

Psykisk helse i tilvenningsfasen

«Hva fremmer de yngste barnas psykiske helse i tilvenningsfasen i barnehagen?»

Ane Aas Kristiansen
kandidatnummer: 25

Bacheloroppgave
BHBAC3980

Trondheim, April, 2023

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

Forord

I forbindelse med bacheloroppgaven og arbeidet som er gjort her, er det flere jeg vil rette en takk til. Takk til veiledere Elisabeth og Anne ved Dronning Maud for god oppfølging og hjelp fra start til slutt. Den største takken vil jeg rette til mamma og pappa for god hjelp og støtte under hele prosessen, og til Kristian for uvurderlig støtte som samboer.

Innhold

Forord	2
1. Innledning.....	4
1.1 Valg av tema og problemstilling	4
1.2 Begrepsavklaring	5
2. Teori.....	5
2.1 Styringsdokumenter om psykisk helse	5
2.2 Salutogenese	6
2.3 Livsmestring og psykisk helse i barnehagen.....	7
2.3.1 Livsmestring.....	7
2.3.2 Psykisk helse	8
2.4 Personalets betydning i tilvenningsfasen	9
2.5 Foreldresamarbeid	11
2.6 Tilvenning i praksis	13
3. Metode	14
3.1 Valg av metode	14
3.2 Utvalg av dokumenter	14
3.3 Førforståelse	16
3.4 Analyse av datamaterialet	17
3.5 Metodekritikk	18
3.6 Etske hensyn	18
4. Funn og drøfting	19
4.1 Personalets betydning i tilvenningsfasen	19
4.2 Foreldresamarbeid	23
4.3 Tilvenning i praksis	26
5. Avslutning	29
Referanser	31

1. Innledning

1.1 Valg av tema og problemstilling

I dag begynner de fleste barn tidlig i barnehagen. Det er omdiskutert om det er gunstig eller ikke for de yngste barna å begynne i barnehage. I *Liten begynner i barnehagen* fra 2017 skrev Drugli (2017, s. 39) at ca. 80% av alle barn som var 1 og 2 år gikk i barnehage. Hun skriver videre at det dermed ikke er spesielt hensiktsmessig å debattere om barna skulle ha vært i barnehage eller ikke, siden de allerede er der. Å fokusere på hva som kan fremme barnas helse i denne perioden vil dermed være mer lønnsomt. Ifølge Statistisk sentralbyrå (2023) var andelen 1- og 2 – åringer som hadde plass i barnehage i Norge i 2022 87.7 %. Dette utgjør en stor majoritet av de yngste barna i Norge. At man derfor har kunnskap om barns utvikling og psykiske helse, blant annet i tilvenningsperioden, mener jeg vil være viktig, og er en av grunnene til at jeg valgte å skrive om dette temaet.

Jeg ble oppmerksom på temaet barn og deres psykiske helse i tilvenningsfasen, fordi jeg var med på noen tilvenninger da jeg jobbet som assistent i barnehagen, og her virket det som om barna reagerte på og taklet tilvenningen veldig forskjellig. Etter at jeg begynte på barnehagelærerutdanningen Dronning Mauds Minne har jeg lært mer om både tilvenning, om de yngste barna og om livsmestring og psykisk helse, og derfor syntes jeg det kunne være interessant å se på hva som fremmer barns psykiske helse i denne overgangen. Drugli og Lekhal (2018, s. 15) påpeker at hjernen til barn utvikler seg mye de første årene og at denne utviklingen i stor grad påvirkes av hvordan barnet har det og hva det opplever. Fordi hjernen vokser så mye de første årene, vil erfaringer barnet har, blant annet i barnehagen ha effekt på hjernens oppbygging (Drugli, 2017, s. 14). Slik jeg tolker dette vil opplevelser barna har i barnehagen, også i tilvenningsperioden, sannsynligvis kunne spille inn på barnets oppbygging av hjernen. Å se på hva som fremmer god psykisk helse for barn i denne fasen, slik at de får en så god overgang som mulig, vil derfor kunne være av betydning for barnehageprofesjonen.

På bakgrunn av dette er problemstillingen min:

Hva fremmer de yngste barnas psykiske helse i tilvenningsfasen i barnehagen?

