er godt nok for meg i dag.» Det er ikke nødvendigvis sluttresultatet som er viktigst, men erfaringene barna gjør seg i prosessen. Disse utsagnene underbygger viktigheten av at de ansatte i en barnehage kjenner til begrepet livsmestring, og at de kan bidra til å skape positiv mestring. Dette er noe man finner igjen i litteraturen til

Drugli og Lekhal (2018) hvor de sier at erfaringene underveis kan være med på å fremme barns psykiske helse. Barn ønsker å lære og mestre. Dette er medfødt og kanskje vil fokuset på mestring av de små tingene i hverdagen være mer fremmende enn fokuset på å mestre livet.

Drugli og Lekhal (2018) har også understreket viktigheten av positive erfaringer for å bygge motstandsressurser. Dette er sentralt innenfor livsmestring og kan sees i sammenheng med Antonovsky sitt begrep om opplevelse av sammenheng (OAS) (Plischewski, 2018, s. 39). Han fokuserer på hva det er som gjør oss frisk og kanskje er det dette perspektivet man skal ta i barnehagen i arbeidet med livsmestring?

På den andre siden kan man stille seg spørsmålet om livet er noe som skal mestres, og hva det vil si å mestre livet. Pål var også noe kritisk til livsmestring som begrep ettersom han stiller seg kritisk til en generalisering av begrepet. Dette kommer til uttrykk når han sier "Hvis du har mestring i livet så veit du at da handler det om hva det er jeg kan oppnå, hva er det jeg kan få til, hva vil jeg mestre, og det er opp til hver enkelt.» Det han sier her kan ses i sammenheng med Anne Greve sin kritikk som er kritisk til at man setter konkrete mål som skal mestres i livet. Hun stiller også spørsmål rundt innføringen av begrepet i rammeplanen ettersom det kan være med å skape et behov som egentlig ikke er der. En av grunnene til at hun stiller dette spørsmålet er at det i de siste årene har det blitt økt fokus på psykisk helse (LNU, 2017, s. 10). I den sammenheng kan man undres om begrepet livsmestring ble innført for å forebygge mulige psykiske vansker senere i livet.

4.2 Betydningen av anerkjennende pedagogikk

Noe som ble sagt mye underveis i begge intervjuene var viktigheten av gode voksen-barn-relasjoner. Informantene var som tidligere nevnt en pedagogisk leder og en assistent, og en hadde kanskje trodd at det kom til å gi forskjellige svar, men det var svært små differanser. Hilde sier: «Hos småbarn er det mye snakk om det her med tilknytning. Og tilknytningen er veldig viktig for at ungene skal føle seg trygg. Og det her med at du på en måte, at ungene blir trygg etter hvert det fremme jo gode voksen-barn-relasjoner. Som for eksempel det at vi voksne skal være veldig sensitiv og vi skal anerkjenne og vi skal gi gjensidighet og det gjør vi jo gjennom å fange ungene sine signaler, uttrykk og behov.» Ut ifra det hun sier her tolker jeg

det dit hen at det handler om å skape en god kvalitet i relasjonene til barna. Det Hilde sier her gjenspeiles i Askland (2011, s. 40) sine fem komponenter som er avgjørende for kvaliteten i relasjoner. Hilde nevner noen stikkord som går inn i følgende momentene: eget selvbilde, barnets selvbilde, bilde barnet har av deg og til slutt hva som skjer når punktene møtes. Videre fremgår det at hun jobber aktivt for å skape trygghet og tilknytning for å kunne danne gode relasjonene. Pål sier mye av det samme, men han understreket også viktigheten med tilstedeværelse. Det kommer til uttrykk i det følgende utsagnet «Men jeg tror faktisk at det å være voksen sammen med unger i livsmestring er, vi må være tilstede.» Dette er i tråd med det Hilde sier om å fange opp barnas signaler, uttrykk og behov. Det er vanskelig å se barnets behov dersom man ikke er tilstede.

