

Livsmestring i barnehagen og skolen

«Hvilket innhold har livsmestring i barnehagen og skolen i media og forskning?»

Av

Emilie Jensen

Kandidatnummer: 816

Bacheloroppgave

Emnekode: BHBAC3980

Fordypning: Barndom, livsmestring og helse

Trondheim, april 2021

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



DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	2
1.1 Valg av tema og problemstilling	2
1.2 Oppgavens innhold.....	3
2.0 Teori	3
2.1 Livsmestring.....	3
2.1.1 Livsmestring i barnehagen	4
2.1.2 Livsmestring i skolen	4
2.1.3 God barnehagekvalitet.....	5
2.1.4 Barnehagen som lærende organisasjon	5
2.2 Helse.....	6
2.2.1 Psykisk helse	6
2.2.2 Fysisk helse	7
3.0 Metode.....	8
3.1 Framgangsmåte - mine søk	8
3.2 Utvalg.....	12
3.3 Metodekritikk.....	14
Validitet.....	14
Reliabilitet	14
4.0 Funn og drøfting.....	15
4.1 Livsmestring – hva er det?	16
4.2 Livsmestring og kvalitet – sammenheng?	19
4.3 Livsmestringens innføring i barnehagen og skolen.....	23
5.0 Avslutning.....	28
6.0 Referanseliste	30

1.0 Innledning

I løpet av mine tre år på Dronning Mauds Minne Høgskole har vi vært gjennom mange temaer hvor jeg har tilegnet meg ny kunnskap og erfaringer som er relevant til barnehagelæreryrket. Jeg har fått en ny bevissthet rundt viktigheten av dette yrket, særlig i løpet av dette siste året, hvor alt har vært preget av koronapandemien. Dette har gjort at jeg har fått øynene opp for særlig et tema og et relativt «nytt» begrep, livsmestring. Videre har jeg også engasjert meg mye rundt barnehagens plass i samfunnet, hvor jeg har et stort ønske om at enda flere skal få øynene opp for dette yrket, og viktigheten av det.

1.1 Valg av tema og problemstilling

Temaet for bacheloroppgaven er noe jeg bestemte meg for i løpet av første halvår i tredjeklasse. Jeg visste jeg ville skrive om livsmestring, ettersom dette som nevnt tidligere er et begrep jeg har fått øynene opp for, særlig nå i koronapandemien. Det er også et begrep som har fått mye oppmerksomhet de siste årene. Livsmestringsbegrepet refereres ofte til i ulike styringsdokumenter, for eksempel rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, heretter kalt rammeplanen. Rammeplanen innførte livsmestringsbegrepet i et eget underkapittel i 2017, under «barnehagens verdigrunnlag» som «livsmestring og helse». Dette indikerer at det er et viktig tema i barnehagen, og som vi ikke bare er nødt til å ha kjennskap til, men også kunne noe om.

Det en legger merke til i rammeplanen er at begrepet livsmestring aldri blir konkretisert, noe som gjør at det er rom for tolkning. Dette er igjen noe som kan føre til ulik praksis i de ulike barnehagene, på godt og vondt. Vi har rammer å forholde oss til, men de er likevel ganske generelle og forteller oss noe om *hva* vi skal gjøre, men ikke *hvordan* vi skal gjøre det. Et eksempel på dette er dette utsnittet fra rammeplanen (2017, s. 11) hvor det står at «Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing.»

Hvordan jeg ønsket å vinkle oppgaven var på den andre siden noe jeg hadde større vanskeligheter med å finne ut av. Jeg fant en problemstilling først, som jeg i utgangspunktet syntes var interessant, «Hvordan arbeider barnehagen med livsmestring for de mellomste barna (3-4 år) i inneleken ved en pandemi?». Denne slo jeg ifra meg ettersom jeg i utgangspunktet hadde sett for meg et kvalitativt studie med intervju som metode. Hvor jeg med tanke på pandemien vi er i, kom fram til at mye viktig informasjon ville gå tapt. Dette på grunn av at intervjuene ikke kunne skje fysisk, men enten over zoom/teams eller skriftlig.

Etter en refleksjonssamtale angående tredjeklassepraksis kom jeg allikevel fram til en endelig problemstilling og endte på en vinkling jeg interesserer- og engasjerer meg for, nemlig «Hvilket innhold har livsmestring i barnehagen og skolen i media og forskning?».

Målet med denne oppgaven er å se på innholdet i livsmestring i barnehagen og skolen, og hva media og forskning sier om denne tematikken. Jeg ønsker å benytte meg av media/internett som kilde ettersom det er tilgjengelig for alle, og har evnen til å påvirke oss (Larsen og Slåtten, 2015, s. 171). Nettopp på grunn av medias påvirkningskraft syns jeg det er interessant å se hva media sier om temaet «livsmestring i barnehagen og skolen». For å finne ut av dette skal jeg benytte meg av noen utvalgte artikler og mastergradsavhandling.

1.2 Oppgavens innhold

Innholdet og strukturen for denne oppgaven vil bestå av ulike kapitler og underkapitler. Første kapittel består av en innledning hvor det går videre inn på presentasjon for valg av tema og problemstilling, samt oppgavens innhold. I kapittel 2 redegjøres det for aktuell teori for å belyse begreper relevante for mitt tema og problemstilling. I kapittel 3 vil jeg gjøre rede for valg av metode, hvor jeg videre vil gå inn på selve gjennomføringen, metodekritikk, validitet og reliabilitet.

Videre i kapittel 4 vil jeg i lys av min problemstilling og tema, presentere mine funn og drøfting. Til slutt kommer kapittel 5 som består av en oppsummering. De første 5 kapitlene utgjør selve oppgaven, etter dette kommer referanselisten som utgjør kapittel 6.

2.0 Teori

I denne teoridelen er målet å redegjøre for begreper jeg anser som viktige og sentrale for funnene og drøftingen jeg har gjort i kapittel 4. Jeg har støttet meg til en del fagstoff fra Drugli og Lekhal, Larsen og Slåtten, Gotvassli, samt styringsdokumenter for barnehagen og skolen som jeg anser som nødvendige å bruke i denne undersøkelsen. Jeg gjør oppmerksom på at noe av innholdet for hvert begrep det redegjøres for vil være overlappende, men at de holdes adskilte for å få frem og tydeliggjøre særtrekkene for hvert av begrepene.

2.1 Livsmestring

Jeg har valgt å benytte meg av Drugli og Lekhals (2018, s. 30) definisjon på livsmestring. Der står det at livsmestring handler om de «positive kreftene i barns liv, som det å imøtekomme barnas behov for trygghet, lek og mestring i barnehagehverdagen». Videre står det at

livsmestring også handler om «å skjerme barn mot forhold man vet fratrar dem ressurser, for eksempel omsorgssvikt, negative relasjoner og mobbing». Kort fortalt kan man si at livsmestring handler om å mestre og/eller være bedre rustet når man støter utfordringer eller vanskelige perioder man møter på i livet. I lys av dette kan man se at det er flere faktorer som spiller inn og påvirker livsmestring, blant annet er det et særlig fokus på barns psykiske og fysiske helse. God psykisk helse har tidligere blitt framhevet som den viktigste byggesteinen for å fremme livsmestring (Drugli og Lekhal, 2018, s. 29). Dette kan vi se igjen i styringsdokumentene for skolen og barnehagen, henholdsvis læreplanverket for skolen og rammeplanen for barnehagen.

2.1.1 Livsmestring i barnehagen

Når vi skal se på livsmestring i barnehagen er det barnehagens styringsdokument vi må henvende oss til, rammeplanen. Her er blir fagområdet «livsmestring og helse» (2017, s. 11) beskrevet og hva dette innebærer. Ved å lese dette kapittelet kan en se at sentrale temaer er barnehagens rolle som en helsefremmende og forebyggende arena som skal bidra til å utjevne sosiale forskjeller (Drugli og Lekhal, 2018, s. 30). Det legges også vekt på det individuelle og samfunnmessige perspektivet på livsmestring, deriblant det å bli kjent med egne og andres følelser, samt få kjennskap til- og erfaringer med samspill, fellesskap og vennskap (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 11). Videre kan vi se at daglig fysisk aktivitet i barnehagen trekkes frem, hvor barnehagen skal fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling. Matglede og sunne matvaner trekkes også frem som noe som skal være med på å fremme barnas livsmestring og helse, og er noe de skal få kjennskap til og utvikle ved hjelp av måltider og matlaging i barnehagen (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 11).

Personalet i barnehagen har også et ansvar i å ha kunnskap nok til å kunne observere og motta informasjon angående barnas omsorgs- og livssituasjon. Altså må personalet være bevisst på at barn kan være utsatt for og oppleve omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep, og må vite hvordan dette kan forebygges og oppdages slik at det ikke hemmer barnas livsmestring og helse (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 11).

2.1.2 Livsmestring i skolen

Begrepet livsmestring ble for første gang benyttet i lærerplanen for grunnskolen i 2015 (Meld. St. 28, 2015-2016; Drugli og Lekhal, 2018, s. 29). Det ble innført i et eget underkapittel «livsmestring og folkehelse» og ble beskrevet som ett av flere tverrfaglige temaer som skulle prioriteres på tvers av de ulike fagene i skolen. Livsmestring ble i stortingsmeldingen «omtalt

som kunnskap som bidrar til at barn forstår seg selv og kan ta gode valg i livet» (Drugli og Lekhal, 2018, s. 29).

Nå har det kommet et nytt læreplanverk for skolen, og læreplanverket for grunnskolen trådte i kraft i skoleåret 2020/2021. Også i læreplanverket blir livsmestring framhevet med at det både har et individuelt og et sosialt samfunnsmessig perspektiv. Det nye læreplanverket fokuserer også på folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen. Det skal «gi elevene kompetanse som fremmer psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg» videre dreier livsmestring seg om «å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv» (Utdanningsdirektoratet, 2020, 2.5.1 Folkehelse og livsmestring).