1.2 Begrepsavklaring

Tilvenning og tilvenningsfasen er godt brukte begreper i barnehagesammenheng som beskriver overgangen fra hjem til barnehage for de yngste barna. Alle barn er ulike, og lengden på tilvenningsfasen vil av den grunn kunne tenkes å variere fra barn til barn. Denne undersøkelsen omhandler studier som til sammen har forsket på barn fra den første uken og ut uke nummer seks i tilvenningsfasen, og min oppgave vil derfor omhandle disse første ukene.

Et annet begrep verdt å nevne er de yngste barna. Studiene som denne undersøkelsen baseres på omhandlet barn i alderen 1 – 2 år og i min oppgave vil de yngste barna derfor referere til barn i denne aldersgruppen.

2. Teori

2.1 Styringsdokumenter om psykisk helse

I barnehageloven (2006, §2) står det «Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller». Barnehagen skal altså bidra til å fremme helse, noe som også beskrives i Rammeplanen for barnehagen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 7) som sier at «Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen». Her nevnes begrepet «psykisk helse» mer konkret, som viser at den psykiske helsen også blir satt på dagsorden og skal jobbes med i barnehagen.

Drugli (2018, s. 219) skriver at barnehagens posisjon som et forebyggende sted har blitt mer tydelig i samsvar med at det har blitt flere barn som går i barnehage. I *proposisjon 121 S (2018 – 2019) Opptrappingsplan for barn og unges psykiske helse (2019-2024)* framgår det blant annet at Regjeringen har avgjort at psykisk helse skal være en likestilt del av arbeidet med folkehelsen i Norge. Videre skrives det at for barn betyr dette at kunnskapen på dette feltet skal være likeverdig kunnskapen man har om fysisk helse blant annet i barnehagen og på skolen (Prop. 121 S (2018 – 2019), s. 11). Den økte satsingen på psykisk helse i barnehagen vises gjennom flere planer fra Stortinget og regjeringen. I *Mestre hele livet – Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017 – 2022)* hvor hensikten er at flere skal oppleve god psykisk helse, legges det fram at elever og barn i barnehagen skal få erfare gode

omgivelser som gir trygghet og som medvirker til å fremme blant annet barns psykiske helse og mestring (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 7, 43).

Tidlig satsing på psykisk helse vil også kunne ha en økonomisk samfunnsmessig gevinst. «Jo tidligere i livet vi investerer i psykisk helse, desto mer får vi igjen for pengene [...]» (Heckman, 2006, referert i Holte, 2017, s. 39). Holte (2017, s. 39) skriver videre at barnehagen og småbarnsfamilien av den grunn vil være de to mest betydningsfulle områdene når det kommer til psykisk helsepolitikk.

2.2 Salutogenese

Det salutogene perspektivet fokuserer på ressurser som bidrar til å fremme helse, og essensielt for denne teorien er at man har en oppfatning av at helsen befinner seg en plass på kontinuumet mellom uhelse og helse, og da på veien mot helse (Lindström & Eriksson, 2015, s. 28). Drugli og Lekhal (2018, s. 22 - 23) belyser dette videre når de skriver at det ikke er enten eller når det gjelder det å være frisk eller syk, men at man befinner seg på et sted mellom disse punktene, og at man alltid vil ha mulighet til å nærme seg den positive enden av skalaen. Begrepet viser til menneskers ressurser som fremmer kvalitet i livet, robusthet og mental helse. Den salutogene teorien fokuserer dermed på hva som kan bidra til god helse, og den viser at ressurser mennesker selv disponerer vil være av betydning.

Antonovsky introduserte begrepet «sense of coherence», altså opplevelse av sammenheng, som et tegn på livsmestring. Begrepet består av de tre delene mening, håndterbarhet og forståelighet. Forståelighet handler om i hvor stor grad det som skjer oppfattes som logisk. Håndterbarhet handler om i hvor stor grad man føler at man klarer å håndtere og finne løsninger på vanskeligheter som oppstår, mens mening handler om i hvor stor grad man føler at livet er meningsfullt (Plischewski, 2018, s. 39 – 40). For å ha en opplevelse av sammenheng vil graden man føler av at livet gir mening og at man klarer å forstå og håndtere det som skjer, være av betydning. Å oppleve sammenheng i livet når det gjelder det som foregår, vil bidra til mestring. I dette tilfellet ved at man klarer å håndtere stressende opplevelser på en formålstjenlig måte. Her vil det sosiale rundt individet ha innvirkning på mestring og opplevelsen av sammenheng (Drugli og Lekhal, 2018, s. 24).