Hilde knytter også betydningen av å vise anerkjennelse tett opp mot begrepet livsmestring. Hun sier at : «Nei, det blir vel mye sånn generelt tenker jeg. Fordi det handler jo om å på en måte mestre ting som skjer i livet ikke sant, og det skjer jo ting hele tiden. Det skjer jo ting under frokost, påkledning, det å mestre å bli satt grenser til, det at vi skal regulere de, det å skjønne at de etter hvert skal kunne regulere seg selv ikke sant.» Slik jeg tolker det hun sier er tilstedeværelse veldig viktig for å gi barna mestring i hverdagen. Pål eksemplifiserer hvordan dette kan se ut i hverdagen når han forteller følgende: «Altså en 2,5 / 3- åring så forventer du ikke at den skal klare å sitte i ro å pusle 35 brikker alene, men vi sådde ut det faktisk til 3 stykk. Helt sånn, de ville prøve det. De valgte det selv. Så sier vi okey. En av oss satt seg på en voksenstol, rød-stolen også satt vi den ungen på en rød-stol, ikke på en tripp-trapp-stol. Også sier jeg “værsegod”. Satt opp bildet på puslespillet, så på hvordan det skulle se ut og satt der sammen med han under hele leggingen. Første dagen så måtte han ha en god del hjelp, andre dagen så gjorde han det selv. Det gikk så raskt. Og da var det jo hælene i taket og full jubel, og det fikk de andre med seg. At han faktisk klarte å pusle det puslespillet alene og satt på en voksenstol. Altså litt symbolikk i det da, men samtidig så gir du han og den lille boosten til å tro at jo, nå er jeg stor. Nå tror faktisk de at jeg klarer det. Også fikk han det til dagen etterpå. Da var det bare helt supert, men det som er så artig da det er at han har ikke spurt om å få et større puslespill. Han har bare fortsatt å legge det puslespillet, men uten å ha opp bildet eller at han har snudd de også har han puslet det på vrangen. Det er ting han har funnet ut selv.» Dette er et eksempel på hvilken betydning de små mestringene i hverdagen har å si for barn.

Et annet hovedfunn er betydningen av å framheve enkeltbarnet. Dette var noe begge informantene løftet fram. De har blitt mer bevisst dette og Hilde eksemplifiserer dette gjennom «arbeidspinnsvinet». «Jeg tenker sånn i forhold til det her med arbeidspinnsvinet, at det er ett barn som får lov å være med å hjelpe til å kjøkkenet og lage frokost og alt det der, og får den hele oppmerksomheten da, hele dagen på en måte. Det har vi blitt mer bevisst på at vi skal på en måte fremheve et barn, ikke sant, at det skal få hevde seg og vise seg fram, også rullerer vi slik at det er alltid, hver sin gang. Alle barna får gå gjennom den prosessen, også begynner vi på nytt igjen.»

I Powell, Cooper, Hoffman & Marvin (2015, s. 47-49) sin trygghetssirkel handler det om å møte barnas behov og dette gjøres ved å veksle mellom å være en trygg base og en trygg havn. Det Hilde beskriver her bygger på dette: «Ja, hvis et barn for eksempel blir lei seg så tenker jeg at da må jeg være en såpass god omsorgsperson at jeg går inn i ungen sin verden og på en måte vise at jeg er interessert i å høre hva den på en måte skriker for, hva den er lei seg for. Det kan være at mamma har dratt på jobb eller det kan være bare at noen har dultet bort i det barnet, men uansett på måte grunn, bakgrunn er, skal du faktisk vise interesse og vise at du: “jeg er her for deg”. Også kan vi sammen prøve å nøste opp i og bli, komme tilbake til normalen igjen da.» Når barnet er lei seg trenger den en trygg havn og dette gjør hun ved å være der for barnet og støtte det. Når barnet er klar for å fortsette vil den vokse da bli en trygg base som motiverer barnets ønske om å utforske. Dette går i en sirkel og hvilken rolle man som voksen tar kan veksle ofte.