2.1.3 God barnehagekvalitet

Ifølge Drugli og Lekhal (2018, s. 103) er barnehagens viktigste bidrag til å fremme psykisk helse og livsmestring å gi barna positive opplevelser og erfaringer, som f.eks. mestringsopplevelser. Her er det viktig at barna får støtte til å håndtere og takle ulike utfordringer som måtte oppstå. Dette går under å sikre god barnehagekvalitet, som Drugli og Lekhal (2018, s. 103) mener er helt essensielt for at barnehagen skal være en helsefremmende arena, noe barnehagen skal være ifølge rammeplanen.

Barnehagekvaliteten i norske barnehager har blitt en del forsket på i de siste årene. UiS har et egen barnehageforskning der de blant annet forsker på nettopp dette, barnehagekvalitet. Flere studier har vist at kvaliteten på norske barnehager er rundt middels, og at det forekommer alt for store variasjoner (Bjørnstad og Os, 2018; Drugli og Lekhal, 2018, s. 103). Dette er derfor noe norske barnehager kontinuerlig bør jobbe med via å sette i gang tiltak for å bedre barnehagekvaliteten, hvor rammeplanen er et verktøy og styringsdokument for å oppnå dette (Drugli og Lekhal, 2018, s. 103). Noe av det viktigste for å sikre barnehagekvaliteten er at de ansatte er tilgjengelige og tilstede for barna, samt som nevnt tidligere kompetanse rundt barnas liv, behov, osv.

2.1.4 Barnehagen som lærende organisasjon

Barnehagen som organisasjon har endret seg gjennom tidene. Det er et mål at barnehagen skal være i endring og utvikling, og følge samfunnsutviklingen (Larsen og Slåtten, 2020, s. 19-20), dette står det også om i rammeplanen (2017, s. 15).

I 2006 kom det en «ny» rammeplan hvor begrepet «barnehagen som lærende organisasjon» ble introdusert og det lød som følgende:

Som pedagogisk samfunnsinstitusjon må barnehagen være i endring og utvikling. Barnehagen skal være en lærende organisasjon slik at den er rustet til å møte nye krav og utfordringer. Kvalitetsutvikling i barnehagen innebærer en stadig utvikling av personalet (Utdanningsdirektoratet, 2006, s. 16; Gotvassli, 2013, s. 94).

Et hovedmål i barnehagen er å forbedre, utvikle og sikre kvaliteten i barnehagens innhold. Dette er et sentralt tema innenfor begrepet «barnehagen som lærende organisasjon», som videre setter krav til at barnehagen er oppdatert på ny kunnskap i samfunnet.

2.2 Helse

Innenfor helse kan vi skille mellom to dimensjoner, psykisk helse og fysisk helse. Disse vil bli gjort rede for i de to neste underkapitlene. Vi kan se innenfor livsmestringsbegrepet i rammeplanen (2017, s. 11) at både fysisk og psykisk helse inngår. Der står det videre at barnehagen skal være en helsefremmende arena, hvor både fysisk og psykisk helse skal fremmes. God barnehagekvalitet er også noe Drugli og Lekhal (2018, s. 103) fremhever som noe essensielt for at barnehagen skal være en helsefremmende arena. Med andre ord kan vi se store sammenhenger mellom disse begrepene, livsmestring, barnehagekvalitet og helse, både fysisk og psykisk helse, som jeg vil gjøre rede for i de neste underkapitlene.

2.2.1 Psykisk helse

Drugli og Lekhal (2018, s. 32 og 85) beskriver psykisk helse med at det først og fremst handler om «at mennesker har det bra i livet sitt, opplever overvekt av positive følelser og har god livskvalitet». Psykisk helse omhandler derfor også trivsel og å kunne takle vanlige utfordringer uten å bli syk. Videre skriver de at psykisk helse har to dimensjoner, én positiv og én negativ. Innenfor den negative dimensjonen finner man psykiske vansker og lidelser. De psykiske vanskene og lidelsene kan handle om at det over tid har blitt en overvekt av negative følelser. Disse har kunnet oppstå som resultat av for mange belastninger i barnets liv (Drugli og Lekhal, 2018, s. 85).

I følge Drugli og Lekhal (2018, s. 85) kan man si at psykisk helse og livsmestring påvirkes av hverandre. Derfor mener de det er viktig å skjerme barna fra forhold som har sammenheng med negativ utvikling for å forhindre at psykiske vansker oppstår, og at man så tidlig som mulig kan gi barna god hjelp hvis de psykiske vanskene først har oppstått eller er under

utvikling. Det er blant annet dette barnehagens jobb går ut på, å ha kunnskap og kompetanse rundt barnas liv, hva som ikke fungerer optimalt, og ha et godt nok kunnskapsgrunnlag rundt vansker, slik at man kan gi barna den hjelpen de trenger for å fremme deres psykiske helse og livsmestring. Denne praksisen skal som nevnt fremme barnas psykiske helse og livsmestring, noe som vil gi et solid grunnlag for det videre livet (Drugli og Lekhal, 2018, s. 85).

Barnehagen skal være et positivt miljø for barna å være i, dermed vil kompetansen hos de ansatte rundt barn med vansker være viktig som nevnt over, ettersom denne kompetansen og kunnskapen vil kunne gjøre at barn med psykiske vansker og lidelser vil fanges opp, og helst så tidlig som mulig. Tidlig innsats vil for noen barn være nok til at de får det bedre og snu den negative utviklingen. Andre vil trenge mer tilpasset støtte, og denne støtten er det viktig at barnehagen kan gi dem, enten i form av tilpassede opplegg, rutiner og strategier, og/eller samarbeid med f.eks. PPT eller BUP. Uansett vil det være viktig å redusere risikofaktorer og fremme beskyttende og positive faktorer i deres liv, for at barna skal ha det bra (Drugli og Lekhal, 2018, s. 86-90). Når barna har det bra er nemlig dette med på å fremme deres positive utvikling. Noen faktorer som fremmer deres positive utvikling, psykiske helse og livsmestring er trygge relasjoner, tilhørighet og mestringsopplevelser. Disse gode og positive opplevelsene er med på å gjøre barna mer motstandsdyktige og kan gi dem evnen til å takle kommende utfordringer bedre (Drugli og Lekhal, 2018, s. 101).

2.2.2 Fysisk helse

Fysisk helse er viktig for at man skal ha det bra (Drugli og Lekhal, 2018, s. 38). Drugli og Lekhal tar opp temaer innenfor fysisk helse, disse er motorikk, kost og måltid, og små barns behov for pause og søvn, i tillegg til støy. Dermed kan vi se at fysisk helse omfatter mye, hvor det er flere ting som kan spille inn på ens fysiske helse, så vel som psykisk helse og livsmestring. Her viser forskning tydelige sammenhenger mellom fysisk og psykisk helse (Repetti et al., 2002; Drugli og Lekhal, 2018, s. 38).

Små barn kommuniserer med hele kroppen før de har utviklet et verbalt språk, der de samhandler med andre gjennom motorikk. Det skilles mellom grovmotorikk og finmotorikk, der grovmotorikk handler om å bruke og bevege hele eller store deler av kroppen. Finmotorikk handler om bevegelser utført med mindre muskelgrupper, særlig hendene. Dette omhandler ofte ulike gripeøvelser, som f. eks å spise med skje (Drugli og Lekhal, 2018, s. 38-39). En tidligere studie har vist at barn med god motorikk i tidlig alder (1,5 år) også hadde bedre språkutvikling når de var 3 år gamle (Drugli og Lekhal, 2018, s. 39).

Barns kosthold påvirker deres helhetlige utvikling, hvor det i en norsk studie kom fram at barns kapasitet for læring blant annet påvirkes av hva de spiser (Drugli og Lekhal, 2018, s. 40). I tillegg kan måltidsituasjoner være ypperlige for barns mestringsopplevelser, i form av at de kan hjelpe til med forberedelsene og tilberedelsene av måltidet, øve på å forsyne seg og spise selv o.l. (Drugli og Lekhal, 2018, s. 41).

Små barn har behov for pauser og ro, og trenger at deres pausebehov blir respektert av de ansatte ved f.eks. å vente, søvn, gi barnet bedre tid til å hente seg inn igjen slik at de ikke blir slitne eller overstimulerte. Barn som ikke opplever å få denne støtten når de blir slitne, «vil kunne bli i dårligere stand til å regulere seg selv senere» (Drugli og Lekhal, 2018, s. 43). Noen ganger vil ikke korte pauser være nok, men barnet vil ha behov for søvn. Barnas hjerne bearbejder alle sanseinntrykkene fra dagen gjennom søvn, og søvnen bidrar slik at barna ikke blir for slitne eller overstimulerte i løpet av en barnehagedag (Drugli og Lekhal, 2018, s. 44). I tillegg er søvn «viktig for barns trivsel, energinivå, immunforsvar og kapasitet til læring» (Blakemore og Frith, 2005; Desjean-Perrotta, 2008; Drugli og Lekhal, 2018, s. 44).

Til slutt er støy en faktor som spiller inn på barns fysiske helse. Forskning viser at høyt støynivå generelt blir assosiert med helseplager, redusert læring og emosjonelle vansker (Evans, 2006; Drugli og Lekhal, 2018, s. 47).