Når en drøfter begrepet anerkjennende pedagogikk kan en aktuell problemløsning være om barna alltid skal få hjelp, og hvor mye hjelp bør de egentlig ha. For det er klart at ansatte i barnehager ønsker å hjelpe barna, men de har også et ansvar når det kommer til å gjøre barna selvstendige. Når informantene ble stilt ovenfor denne problemstillingen svarte Hilde med følgende eksempel. «Ja, jeg har jo et barn som helst hele tiden vil sitte på fanget ikke sant. Vil være sammen med meg og oppi meg og bare kos og klem og leke med meg, og sånne ting. Og da utfordrer jeg det barnet noen ganger. Nei, nå må du gå å se hva de holder på med inne på rommet der, nå må du gå og leke deg og finne på noe. Og da kan han plutselig sprette opp og springe å se litt og sånn. Så er han veldig glad i å holde meg i hånden hele tiden for eksempel, og det får han lov til, til en viss grad. Også kan jeg etter hvert bare slippe hånden

også kan jeg si “nå trenger vi ikke å holde i hånden, nå kan du gå og leke deg”. Vi trenger ikke gå og holde i hånden hele tiden, og han er og flink til å slippe hånden da. Så de må på en måte pushes litt og, vi kan ikke sy puter under armene på dem.» For å dra ut hovedessensen av eksemplet til Hilde slik jeg tolker det, handler det om å finne en balansegang mellom utfordring og støtte. Dette er noe Pål sier seg enig i ettersom han forteller at «Det er en slik balansegang som vi voksne må trene oss i, at vi ikke må tro at en- til to- til treåringene trenger alltid hjelp. Vi må la de også få lov til å spørre om hjelp. Det å finne den balansen der med at du tørr å stå litt utenfor på vent, det krever erfaring. Og det krever trygghet i deg selv, det krever din egen livsmestring, egen livserfaring.» I arbeidet med livsmestring krever det bevisste voksne og trygge voksne i møte med barna.

4.3 Betydningen av refleksjon

Det siste punktet jeg ønsker å drøfte er et begrep som er viktig å mestre dersom en skal kunne få utbytte av de andre punktene. Refleksjon var også noe informantene la mye vekt på ettersom det er et viktig redskap når begrepet livsmestring ble innført i rammeplanen. Refleksjon i denne sammenheng går ut på at de ansatte har individuell refleksjonstid samt refleksjon sammen i hele personalgruppen. Hilde sier: «Jeg vil jo si at vi er blitt mer bevisst det, men vi har jo på en måte jobbet med det hele tiden. Kanskje uten å vite at vi jobber med det, ikke sant, at det på en måte blir en del av oss. Både en del av meg som person og en del av hele gruppen, personalgruppen.» Det Hilde forteller her viser at det ha blitt en kultur i deres barnehage. Denne kulturen vil bidra til å styrke, samt styre praksisen som foregår i barnehagen Carson & Birkeland, 2017, s. 107). Ut i fra det Hilde forteller har livsmestring også vært et aktuelt begrep tidligere, men at implanteringen av begrepet i rammeplanen førte til et økt fokus. Dette går igjen i det Pål forteller: «Jeg tror faktisk det med når det ble satt inn i rammeplanen så ble det snakket om. Altså det ble et ord og et uttrykk og en forklaring på hva det betyr. Som gjør at vi ble mer bevisst.» Slik jeg tolker det både Hilde og Pål sier handler det om bevisstgjøring og aktivt bruker refleksjon som et verktøy i arbeidshverdagen. Det fremstår som at de baserer seg på Carson og Birkeland (2017, s. 106) sin litteratur hvor de sier at refleksjon er en aktiv prosess for å bearbeide ulike synspunkter. Det å snakke høyt om temaet livsmestring er et hovedfunn. Refleksjon både individuelt og sammen i personalgruppen har bidratt til større bevissthet rundt egen praksis og holdninger. Pål sier følgende: «Vi har jo en del faglitteratur som både pedagogiske ledere og vi assistentene og

alle på huset skal ha vært gjennom. Drugli sin livsmestrings-bok den har vært refleksjonstidpensum. Den har vi lest gjennom alle sammen. Og den bekrefter mye av det vi gjør.»

Utfordringen med å drive aktivt arbeid med refleksjoner er at det kan være tidskrevende ettersom en må sette av tid til å se tilbake på hendelser. Dette kan være vanskelig å få til i en ellers hektisk arbeidshverdag, hvor en ønsker å bruke mest mulig tid med barna. En annen ting som kan gjøre at en utsetter refleksjonen er at det krever mye av de ansatte, de må være i stand til å vurdere sine handlinger, og bli vurdert av andre. Dette er noe Pål relaterer seg til ettersom han understreker viktigheten av å være bevist, og sette av tid til å reflektere over sine handlinger.

5. Oppsummering

I denne bacheloroppgaven har jeg tatt for meg følgende problemstilling: *Hvilken bevissthet har to ansatte i en småbarnsavdeling om begrepet livsmestring og hvordan jobber de med det i praksis?*

For å innhente aktuell informasjon ble det benyttet et kvalitativt intervju. Det ble intervjuet en kvinnelig pedagogisk leder og en mannlig assistent som jobbet sammen på en småbarnsavdeling. Hensikten med dette var å få et innblikk i om stilling og kjønn ga ulike oppfatninger av livsmestring som begrep.

Jeg har gjennom arbeidet med denne oppgaven fått en større forståelse for begrepet livsmestring hos de yngste barna. Det er et stort begrep som omhandler både den fysiske og psykiske helsen, men fokuset i denne oppgaven har vært på den psykiske helsen. Trygghet og tilknytning er grunnleggende behov som barn har, og dette kan få betydning for videre utvikling hos enkeltbarnet. For å møte barnas behov er det derfor viktig at man som voksen både er en trygg base og en trygg havn. Viktigheten av trygghet var noe som ble nevnt flere ganger gjennom intervjuene med informantene. Samtidig er det viktig at barna ikke alltid blir tilbudt hjelp, men også kan komme og spørre dersom de trenger det. Det er her viktig at barnet er trygg på den voksne og føler at det kan komme dersom det er noe. Målet er å fremme barnas psykiske helse samt fysiske helse og dette er presisert i rammeplanen ved innføringen av livsmestringsbegrepet.

I analysen av datamaterialet ble funnene delt inn i ulike kategorier for å besvare problemstillingen. Hovedfunnene knyttet til bevisstheten av livsmestring som begrep er at det handler om å mestre det livet har å by på, både motgang og medgang. Informantene trekker fram betydningen av å skape positive følelser og erfaringer som igjen er med å fremme barns livsmestring og psykiske helse. Implementeringen av livsmestring i rammeplanen var noe informantene var positive til, men assistent stilte seg også kritisk til at livet er noe som skal mestres. Det har blitt et økt fokus på psykisk helse i samfunnet og også Anne Greve stilte seg også kritisk til at livet skal mestres. Et funn er at det handler om hva den enkelte ønsker å mestre og oppnå. Informantene i denne studien la mer vekt på å mestre hverdagen, og ikke nødvendigvis selve livet. Noe jeg bet meg merke i fra intervjuet med assistenten er det å fokusere på hva man får til kontra hva man ikke får til. Kanskje er dette en mer helsefremmende måte å jobbe med livsmestring på. Livsmestring bygger på begrepet til Antonovsky om opplevelse av sammenheng (OAS) og han fokuserer på hva som er helsefremmende. Et overdrevet fokus på at livet skal mestres kan kanskje virke mer hemmende enn fremmende og det å være bevisst er derfor viktig.