3.0 Metode

«Metoden er redskapet vårt i møte med noe vi vil undersøke» (Dalland, 2017, s. 52). Det er altså metoden vi bruker som hjelper oss med å få det datamaterialet vi trenger for undersøkelsen vår (Dalland, 2017, s. 52). Vi skiller som oftest mellom to hovedretninger i valg av metoder, disse er *kvalitativt-* og *kvantitativt orienterte metoder*. I min oppgave har jeg valgt en kvalitativ dokumentanalyse, dette på grunn av problemstillingen min og hvordan jeg har valgt å vinkle den. Der jeg ser på innholdet i dokumentene: «Hvilket innhold har livsmestring i barnehagen og skolen i media og forskning?». Oppgavens hensikt er å undersøke hvilket innhold livsmestring i barnehagen og skolen har ved å se hvordan dette er og blir vektlagt i media og forskning. Dette skal jeg gjøre ved hjelp av dokumentene jeg har valgt ut.

3.1 Framgangsmåte - mine søk

En kvalitativ innholdsanalyse, også kalt dokumentanalyse, bygger på en systematisk gjennomgang av dokumenter med fokus på kategorisering av dets innhold og registrering av

data som er relevant for problemstillingen for det aktuelle studiet (Grønmo, 2004, s. 128). I denne oppgaven har jeg inkludert google som søkemotor i tillegg til oria og google scholar, til tross for et ganske bredt utvalg når det kommer til antall treff på mine søkeord. Dette fordi at google ikke ekskluderer debattinnlegg og meningsytringer i aviser o.l. (media), som vil være interessant å se på i denne oppgaven. På den andre siden har det derfor vært viktig at problemstillingen min har vært så konkret som mulig for at søkene mine på den måten har kunnet avgrense treffene noe. Jeg har i tillegg brukt de samme tre søkeordene under hele prosessen, hvor jeg har avgrenset dem ytterligere med årstall for å spisse utvalget ytterligere. Søkeordene jeg har brukt er «livsmestring», «livsmestring i skolen» og «livsmestring i barnehagen». De ble avgrenset med å deretter søke på samme ord med årstall, 2015, i tillegg, og til slutt med 2017.

I min oppgave er dokumentene selve objektet for forskningen (Johannesen, Christoffersen & Tufte, 2016, s. 100). Derfor har søkeprosessen vært viktig for å kunne finne og velge relevante dokumenter til oppgaven. Jeg hadde på forhånd gjort meg noen tanker om hvilke dokumenter jeg ønsket å benytte i denne oppgaven, og hvor jeg ønsket å hente dem fra. Jeg ønsket å fokusere på artikler funnet i media, altså avisartikler og ellers artikler som er tilgjengelig for alle. Jeg vil komme videre inn på kriterier for søkene senere i kapittelet.

En problemstilling med konkrete og noe avgrensede søkeord ble særlig viktig da jeg ønsket å benytte *google* som en av søkemotorene for oppgaven, utelukkende for å få tilgang på ulike dokumenter publisert og ytret gjennom media. Dokumenter kan ha ulik form og deles gjerne inn i tre kategorier, *skriftlige dokumenter, visuelle dokumenter og lyddokumenter* (Johannesen, Christoffersen & Tufte, 2016, s. 100). For å kunne avgrense søkene ytterligere, valgte jeg å avgrense til skriftlige dokumenter, altså tekst. For ved å benytte google som søkemotor ble treffene nesten det dobbelte fra treffene fra *Oria* og *google scholar*, selv med denne avgrensningen.

Google gir tilgang på alle tilgjengelige dokumenter for de benyttede søkeordene, dermed vil treffene som nevnt kunne være adskillig mye høyere enn ved å benytte andre søkemotorer/databaser. *Oria* er høgskolenes og universitetenes egne søkemotor, her får man tilgang på ulike fagbøker, studentavhandlinger, fagfelleverderte artikler og tidsskrifter mm. Med andre ord er oria en mer avgrenset søkemotor enn f.eks. google, da oria ikke vil gi treff på hvilken som helst artikkel e.l., men hvor det meste av artikler er fagfelleverdert, er fagbøker osv.

Med *google scholar* kan man gjøre søk etter akademisk litteratur. Her får man tilgang på en rekke fagområder og kilder som artikler, avhandlinger, bøker med mer.

Jeg har som nevnt brukt tre søkeord for å finne relevante forskningsartikler, fagbøker, avisartikler o.l. til å benytte i denne oppgaven. Disse søkeordene er «livsmestring», «livsmestring i skolen» og «livsmestring i barnehagen», hvor jeg benyttet årstall, henholdsvis «2015» og «2017», som en ytterligere avgrensning. Det er viktig å presisere at jeg gjorde søkene mine mellom februar og mars 2021 og at antall treff har endret seg med ca. 10 treff mer fra første og andre gang jeg søkte. Antall treff kan derfor ha endret seg ytterligere siden dette. Jeg har valgt å forholde meg til de oppdaterte tallene fra søkene mine, altså antall treff jeg fikk siste gangen jeg søkte.

Tabell 1 - Overordnede kriterier for søkene:

Tidsspenn:	Første søk er uten tidsspenn, og utelukkende for å se alle mulige treff. De neste søkene er gjort innenfor 2015 og 2017 til dags dato.
Tema:	Må omhandle livsmestring for barnehagebarn og/eller skolebarn.
Dokumentets form:	Må være en tekst.

Ovenfor er en tabell over kriterier jeg hadde satt før søkeprosessen. De tre søkemotorene jeg har brukt er som nevnt tidligere Oria via Dronning Mauds Minne Høgskole, google scholar og google. Første søk gjorde jeg uten noen avgrensninger, foruten google, der krysset jeg av på «nyheter» for å avgrense det til tekster.

Tabell 2 – mine søk, søkebegrep:

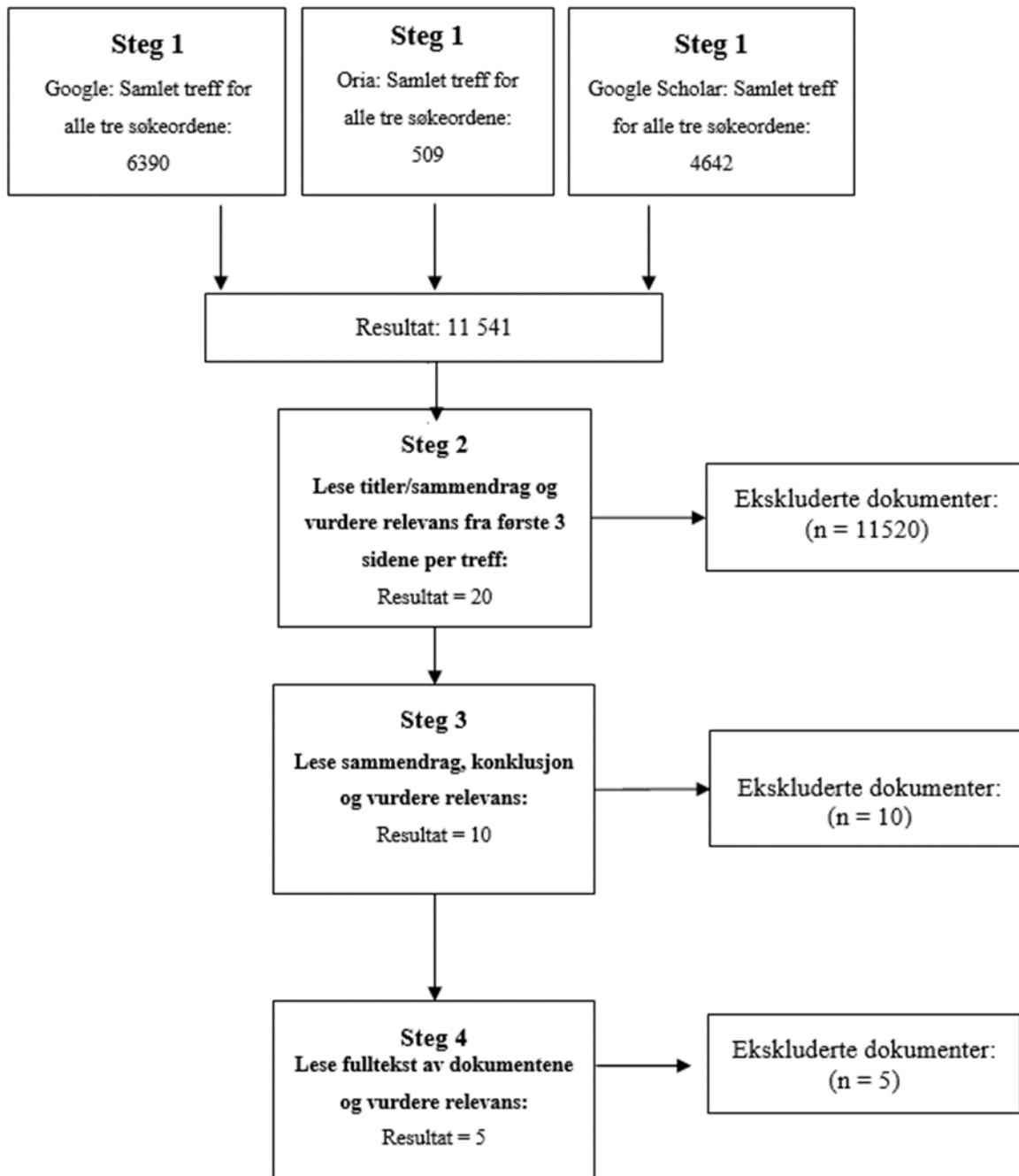
Søkebegrep:		Resultat:		
		Google (news/nyheter)	Oria	Google scholar
Søk 1	«Livsmestring»	2940	301	1980
Søk 1	«Livsmestring i skolen»	2280	139	922
Søk 1	«Livsmestring i barnehagen»	1170	69	1740
Søk 2	«Livsmestring 2015»	555	237	1590
Søk 2	«Livsmestring i skolen» med avgrensning fra år 2015	484	126	770
Søk 2	«Livsmestring i barnehagen» med avgrensning fra år 2015	543	63	1420
Søk 3	«Livsmestring 2017»	704	228	1400
Søk 3	«Livsmestring i skolen» med avgrensning fra år 2017	500	120	682
Søk 3	«Livsmestring i barnehagen» med avgrensning fra år 2017	365	61	1260

Som tabell 2 viser fikk jeg veldig mange treff på søkeordene mine. Dermed ble prosessen videre å lese over titlene på treffene, for å se om de hadde noe som samsvarte med de få kriteriene jeg hadde satt på forhånd.