Et viktig hovedfunn i måten de jobber med livsmestring på i praksis er å skape gode voksen-barn relasjoner. Dette bygger på en anerkjennende væremåte og ut ifra slik jeg tolker informantene jobber de med en anerkjennende pedagogikk. I praksis handler det om å se og høre barna og møte deres behov. Viktigheten av å framheve enkeltbarnet var også noe de løftet fram og dette er med på å bygge opp enkeltbarnet. For å kunne være bevisst sin rolle i møte med barn er refleksjon et annet hovedfunn i denne studien. Ved å innføre begrepet i rammeplanen har det blitt snakket høyt om i personalgruppen. Livsmestring er noe man i denne barnehagen har jobbet med tidligere også, men ved innføringen i rammeplanen i 2017 har det blitt en større bevissthet rundt dette.

En utfordring i denne studien er informantene var veldig enige og framstod svært pedagogisk korrekt. Det er selvfølgelig bra dersom dette faktisk er hverdagen i barnehage. Likevel må jeg som forsker stille meg kritisk til om dette er realistisk. Jeg opplevde det som utfordrende å se de negative sidene rundt livsmestringsbegrepet siden informantene nesten kun trakk fram de positive sidene. Noe annet som var utfordrende var at informantene var så samkjørte. Man skulle kanskje tro at det var forskjell på hva en pedagogisk leder og en assistent legger i livsmestringsbegrepet, men samtidig er det viktig å huske at det gjerne befester seg en kultur i en barnehage. Dette er en svakhet i denne studien og funnene kan ikke generaliseres. Dersom jeg skulle gjort denne studien på nytt hadde det vært interessant å sammenligne flere

barnehager. Jeg hadde da valgt informanter som var ulike i alder, og sett på forskjeller i hva som legges i livsmestringsbegrepet på småbarn kontra storbarn. Her tror jeg det er forskjeller og dette hadde vært interessant å finne ut. Det har likevel vært interessant å undersøke hvordan livsmestring hos de yngste barna ble gjort i praksis i en barnehage. Det finnes ingen fasitsvar på hva livsmestring er for den enkelte og det har her vært fokus på hva som fremmer den psykiske helsen innenfor begrepet. I denne bacheloroppgaven har jeg belyst noe sider ved dette, positive samt negative.

6. Litteraturliste

Askland, L. (2011). *Kontakt med barn. Innføring i barnehagelærerens arbeid på grunnlag av observasjon*. 2. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Carson, N. & Birkeland, Å. (2017). *Veiledning for barnehagelærere*. 4. Utg. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

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

Evertsen-Stanghelle, C. (2018). Tilknytning- det nære samspillet kraft. I I. Størksen (Red.), *Livsmestring og livsglede i barnehagen* (s. 86-108). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Flaten, K. (2018, 21. september). Barn trenger stress- i passe mengder. Hentet fra <https://www.barnehage.no/artikler/barn-treng-stress-i-passe-mengder/446761>

Greve, A. (2017, 26. mars). Mestrer du livet? [Blogginlegg]. Hentet fra: <https://blogg.hioa.no/godebarnehageliv/2017/03/26/mestrer-du-livet/>

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

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

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

Kunnskapsdepartementet & Barne- og familiedepartementet. (2020, 25. mars). Flere sårbare barn og unge bør få tilbud om plass i barnehage og skole. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/flere-sarbare-barn-og-unge-bor-fa-tilbud-om-plass-i-barnehage-og-skole/id2695003/>

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen. Innhold og oppgaver*. 2. utg. Oslo: Pedlex.

Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (LNU) (2017). *Livsmestring i skolen*. Hentet 18.05.2020 fra <https://www.lnu.no/wp-content/uploads/2017/01/lis-sluttrapport-1.pdf>

Larsen, A. K. & Slåtten, M. V. (2015). *En bok om oppvekst. Samfunnsfag for barnehagelærere*. 4. utg. Bergen: Fagbokforlaget.