3.2 Utvalg

De artiklene, fagbøkene o.l. jeg fant via søkene mine hvor tittelen samsvarte med kriteriene jeg hadde satt, ble lest og dermed tatt videre til neste steg i prosessen. For å kunne ekskludere flere av treffene måtte jeg så lese sammendrag eller lese gjennom hele teksten for å se om de fortsatt var relevante for min oppgave og problemstilling.

Figur 1: Sorteringsprosessen



Videre falt valget på artikler jeg fant gjennom google, da dette var beste måten å finne artikler via media – aviser o.l., som samsvarer mest med problemstillingen min. Media har som nevnt evnen til å nå veldig mange via dets tilgjengelighet og offentlighet, effekten til påvirkning, samt at alle har muligheten til å uttrykke seg i media. Dette betyr at man vil kunne finne mange avisartikler og lignende med mange forskjellige meninger, utgangspunkt, synspunkt mm. ved å søke på de samme tre søkeordene jeg har brukt i denne undersøkelsen, noe som i seg selv kan være interessant. Samtidig gjør dette også at utvelgelsesprosessen blir mer krevende ettersom antall treff blir mye høyere. Men ved å gjøre det som beskrevet i figur 1, fant jeg etter hvert dokumenter relevante til min oppgave, hvor valget til slutt falt på de tekstene jeg syntes var mest interessante ift. hva slags tekst det var, hvem som har skrevet teksten og hvor jeg fant teksten.

Tema:	Dokumentene:
Barnehage	Kronikk: Størksen, I., Reikerås, E. & Rege, M. (2018). «Barna går ikke i barnehagen for å bli flinke»,
	Mastergradsavhandling, Blindheim Jacobsen, I. (2019). «Livsmestring og barnehagekvalitet. En litteraturstudie av nordisk forskning.».
Skole	Debattinnlegg i aftenposten, Guri Melby (2020). «Livsmestring i skolen er mer enn yoga og mindfulness»,
	Kronikk, først publisert på læringsmiljøsenderet, hentet fra utdanningsforskning.no, Tharaldsen og Bru (2020). «Livsmestring inn i skolen – hva nå?»
Barnehage og skole	Debattinnlegg, publisert på utdanningsnytt.no, Andersen, Fjørtoft og Østrem (2020). «Livsmestring, livsglede og lek».

3.3 Metodekritikk

Metodene en benytter skal gi troverdig kunnskap. For at dette skal oppnås er kravene for validitet og reliabilitet nødt til å være oppfylt (Dalland, 2017, s. 40). I forbindelse med dette kan man stille seg to spørsmål. Det ene er hvilken relevans datamaterialet har for oppgavens problemstilling, og hvor pålitelig måten datamaterialet er innsamlet på (Dalland, 2017, s. 60).

Validitet

Validitet står for relevans og gyldighet. Det vil si at det man undersøker og datainnsamlingen må være relevant for problemstillingen (Dalland, 2017, s. 40). Materialet og metoden man benytter må dermed kunne svare på oppgavens problemstilling for at kravene for validitet oppfylles.

Slik punktene over viser var de eneste kravene for datainnsamlingen at dokumentene skulle inneholde livsmestring, i barnehagen og/eller skolen. De dokumentene jeg til slutt gikk for var de jeg følte sa noe om livsmestringens betydning, hva det går ut på i praksis, og hvorfor livsmestring er innført i barnehagen og skolen. I selve søkeprosessen kunne det hele vært forenklet med å benytte meg av avgrensningene med årstall til å begynne med. Søketreffene ble som tabellene over viser veldig høye, og mangel på søke- og utvalgsriterier gjorde at jeg til å begynne med druknet i empiri. Dette gjorde jobben med å velge dokumenter mer krevende enn nødvendig. Antall søketreff kan være interessant å se på, men i denne sammenhengen ble det kanskje litt på bekostning av det jeg egentlig skulle se etter. Til tross for dette fant jeg relevante dokumenter til oppgaven, som jeg føler svarer på problemstillingen.

Reliabilitet

«*Reliabilitet* betyr pålitelighet, og handler om at målinger må utføres korrekt, og at eventuelle feilmarginer angis ... (Dalland, 2017, s. 40). I en dokumentanalyse er det opp til meg som «forsker» å tolke innholdet. Dette betyr i praksis at det er en sjanse for at innholdet og budskapet i dokumentet blir feiltolket, eller preget av forskerens egne kunnskaper og meninger (Dalland, 2017, s. 61). De fleste dokumentene jeg benytter i denne oppgaven er dokumenter funnet i media/internett, henholdsvis aviser og nettsider. Det positive ved dette er at alle har muligheten til å ytre seg og påvirke i media, og media er tilgjengelig for alle og påvirker oss (Larsen og Slåtten, 2015, s. 171). Samtidig kan det at alle kan påvirke og ytre seg i media gjøre det vanskeligere å skille hva som er troverdig og ikke. Et kritisk blikk har

dermed vært viktig i denne oppgaven, både under valg av dokumenter og analysering av innhold. I tillegg har det vært viktig å forholde seg så objektiv som mulig.

Livsmestringsbegrepet er ikke nytt for meg og jeg har noe erfaring fra barnehagefeltet, da jeg snart er ferdigutdannet barnehagelærer. Dermed kan det være en utfordring å holde tilbake egne meninger, siden jeg har kunnskaper og holdninger rundt temaet og barnehagen generelt. Dette er ting som kan virke inn på hvordan jeg tolker og bearbeider datamaterialet (Dalland, 2017, s. 61).

Dalland (2017, s. 61) skriver for at internett som kilde skal kunne brukes forsvarlig, så er det en forutsetning at det vurderes hvem som har lagt ut kilden eller informasjonen. Målet med denne oppgaven er å finne ut av hvilket innhold livsmestring i barnehagen og skolen har, i media og forskning. Dette betyr i teorien at alle dokumenter funnet på internett/media, som omhandler livsmestring, kan være relevant å undersøke i denne oppgaven, uavhengig av hvem som har skrevet dokumentet.

4.0 Funn og drøfting

I denne delen av oppgaven vil jeg presentere og drøfte funnene fra de fem dokumentene. Gjennomgående for flere av dokumentene er at de inneholder mange meningsytringer. I flere av dokumentene ble kvaliteten i skolen og barnehagen nevnt i forhold til livsmestring; «Funnene viser at de nevnte kvalitetsfaktorene har en direkte innvirkning på barns trivsel og utvikling, som er viktig for barns opplevelse av livsmestring» (Blindheim Jacobsen, 2019, s. 62). I tillegg belyser flere av dokumentene kritikk rundt innføringen av livsmestring i både barnehage og skole. Det stilles flere interessante spørsmål rundt dette. Mange av dokumentene «forsvarer» og forklarer bakgrunnen for livsmestrings innføring i institusjonene i tillegg til at de forklarer hva livsmestring i barnehagen og skolen handler- og skal handle om. Jeg vil starte med å drøfte rundt hva de ulike dokumentene mener livsmestring i barnehagen og skolen er. Deretter skal jeg drøfte om det er en sammenheng mellom livsmestring og kvalitet. Til slutt skal jeg drøfte rundt innføringen av livsmestring som fagområde og tverrfaglig tema i barnehagen og skolen.

Dokumentene blir navngitt som Dokument 1-5, hvor jeg har delt de videre inn i tre kategorier for å kunne skille dem. De to første omhandler barnehagen, Dokument 1 – *Kronikk publisert i Stavanger Aftenblad på: Størksen, I., Reikerås, E. & Rege, M. (2018). «Barna går ikke i barnehagen for å bli flinke»*. Dette dokumentet er i hovedsak et motsvar på kritikk fra

debattredaktør Sandelson rundt barnehageforskning og livsmestring.

Dokument 2 - *Mastergradsavhandling, Blindheim Jacobsen, I. (2019). «Livsmestring og barnehagekvalitet. En litteraturstudie av nordisk forskning.»*. Denne mastergradsavhandlingen forsker på sammenhengen mellom livsmestring og barnehagekvalitet.

De to neste omhandler skolen, Dokument 3 - *Debattinnlegg i aftenposten, Guri Melby (2020). «Livsmestring i skolen er mer enn yoga og mindfulness»*. Dette debattinnlegget er en oppklaring og forklaring på hva livsmestring er og hvorfor det er innført i skolen.

Dokument 4 - *Kronikk, først publisert på læringsmiljøsenderet, hentet fra utdanningsforskning.no, Tharaldsen og Bru (2020). «Livsmestring inn i skolen – hva nå?»* Denne kronikken omhandler temaene skoleutvikling og livsmestring, og belyser en negativ trend når det kommer til elevenes trivsel, motivasjon osv.

Den siste er samlet for begge institusjonene, ettersom det ene dokumentet benyttet i denne oppgaven omhandler livsmestring i både barnehagen og skolen, Dokument 5 - *Debattinnlegg, publisert på utdanningsnytt.no på vegne av Lærerprofesjonens etiske råd, Andersen, Fjørtoft og Østrem (2020). «Livsmestring, livsglede og lek»*. Denne debatten belyser flere temaer og påstander innenfor livsmestring, deriblant at «Måltrett arbeid for å verne om leken er langt mer formålstjenlig enn formaliserte og standardiserte opplegg for livsmestring».

4.1 Livsmestring – hva er det?

Dokument 1 - Kronikk i Stavanger Aftenblad:

I Dokument 1 (Størksen et al.) står det lite om hva livsmestring faktisk innebærer, men at deres forskningsprosjekter tufter på livsmestring, utvikling og kvalitet i barnehagen.

Utgangspunktet for alle deres (UiS) forskningsprosjekter er å bidra til enda bedre kvalitet i barnehagen, hvor målet til barnehagen er at alle «barn skal få oppleve livsmestring, livsglede og få utvikle sitt potensiale, i barnehagen – her og nå» (Størksen et al., 2018).

Dokument 2 – Mastergradsavhandling av Blindheim Jacobsen:

Dokument 2 legger til grunn ulike tolkninger av livsmestring i hennes studie, hvor det blant annet står at livsmestring i enkelte sammenhenger er knyttet opp mot lykke og livsglede (Størksen, 2018; Blindheim Jacobsen, 2019, s. 13). En annen tolkning er at livsmestring og robust psykisk helse henger sammen, der psykisk helse «hos barn er nært knyttet til selvregulering og tilknytning til omsorgspersoner» (Plischewski, 2018, s. 35 og 37; Blindheim

Jacobsen, 2019, s. 13). Vansker på disse områdene kan føre til en svekket psykisk helse og lite opplevelse av livsmestring (Blindheim Jacobsen, 2019, s. 13). Videre trekker Blindheim Jacobsen fram samme tolkning som jeg benytter i denne oppgaven av Drugli og Lekhal (2018, s. 103) der de forklarer begrepet ut fra ulike faktorer som trolig påvirker barns opplevelse av livsmestring. Noen av disse faktorene er epigenetikk, der arv og miljø spiller inn. Barnehagekvalitet er en annen faktor som blir fremhevet som viktig med tanke på barns livsmestring, der det blant annet bør fokuseres på å bygge relasjoner og samspill mellom barn og voksne, barns medvirkning, samt støtte til læring og mestring (Drugli & Lekhal, 2018, s. 103).

Vi kan se i Dokument 2 at livsmestringsbegrepet omfatter mye, og at det er flere tolkninger på hva begrepet handler om. Jeg har som nevnt tidligere valgt å benytte meg av Drugli og Lekhals definisjon på livsmestring. Men slik jeg tolker de ulike tolkningene av livsmestring som blir redegjort i Dokument 2, omhandler de mye av den samme betydningen. Forskjellen er at det benyttes ulike ord og vinklinger. De fleste tolkningene kobler en sammenheng mellom livsmestring og psykisk helse. Det gjør også tolkningen av Drugli og Lekhal (2018, s. 29). En god psykisk helse blir ofte framhevet som den viktigste byggesteinen for å fremme livsmestring. Man skulle derfor tro at livsmestringsbegrepet dermed ikke kunne feiltolkes, ettersom de ulike tolkningene av begrepet sier omtrent det samme. Men det viser flere av dokumentene benyttet i denne oppgaven at ikke er tilfellet, noe jeg vil komme tilbake til senere i oppgaven, i kapittel 4.3.

Dokument 3 – Debattinnlegg i Aftenposten:

Dokument 3 omhandler en oppklaring og forklaring på hva livsmestring faktisk er, og hvorfor det er innført som et tverrfaglig tema i skolen. Melby skriver at livsmestring ikke handler om at skolen skal sjekke om elevene mestrer livet som kritikerne hevder, snarere tvert imot. Hun presiserer at skolen er en viktig arena for å ruste elevene for å møte både medgang og motgang, personlige og praktiske utfordringer. På bakgrunn av dette finner vi derfor igjen folkehelse og livsmestring i målene for hva elevene skal lære i de ulike fagene, noe jeg vil komme videre inn på i kapittel 4.3.

Melby gir eksempler på hva livsmestring i de ulike fagene kan være. F.eks. kan livsmestring i matematikk innebære at man lærer om personlig økonomi, samt å lære å «sette opp og vurdere et budsjett». Et annet eksempel kan være samfunnsfag, hvor livsmestring kan være å

«diskutere grenser knyttet til følelser, kropp, kjønn og seksualitet og hva du kan gjøre om noen trækker over disse grensene ...».

Dette er ikke det eneste dokumentet hvor fokuset er på å forsvare innføringen av livsmestring, dette kan være med på å fortelle at livsmestringsbegrepet for mange er uklart. Derfor bør det formidles tydeligere hva man ønsker å oppnå med innføring av livsmestring i barnehagen og skolem. Som nevnt i innledningen blir livsmestringsbegrepet heller ikke gjort rede for i rammeplanen, kun at barnehagen skal fremme barnas opplevelse av livsmestring.

Dokument 5 – Debattinnlegg hentet fra utdanningsnytt.no:

Det kunne kanskje være en fordel at livsmestringsbegrepet ble gjort rede for i rammeplanen og styringsdokumenter, med en tolkning i grunnen. Så ville barnehagene ha felles utgangspunkt, og dermed er det ikke opp til barnehagene isolert sett å gjøre denne tolkningen. I tillegg er rammeplanen tilgjengelig for alle, dermed kan foreldre og andre bruke rammeplanen til å få en bedre innsikt på hva barnehagen går ut på uten å være avhengige av andre til å fortelle dem dette, og hva de kan forvente at barna deres skal gjennom. Nettopp dette går noe av bekymringen til professor og psykiater Finn Skårderud rundt livsmestringsbegrepet ut på, som blir belyst i Dokument 5. Han mener at mye er overlatt til tilfeldighetene, og at innholdet i livsmestring som tema dermed kan bli fylt med veldig mye forskjellig, på en negativ måte. Denne tilfeldigheten kan i noen tilfeller også ses på som en av faktorene til at kvaliteten i barnehagene er jevnt over middels, hvor for store variasjoner forekommer. Dette er i tråd med Drugli og Lekhal (2018, s, 103) og det samme kommer frem i funnene til Blindheim Jacobsen i Dokument 2, som jeg vil komme nærmere inn på senere.

På den andre siden gjør det at livsmestringsbegrepet ikke blir gjort rede for i rammeplanen at det er opp til barnehagene selv å finne ut av hvordan de ønsker å arbeide med fagområdet. Dette til tross for at det er visse rammer, hensyn å ivareta, og retningslinjer å følge, eksempelvis ifølge rammeplanen og barnehageloven. Allikevel trenger ikke dette å være utelukkende negativt, ettersom at det ikke er alle tiltak og endringer som fungerer like bra i alle barnehager. Dermed blir det mer åpent *hva* og *hvordan* man skal gjøre ting i barnehagene, mens spørsmålet om *hvorfor* er den samme for alle og definert i rammeplanen, der målet med barnehagen er at den skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnehagen skal også «bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing» (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 11).

Dokument 4 – Kronikk hentet fra utdanningsforskning.no:

I Dokument 4 kommer det frem i denne at tallene de siste årene på andelen elever som føler på ensomhet øker, færre trives og motivasjonen synker tidligere. Tharaldsen og Bru skriver i sin kronikk at dette er faktorer som er med på å hemme elevenes muligheter for læring, og at det er på bakgrunn at dette at «Folkehelse og livsmestring» er innført som tverrfaglig tema i skolen. De beskriver temaet som en måte på å «styrke elevenes kompetanse i å takle opplevde utfordringer og stress», og at det forhåpentligvis skal bidra til at skolen reduserer opplevd stress og andre påkjenninger på best mulig måte. I denne sammenhengen (Dokument 4) kan vi se at livsmestring går ut på å gi elevene kompetanse i å takle stress og utfordringer, det er den eneste beskrivelsen av begrepet, og er grunnlaget for hvorfor det er tatt inn som tverrfaglig tema i skolen.

Det er kun Dokument 2 og 3, og til dels dokument 4 som faktisk definerer og gjør ordentlig rede for livsmestringsbegrepet, de to andre dokumentene snakker kun rundt begrepet, og har egentlig ikke særlig fokus på selve innholdet i begrepet, litt på samme måte som rammeplanen. Dette er interessant, særlig med tanke på at flere av dokumentene fokuserer på viktigheten av innføringen av livsmestring som tema og fagområde i skolen og barnehagen, men velger å ikke fokusere på hva begrepet faktisk innebærer. Melbys definisjon på livsmestring i skolen samsvarer naturlig nok med det utdanningsdirektoratet (2020, 2.5.1 Folkehelse og livsmestring) skriver. Der står det at livsmestring skal «gi elevene kompetanse som fremmer psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg». Videre står det at livsmestring dreier seg om «å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv» (Utdanningsdirektoratet, 2020, 2.5.1 Folkehelse og livsmestring).

4.2 Livsmestring og kvalitet – sammenheng?

Dokument 1 – Kronikk i Stavanger Aftenblad:

I Dokument 1 skriver Størksen et al. (2018) at deres barnehageforskning først og fremst går ut på å gjøre kvaliteten i barnehagen bedre. Forskningen deres skal være i tråd og harmoni med den norske barnehagemodellen. Dette oppnår de ved å samarbeide og jobbe tett med barnehagene i forskningen deres, hvor forskningen som nevnt grunner på barnehagekvalitet og livsmestring. Målet med barnehagen er altså *ikke* å skolere barna, som Sandelsons kritikk blant annet går ut på, men at alle barn skal få oppleve livsmestring, livsglede og få utvikle sitt

potensiale. Dette er altså noe som er lettere å oppnå ved at kvaliteten i barnehagen er god, ifølge Størksen et al (2018).

«Barnehageforskningen ved UiS er i tråd med både Rammeplan for barnehagene og Barnehageloven».