Lindström, B. & Eriksson, M. (2015). *Haikerens guide til salutogenese. Helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Melvold, L. (2018). Å bære sin egen bagasje. I L. Melvold (Red.), *Livsmestring i barnehagen: Å bære sin egen bagasje* (s. 19-29). Oslo: Kommuneforlaget.

Plischewski, H. (2018). Livsmestring og helse. I I. Størksen (Red.), *Livsmestring og livsglede i barnehagen* (s. 35-58). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.

Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K. & Marvin, B. (2015). *Trygghetssirkelen. En tilknytningsbasert intervensjon*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Størksen, I., Evertsen-Stanghelle, C. & Løkken, I. M. (2018). Psykisk helse i barnehagen. I I. Størksen (Red.), *Livsmestring og livsglede i barnehagen* (s. 59-85). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

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

Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskingsmetoder i praksis*. 3. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Vedlegg

Intervjuguide

Tema: Livsmestring hos de yngste barna

Problemstilling: Hvilken bevissthet har to ansatte i en småbarnsavdeling om begrepet livsmestring og hvordan jobber de med det i praksis?

Start:

1. Hva er din stilling?
2. Hvilken utdanning, evt. etterutdanning/kurs har du?
3. Hvor lenge har du jobbet i barnehage?
-Hvor lenge har du jobbet med de yngste?
4. Hvordan vil du beskrive barnegruppen?

Livsmestring

5. Hvordan forstår du begrepet livsmestring?
6. Hvordan forstår du begrepet livsmestring relatert til de yngste barna i barnehagen?
-Kan du gi eksempler på situasjoner i hverdagen hos de yngste barna hvor du mener livsmestring kommer til uttrykk?
7. Hvordan ser du på din egen rolle i forhold til barns livsmestring?
8. Mener du at livsmestring er et relevant tema i barnehagen. Hvorfor/hvorfor ikke?
9. Hvordan jobber dere med temaet livsmestring i barnehagen?
10. Har implementeringen av livsmestring i Rammeplanen ført til endringer i deres praksis? Hvorfor/hvorfor ikke?

Slutt

11. Er det noe du ønsker å utfylle i forhold til temaet som vi ikke har snakket om?

Informasjons- og samtykkeskjema

Vil du delta i bachelorprosjektet?

«Livsmestring hos de yngste barna»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et bachelorprosjekt hvor formålet er å få kunnskap om hvordan personalet i barnehagen arbeider med temaet livsmestring. I dette skrivet gir jeg/vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg ønsker å tilegne meg mer kunnskap om temaet livsmestring og da med fokus på de yngste barna i barnehagen. Formålet med prosjektet er å få et innblikk i hvordan personalet jobber med livsmestring i hverdagen.

Problemstilling: Hvilken bevissthet har to ansatte i en småbarnsavdeling om begrepet livsmestring og hvordan jobber de med det i praksis?

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 et individuelt intervju. Det varer ca. 30-45 min. Intervjuet inneholder spørsmål om begrepet livsmestring og hvordan personalet jobber med det hos de yngste i barnehagen. Dine svar blir registrert ved lydopptak.

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

- Følgende har tilgang til dine opplysninger: jeg og mine veiledere: Marit Heldal og Kathrine Bjørgen.
- Det innhentes ikke navn og kontaktopplysninger i intervjuet og du og barnehagen vil være anonym. Dette for å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysninger.

Hva skjer med opplysningene dine når jeg/vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 22.05.20. 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 ved.
- Vårt personvernombud: Hans Christian Ristad, Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
(Veileder)

Marit Heldal og Kathrine Bjørgen

Student

Susann Vikene

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Livsmestring hos de yngste barna», 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, 22.05.20

(Avkryss eller muntlig melding om deltakelse)