Det som kommer frem i Dokument 1 er at barns livsmestring absolutt påvirkes av kvaliteten i barnehagen. Dette samsvarer med teorien rundt god barnehagekvalitet, som ifølge Drugli og Lekhal (2018, s. 103) går ut på at barnehagens viktigste bidrag til å fremme psykisk helse og livsmestring er å gi barna positive opplevelser og erfaringer. Eksempler på dette kan være å gi barna mestringsopplevelser der de støttes til å håndtere og takle ulike utfordringer. I tillegg er god barnehagekvalitet essensielt for at barnehagen skal være en helsefremmende arena, som er et mål i seg selv ifølge rammeplanen og noe barnehagen skal være. Drugli og Lekhal (2018) refererer og henviser også til den samme barnehageforskningen som snakkes om i Dokument 1.

Dokument 2 – Mastergradsavhandling av Blindheim Jacobsen:

Hele Dokument 2 går ut på å forske på om det er en sammenheng mellom livsmestring og barnehagekvalitet. Det kommer frem i Blindheim Jacobsens (2019, s. 59-61) funn at barnehagekvalitet påvirker barnets livsmestring i form av deres utvikling og trivsel i stor grad. Hun har gjort et overraskende funn når det kommer til kvaliteten i norske barnehager. Flere av studiene hun har analysert viser at norske barnehager skårer jevnt over lavt på kvalitet (målt med det internasjonale måleinstrumentet ITERS-R), sammenliknet med andre europeiske land. Dette er overraskende fordi kvaliteten i norske barnehager forventes å være høy (Bjørnstad og Os, 2018; Blindheim Jacobsen, 2019, s. 59). Det kommer også frem i et barneintervju med 4-6 åringer (Sandseter og Seland, 2017; Blindheim Jacobsen, 2019, s. 59) at barna ikke trives i barnehagen, og at mye kommer av at de ikke føler seg sett og at de voksne kan være vanskelige å få kontakt med når barna hadde et behov for det.

Flere av funnene i Dokument 2 peker på at kvaliteten i norske barnehager er for varierende og lav. Dette går ut over mål som er satt og som man ønsker å oppnå, ikke minst på barnas trivsel og utvikling. Funnene viser at dette kommer av blant annet mangel på pedagogisk utdannet personell og bemanningstetthet, for store barnegrupper med tanke på antall ansatte og at det er disse «strukturelle faktorene som påvirker barns trivsel og utvikling i størst grad». Videre kommer det frem at det er for mange tilfeldigheter i norske barnehager, som er med på å gjøre kvaliteten jevnt over lav. Dette er særlig på punkter som omfatter HMS, hygieniske tiltak,

pedagogiske opplegg og aktiviteter, som alle er punkter som i utgangspunktet skal sikre god utvikling og livsmestring for barna (Bjørnstad og OS, 2018; Sunnevåg, 2016; Williams, et al., 2018; Blindheim Jacobsen, 2019, s. 61).

Det kommer også frem at interaksjonskvalitet, der de ansatte har kunnskap om relasjoner og utøver emosjonell støtte, er den prosessuelle faktoren som i størst grad virker inn på barns engasjement, trivsel og utvikling (Castro, et al, 2017; Kalliala, 2011; Løkken, et al., 2018b; Blindheim Jacobsen, 2019, s. 62). «Funnene viser at de nevnte kvalitetsfaktorene har en direkte innvirkning på barns trivsel og utvikling, som er viktig for barns opplevelse av livsmestring» (Blindheim Jacobsen, 2019, s. 62). God kompetanse på barns utvikling, interaksjonskvalitet og relasjoner er et annet funn som viser seg å heve barns opplevelse av livsmestring (Ertesvåg og Roland, 2018; Hamre, et al., 2013; Pianta, et al., 2012b; Blindheim Jacobsen, 2019, s. 62). Det vises til faktorer som er med på å fremme barns livsmestring, utvikling og helse, for eksempel et kompetent personale, god pedagogtetthet, god gruppeorganisering, mindre barnegrupper, barns medvirkning o.l., og alle disse faktorene kan være med på å heve kvaliteten i barnehagen.

Også i Dokument 2 ser vi at det fokuseres på barnehagekvalitet i forhold til livsmestring. Det kommer frem at barns opplevelse av livsmestring påvirkes av kvaliteten i barnehagen. Som nevnt i teorikapittelet har flere studier vist at kvaliteten på norske barnehager er rundt middels og at det forekommer for store variasjoner (Bjørnstad og Os, 2018; Drugli og Lekhal, 2018, s. 103). Det samme gjelder funn i Dokument 2. Det er gjennomgående i at kvaliteten i barnehagen påvirker barnas opplevelse av livsmestring, utvikling og læring, og er derfor noe som bør jobbes med for å forbedre til enhver tid i barnehagen. Det kommer frem i både teorien jeg benytter meg av, og i funnene fra Dokument 2 at noe av det viktigste for å sikre barnehagekvaliteten er at de ansatte er tilgjengelige og til stede for barna, samt som nevnt tidligere kompetanse rundt barnas liv, behov, osv.

Det er viktig å huske på at det er for barna man setter i gang ulike tiltak. Disse må vurderes og evalueres kontinuerlig for å se om de fortsatt har en hensikt, eller om de gir et ønsket resultat. Det både skolen og barnehagen har blitt kritisert for, og som jeg vil komme enda nærmere inn på i neste underkapittel, er at innføringen av livsmestring har blitt et slags skalkeskjul for å unngå å sette i gang andre tiltak. Årsaken kan være at det koster mer for å bedre kvaliteten i barnehagen og skolen. Dersom dette er tilfellet, strider dette mot styringsdokumenter. I Rammeplanen (2017, s. 15) står det at barnehagen skal være en lærende organisasjon og

pedagogisk samfunnsinstitusjon. Barnehagen skal være en lærende organisasjon slik at den er rustet til å møte nye krav og utfordringer. Kvalitetsutvikling i barnehagen innebærer en stadig utvikling av personalet (Utdanningsdirektoratet, 2006, s. 16; Gotvassli, 2013, s. 94).

Dokument 4 – Kronikk hentet fra utdanningsforskning.no:

I Dokument 4 heter det at forskning bør tuftes på lærere og elevers skolehverdag og tilpasset i forhold til dette, hvor undervisningsopplegget bør bevisstgjøre og bygge ressurser hos elevene. Det understrekes at elevenes stemme blir hørt og tatt på alvor er veldig viktig. Dette skal gi positive resultat i form av bedre relasjoner, mindre problematferd, og redusert emosjonelt stress. Studier indikerer at disse tiltakene har positive langtidseffekter hos elevene. Store deler av dagens elever opplever nemlig skolen som stressende, hvor skolen nå setter i gang tiltak for å prøve å endre denne trenden ved å innføre folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema. Samtidig skriver Tharaldsen og Bru at alle tiltak som iverksettes i skolen må følges opp, dokumenteres og evalueres, «for å sørge for at tiltakene faktisk har den ønskede effekten». For å understreke dette avslutter Tharaldsen og Bru med at dersom skolen, elevene og forskere jobber sammen mot ønskede mål, så vil elevene kunne oppleve økt trivsel, mestring og motivasjon på skolen, som vil kunne ha stor påvirkningskraft på arbeidslivet deres og ellers i livet.

Både teorien benyttet i denne oppgaven, samt funn jeg har gjort i analysen av de fem dokumentene viser at det er en klar sammenheng mellom livsmestring og kvalitet, både i skolen og barnehagen. På bakgrunn av dette er det en god ting at livsmestring nå er kommet inn i barnehagens rammeplan og skolens læreplan. På den andre siden kan ikke livsmestring som fagområde og tverrfaglig tema erstatte andre tiltak for å bedre kvaliteten på innholdet og arbeidet i barnehagen og skolen. Som vi kan se i Dokument 2 kom det fram i et barneintervju at barna ikke trivdes i barnehagen. Det samme kommer frem i Dokument 4, der tallene de siste årene på andelen elever som føler på ensomhet øker, færre trives og motivasjonen synker. Liten trivsel, utrygghet o.l. er alle faktorer som påvirker barna, og vil over tid kunne ha en negativ effekt på barnas utvikling og læring, og gå ut over kvaliteten i barnehagen og skolen. Drugli og Lekhal (2018, s. 103) skriver at barnehagens viktigste bidrag til å fremme psykisk helse og livsmestring hos barna er å legge til rette for faktorer som alle går under å sikre god barnehagekvalitet. Dette kan for eksempel være å gi barna positive opplevelser og erfaringer, og støtte barna når utfordringer oppstår slik at de står bedre rustet til å håndtere og takle disse.

Det er flere faktorer som har påvirket denne dårlige trenden med lav trivsel, lite motivasjon osv. i barnehagen og skolen., men for lav bemanningstetthet er en av dem. Vi kan se i Dokument 2 og 4 at både barnehagebarn og skolebarn føler seg ensomme eller oversett, eller at man ikke får kontakt og støtte av voksne når man trenger det. Dette er urovekkende funn som bør tas alvorlig. Dette er i tråd med Drugli og Lekhal (2018, s. 103). I tillegg viser studier ifølge Dokument 4 at de tiltakene som har hatt positive langtidseffekter er de hvor barna har fått medvirke. Dette er noe som bør tas i betraktning, og skal gjøres ifølge rammeplanen (2017, s. 27). Der står det at barna har rett til å medvirke i saker som angår dem selv og deres hverdag, deriblant å få delta i planlegging og vurdering av barnehagens virksomhet.

4.3 Livsmestringens innføring i barnehagen og skolen

Jeg har så vidt kommet inn på innføringen av livsmestring i barnehagen og skolen i de øvrige kapitlene, men som nevnt tidligere er et gjennomgående fokus i majoriteten av dokumentene rettet mot innføringen av livsmestring som tverrfaglig tema i skolen og som fagområde i barnehagen.

Dokument 3 – Debattinnlegg i Aftenposten:

Som nevnt tidligere handler Dokument 3 om folkehelse og livsmestring som et nytt tverrfaglig tema i skolen, hvor Melby svarer på kritikk og kommer med en forklaring og oppklaring rundt dette, og hva man ønsker å oppnå ved å rette fokus på temaet i skolen. Folkehelse og livsmestring er altså ett av tre nye, tverrfaglige temaer innført i skolen. Disse «skal hjelpe elevene å knytte det faglige innholdet til utfordringer de kan kjenne igjen i livene sine eller i samfunnet rundt seg».

Melby svarer blant annet på en kommentar i Aftenposten som lyder som følger: «Tenk å gjøre det dårlig på skolen i livsmestring». På dette svarer Melby at folkehelse og livsmestring ikke er et eget fag på timeplanen, det handler ikke om mindfulness eller yoga eller at elevene blir målt på om de er nok til stede i øyeblikket. Livsmestring handler altså ikke om at skolen skal sjekke om elevene mestrer livet, snarere tvert imot. Som nevnt i kapittel 4.1 presiserer Melby skolen som en viktig arena for å ruste elevene for å møte både medgang og motgang, personlige og praktiske utfordringer. Det er på bakgrunn av dette vi finner igjen folkehelse og livsmestring i målene for hva elevene skal lære i de ulike fagene, og jeg viser til kapittel 4.1 for hva dette kan innebære.

Som vi kan se i Dokument 3 så er ikke innføringen av «folkehelse og livsmestring» som tverrfaglig tema ment til å være enda et fag som er prestasjonsbasert. Det er et tverrfaglig

tema, og i navnet ligger svaret, det er et tema som går inn i alle fagene og som vil bety litt ulike ting i praksis. Målet er allikevel det samme, og det er at elevene skal få erfaringer og kompetanse til å takle utfordringer o.l. de kan komme til å møte senere i livet, hvor de forhåpentligvis gjennom erfaringer med livsmestring føler seg bedre rustet og trygg på framtidige oppgaver og utfordringer, som fremmer deres psykiske og fysiske helse, «og som gir muligheter til å kunne ta ansvarlige livsvalg» (Utdanningsdirektoratet, 2020, 2.5.1 Folkehelse og livsmestring).

Videre svarer Melby på kritikken der det antydes at livsmestring vil bli enda et felt hvor de vanskeligstilte barna mislykkes. Dette stiller hun seg veldig kritisk til, og mener at dette blir å undervurdere skolen, lærerne og elevene. «En god skolegang er det viktigste samfunnet kan gi barna. Skolen skal bidra til at alle får like muligheter uavhengig av bakgrunn». Det er nettopp gjennom livsmestring «vi når alle», hevder Melby. Skolen handler altså ikke bare om å lære barna å lese, skrive og regne, altså den faglige delen som trengs i jobb, deltakelse i samfunnet og for å ha det bra, men skolen skal også hjelpe elevene til å utvikle seg til hele mennesker som forstår seg selv, andre og samfunnet rundt seg, slik at de kan ta gode valg i livet, skriver Melby. Avslutningsvis kommer Melby med en påstand, «Jeg tror ikke det er mulig å finne en viktigere arena for å lære å mestre livet enn skolen». Igjen kommer vi tilbake til at innføringen av livsmestring ikke handler om å måle hvorvidt barna mestrer livet eller ei.

Det er en ganske bastant påstand Melby kommer med helt avslutningsvis, som det går an å stille spørsmålsteget ved; «Jeg tror ikke det er mulig å finne en viktigere arena for å lære å mestre livet enn skolen». Når barna først starter på skolen har de allerede levd noen år, 5-6 år for å være nøyaktig. Med andre ord er livsmestring et begrep de burde ha kjennskap til lenge før de starter på skolen. Overgangen mellom barnehage til skole er for de fleste barn ganske stor, og kan være omfattende og kritisk (Gunnestad, 2007, s. 245). Bare basert på dette vil det være en fordel at barna har kjennskap og kompetanse rundt livsmestring og det å skulle takle og håndtere stress, utfordringer og liknende allerede før de starter på skolen. En arena for å få kjennskap til dette før skolestart er nettopp i barnehagen. Altså er barnehagen en minst like viktig arena for å lære å mestre livet som det skolen er.

Dokument 4 – Kronikk hentet fra utdanningsforskning.no:

I Dokument 4 kan vi se at den ene faktoren som vektlegges når det kommer til innføringen av livsmestring som tverrfaglig tema i skolen er på bakgrunn av undersøkelser som har vist at flere og flere elever føler på ensomhet, færre trives og motivasjonen deres synker tidligere enn

før. Som nevnt tidligere er dette faktorer som er med på å hemme elevenes muligheter for læring, ifølge Tharaldsen og Bru. Det er på bakgrunn at dette at «Folkehelse og livsmestring» er innført som tverrfaglig tema i skolen. Ønsket med innføringen av dette temaet er at det skal være en faktor og et arbeid som skal «styrke elevenes kompetanse i å takle opplevde utfordringer og stress», og at dette samtidig skal bidra til at skolen reduserer opplevd stress og andre påkjenninger på best mulig måte.

Det vises til forskning som belyser viktigheten av å stimulere ungdommers sosiale og emosjonelle kompetanse. Denne kompetansen skal gjøre det lettere for elevene å klare seg bra i skole og senere arbeidsliv. «Det gjør det også lettere å etablere vennskap, fremmer velvære og mental helse og kan være avgjørende i møte med livets utfordringer» (Tharaldsen og Bru, 2020). Ved at elevene får styrket sin sosiale og emosjonelle kompetanse «kan de utvikle gode strategier for å kunne håndtere utfordringer de står ovenfor og samtidig redusere påvirkningen ulike problem kan ha for dem». Tharaldsen og Bru viser til et undervisningsopplegg kalt RoBuSt i utvikling gjort av Læringsmiljøsentret og Handelshøyskolen på UiS. Dette går ut på sosial og emosjonell læring i skolen, hvor målet er «å gi elevene kunnskap og ferdigheter som styrker deres tro på skolefaglig mestring, motivasjon for skolearbeidet og evnen til å ivareta sin mentale helse».

Dokument 5 - Debattinnlegg hentet fra utdanningsnytt.no:

Dette debattinnlegget belyser en pågående debatt omhandlende livsmestringens innføring i både barnehagen og skolen. Hele debattinnlegget starter med en påstand og ulike spørsmål rundt livsmestring og de lyder som følger; «Målrettet arbeid for å verne om leken er langt mer formålstjenlig enn formaliserte og standardiserte opplegg for livsmestring», «Hvordan kan skolen og barnehagen bidra til mer livsglede og økt livskvalitet?» og «Kan forbindelsen mellom fagene og selve livet gjøres tydeligere?». Det vises også til et blogginnlegg skrevet av Camilla Hagevold, der måten livsmestring blir brukt på kritiseres.

Livsmestring har kommet inn som tema og fagområde i både barnehagens og skolens styringsdokument. Slik Østrem et al (2020) skriver så fordrer dette til at barnehagelærere og lærere skal være- og har et ansvar for å være faglig og pedagogisk oppdatert. Markedet for å selge tjenester til barnehagen og skolen har økt som et resultat av at blant annet livsmestring har fått en mer sentral plass i løpet av de siste årene. Den faglige kunnskapen og etiske refleksjonen hos barnehagelærere og lærere Østrem et al (2020) sikter til, kan hindre at det tas imot alt som tilbys av enkle løsninger i barnehagen og skole.

Basert på annen forskning skriver Østrem et al (2020) at det er flere ting vi som barnehagelærere og lærere må være obs på i arbeidet med livsmestring. Dette er at vi må kjenne vår plass og ansvarsområde, og at det ikke er vår oppgave å være psykologer for barna. Vi skal hjelpe og veilede barna, men det er en forskjell fra det og å fungere som psykolog. Barna skal ikke tvinges til å dele mer enn de er komfortable med. De skriver videre at det ville være uheldig om livsmestring blir brukt på en slik måte at klassen pålegges taushetsplikt.

Det er dette mye av skepsisen rundt innføringen av livsmestring i barnehage og skole går ut på. Psykolog Jørgen Flor skriver blant annet at han er skeptisk til at «barn skal utsettes for tiltak som ligner psykologisk behandling eller terapi». Innføringen av livsmestring i barnehagen og skolen er ikke at lærere og barnehagelærere skal fungere som hobbypsykologer. Østrem et al (2020) påpeker vesentlige forskjeller mellom lærerprofesjonen og terapeutisk rettede profesjoner. Barnehagelærere og lærere er pliktig (jfr. deres samfunnsmandat) til å være lydhør for hva barn forteller og til å melde bekymring dersom det skulle være nødvendig. Det er forskjell på å være lydhør og støttende, og det å fungere som psykolog for barnet. Allikevel er det forståelig at det kan være vanskelig å vite hvor skillet mellom det profesjonelle og emosjonelle i en slik situasjon går. Teori viser at det er en klar sammenheng mellom psykisk helse og livsmestring, dette er i tråd med Drugli og Lekhal (2018, s. 85). Barnehagen skal gjøre det den kan for at barnet har det best mulig og for å forhindre at psykiske vansker oppstår. Dersom dette ikke er tilstrekkelig vil det være nødvendig å søke ekstern hjelp for at barnet skal få den hjelpen det trenger.

Som nevnt tidligere frykter professor og psykiater Finn Skårderud «at psykiske utfordringer som bør løses politisk, blir noe barna selv må håndtere med psykologiske teknikker». Han mener mye er overlatt til tilfeldighetene og at livsmestring i skolen kan bli fylt med veldig mye forskjellig, hvor det er et marked for mange som ønsker å «selge sine tjenester til skolen». Østrem et al (2020) skriver om viktigheten av at profesjonens stemme lyttes til, og at lærere og barnehagelærere ikke kan la seg presse til noe de ikke kan stå inne for faglig og etisk, når det kommer til hvordan livsmestring skal jobbes med. De mener det bør gjøres en etisk og faglig vurdering før ulike tiltak settes i gang, for å unngå blant annet at barna blir gjort til midler for andres mål. Dette bør også gjøres for å evaluere om tiltakene i det hele tatt har noen hensikt.

I debatten belyses det også en annen side av kritikken rundt livsmestring i barnehagen og skolen. Denne kritikken kommer Camilla Hagevold med i et blogginnlegg, der hun skriver at

livsmestring ikke er det samme som stressmestring. Det er i så fall er en avsporing ifra det livsmestring handler om, mener hun. Videre stiller hun spørsmål ved om livsmestringens innføring er et forsøk på å unngå eller dekke over mer kostbare tiltak for å bedre barns oppvekstvilkår. Det listes opp flere tiltak som vil kunne være helsefremmende, deriblant bedre bemanning, flere lærere, mindre skoleklasser og barnegrupper.

Det er noe paradoksalt i at livsmestring blir et eget fagområde eller tema. For hva er vel skolens fag og barnehagens fagområder annet enn forsøk på å bistå barn i deres strev for å orientere seg i sin komplekse tilværelse? Hensikten med å lære unge mennesker matematikk er ikke at Norge skal skåre høyere i PISA-rangeringen, men først og fremst at livet selv har noen utfordringer som gjør matematikken nyttig og nødvendig. Vi trenger for eksempel folk som kan beregne takkonstruksjoner som holder husene oppe og kulda ute. Naturfag og samfunnsfag dreier seg om å få kunnskap om den verden vi tilhører og forstå samfunnet vi er en del av. Kan ikke nettopp dette gi hjelp til livsmestring? (Østrem et al., 2020).

Flere av spørsmålene Hagevold stiller er gode spørsmål som stiller krav til alle som jobber med barn tenker og reflekterer over liknende spørsmål og jobben de gjør. Det at de ansatte på skolen og i barnehagen blir mer reflekterte og bevisste rundt jobbende gjør og hvorfor man gjør ulike ting, er positivt. Det er nettopp dette som gjør at skolen og barnehagen som institusjon kan utvikle seg, og det er dette barnehagen som lærende organisasjon går ut på (Utdanningsdirektoratet, 2006, s. 16; Gotvassli, 2013, s. 94).

Livsmestring er innført i skolen og barnehagen blant annet for å gi barna kompetanse i å takle og håndtere utfordringer. Det betyr allikevel ikke at livsmestring skal erstatte den emosjonelle og sosiale kontakten barna trenger og som fremmer deres psykiske helse, som igjen kan fremme deres opplevelse av livsmestring og livskvalitet (Drugli og Lekhal, 2018, s. 85). Ulike tiltak i skolen og barnehagen iverksettes i hovedsak for å bedre kvaliteten, fremme en positiv utvikling og læring, og for at barna skal oppleve større grad av livsmestring og livsglede. På den ene siden er livsmestring i barnehagen og skolen noe det jobbes for at barna skal få opplevelsen av. Altså er det ulike faktorer og tiltak som settes i gang for å fremme barnas fysiske og psykiske helse og livsmestring (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 11). På den andre siden kan det ifølge kritikken rundt innføringen av livsmestring, virke som at livsmestring blir brukt for å lære barna å håndtere stress, såkalt stressmestring. Som Hagevold skriver blir det en avsporing fra det livsmestring egentlig handler om, dersom livsmestring blir brukt som

stressmestring. Samtidig går det an å diskutere hvorvidt det å takle stress ikke er det samme som å lære barna å takle og håndtere utfordringer.

5.0 Avslutning

Med tanke på at dette er et kvalitativt studie kan man ikke komme med en konklusjon eller generalisere. Dette fordi et slikt studie kun tar for seg et lite utvalg og datamateriale. Funnene kan dog til en viss grad være overførbare til andre relevante og liknende situasjoner og caser. Dette er noe jeg selv har fått erfare i analyseringen av datamaterialet, hvor det er likhetstrekk i funnene i flere av dokumentene. Flere av dokumentene går ut på å forsvare og forklare innføringen av livsmestring i barnehagen og skolen. Dette kan som nevnt tidligere tyde på at begrepet er uklart, og bør formidles tydeligere.

Innledningsvis nevnte jeg at livsmestringsbegrepet ikke blir definert i rammeplanen, men at ulike faktorer skal legges til rette for, slik at barna får opplevelsen av livsmestring (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 11). Dette tilsier at det er ganske åpent hvordan man arbeider med området i barnehagen. Det hadde nok vært hensiktsmessig at livsmestringsbegrepet ble tydeligere formidlet, slik at alle har samme utgangspunkt i arbeidet med livsmestring. Man kan stille seg spørsmålet om dette er en faktor som er med på å påvirke kvaliteten i barnehagen og skolen. Teorien jeg har benyttet viser at kvaliteten i barnehagen og skolen påvirker barns opplevelse av livsmestring (Drugli og Lekhal, 2018, s. 103). Det samme viser flere av funnene mine som vist i kapittel 4.2. Dette tyder på at kvalitetsutvikling er noe som bør jobbes med, for å fremme barns opplevelse av livsmestring. Kvalitetsutvikling er allerede høyt fokus på i barnehagen og skolen. Det står i rammeplanen (2017, s. 15) at barnehagen skal være en lærende organisasjon. Dette fordrer at personalet er i utvikling, og at barnehagen følger samfunnsutviklingen, slik at den er rustet til å møte nye krav og utfordringer (Larsen og Slåtten, 2020, s. 20).

Det har tidvis vært utfordrende å skrive en oppgave som tar fatt et så stort og omfattende tema. Særlig med tanke på at livsmestring gjerne blir sett i sammenheng med andre faktorer, som helse, kvalitet o.l. Dette blir særlig tydelig når jeg gjentatte ganger viser tilbake til eller gjentar samme elementer i gjennomgangen av de ulike begrepene og faktorene. Allikevel kommer særtrekkene ved hvert begrep og faktor til uttrykk, til tross for likhetene. Disse særtrekkene kan være viktige å ha kjennskap til som barnehagelærer og lærer, i arbeidet med livsmestring. I tillegg gjorde jeg nok arbeidet ekstra omfattende ved at jeg ikke avgrenset

søkeordene til å begynne med, som resulterte i et hav av treff. Samtidig som det tidvis har vært utfordrende og et omfattende arbeid, har jeg blitt mer bevisst rundt innholdet i de ulike begrepene. Det har vært en lærerik prosess, og jeg har fått en bedre innsikt i barnehagens og skolens arbeid med livsmestring. Dette til tross for at denne oppgaven kun tar for seg et lite utvalg datamateriale.

Skulle jeg undersøkt dette temaet videre, hadde det vært interessant å se nærmere på i hvilken grad, eller om det i det hele tatt gir resultater av å arbeide aktivt med livsmestring i barnehagen. Har miljøet forbedret seg? Har det påvirket trivselen hos barna og ansatte? Gjenspeiler dette arbeidet seg i sykefraværet?

6.0 Referanseliste

- Andersen, M., Fjørtoft, B. & Østrem, S. (2020). *Livsmestring, livsglede og lek*. [Webside] Hentet fra <https://www.utdanningsnytt.no/lek-livsmestring-laererprofesjonens-etiske-rad/livsmestring-livsglede-og-lek/259459> (24.04.21)
- Blindheim, I. J. (2019). *Livsmestring og barnehagekvalitet*. [Webside] Hentet fra https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/bitstream/handle/11250/2622285/Blindheim_Jacobsen_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y (28.04.21)
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. (6. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk
- Drugli, M. B. & Lekhal, R. (2018). *Livsmestring og psykisk helse*. Oslo: Cappelen Damm AS
- Gotvassli, K-Å. (2013). *Boka om ledelse i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget
- Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget AS
- Gunnestad, A. (2011). *Didaktikk for førskolelærere – En innføring*. (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget
- Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tufte, P. A. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt
- Larsen, A. K & Slåtten, M. V. (2015). *En bok om oppvekst. Samfunnsfag for barnehagelærere*. (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget AS
- Larsen, A. K. & Slåtten, M. V. (2020). *Nye tider – nye barnehageorganisasjoner*. (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget AS
- Melby, G. (2020). *Livsmestring i skolen er mer enn yoga og mindfulness*. [Webside] Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/vAQdaX/livsmestring-i-skolen-er-mer-enn-yoga-og-mindfulness> (27.04.21)
- Størksen, I., Reikerås, E. & Rege, M. (2018). *Barnehageforskning: Barna går ikke i barnehagen for å bli flinke*. [Webside] Hentet fra <https://www.aftenbladet.no/meninger/debatt/i/BJ34yw/barnehageforskning-barna-gaar-ikke-i-barnehagen-for-aa-bli-flinke> (27.04.21)
- Tharaldsen, K. B. & Bru, L. E. (2020). *Livsmestring inn i skolen – hva nå?* [Webside] Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/artikler/2020/livsmestring-inn-i-skolen--hva-na/> (27.04.21)

Utdanningsdirektoratet. (2020). *Læreplanverket*. [Webside] Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/> (20.04.21)

Utdanningsdirektoratet. (2017). *Rammeplanen for barnehagen: innhold og oppgaver*. [Webside] Hentet fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan> (10.04.21)