Innenfor salutogenese blir stress sett på noe som muligens kan bidra til å fremme helse. Negativt stress kan derimot dannes hvis indre uro ikke blir løst på en hensiktsmessig måte. Barn har også mye mindre evne til å takle indre uro enn voksne har. Av den grunn trenger små barn støtte til selvregulering, slik at de sakte men sikkert danner indre ressurser for å håndtere utfordringer (Drugli & Lekhal, 2018, s. 25). Teorien om salutogenese kan ses i lys av livsmestringsfenomenet, som videre belyses i neste del.

2.3 Livsmestring og psykisk helse i barnehagen

2.3.1 Livsmestring

Livsmestring er et omfattende begrep som er mye diskutert når det kommer til helse. Rammeplanen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11) skildrer begrepets bredde når de skriver at barnehagen både skal fremme helse og være forebyggende. Det kan tolkes at livsmestring både handler om å forebygge helseproblemer, og om å fremme den fysiske og psykiske helsen. Dette er også noe Drugli og Lekhal (2018, s. 31) illustrerer når de snakker om at livsmestring handler om å møte behovene barna har for å mestre, leke og føle seg trygg, i tillegg til at man skal verne barn mot det som tar bort ressursene deres.

Livsmestring er et resultat av flere faktorer (Lehn & Sivertsen, 2022, s. 20). For små barn vil et liv som er godt og som leves i øyeblikket bidra til å forberede dem til å håndtere det livet tilbyr senere, og positive erfaringer som oppleves sammen med andre vil bidra til å fremme trivsel, ressurser mot motstand og robusthet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 29, 31). Positive erfaringer som oppleves sammen med andre vil dermed fremme faktorer som er essensielle for livsmestring. Drugli og Lekhal (2018, s. 115) utdyper betydningen av gode forhold mellom ansatte og barn når de sier at det ikke er noe som er av større betydning for barns trivsel i barnehagen enn dette, og at det er her livsmestring dannes. I relasjonen mellom barnet og den voksne vil blant annet barnets trygghetsbehov dekkes og her vil de lære best.

I barnehagen er det flere ting som kan bidra til livsmestring. For å tilrettelegge for livsmestring for barn bør ansatte medvirke til at barna erfarer at stunden de er i barnehagen gir mening. Viktige elementer for å dekke dette behovet er blant annet at dagen har en klar

struktur (Lehn & Sivertsen, 2022, s. 15). En fast struktur kan dermed tenkes å bidra meningskaping og slik være av betydning for barn i tilvenningsfasen.

2.3.2 Psykisk helse

Psykisk helse er i likhet med livsmestring et begrep som omfatter mye. World Health Organization (2022) definerer psykisk helse som en tilstand hvor man mentalt føler seg vel som gjør det oppnåelig for mennesker å håndtere stress, arbeide godt, virkeliggjøre evnene sine og bidra til samfunnet. Drugli og Lekhal (2018, s. 32) definerer psykisk helse som at mennesker opplever å ha det bra i livet, har en større andel av følelser som er positive og at kvaliteten på livet er tilfredsstillende.

Drugli (2018, s. 219) legger fram at man tidligere hadde man en oppfatning av at små barn ikke hadde psykiske vansker. Studier som er nyere belyser at små barns psykiske vansker forekommer i nesten like stor grad og av samme karakter som vi finner hos barn som er eldre. Små barn har en hjerne som i stor grad er formbar, som gjør at tidlig og god støtte mange ganger kan endre en utvikling i feil retning uten en for stor innsats (Drugli & Lekhal, 2018, s. 86). Broberg, Hagström og Broberg (2014, s. 131 - 132) skriver at utenom positive virkninger, som blant annet sosiale ferdigheter, kan det å være i barnehage i tillegg bidra til stressreaksjoner. De skriver at et hevet nivå av stress ikke uten videre betyr at barnehagemiljøet blant annet er destruktivt for barnet, men at det tydelig uttrykker at det krever nye ting av barnet. Alle har en psykisk helse, det medfører at barnehagen har et ansvar for ethvert barns psykisk helse (Størksen et al., 2018, s. 76).

Barnehagen kan fremme barns psykiske helse på flere måter. I arbeidet med barna som er yngst, vil det være essensielt å fokusere på relasjonen foreldre og voksne har med barna i barnehagen, da grunnlaget for små barns psykiske helse dannes av relasjoner (Drugli og Lekahl, 2018, s. 36). Gode relasjoner er også noe Størksen, Evertsen – Stanghelle og Løkken (2018, s. 76) belyser er av betydning når de sier at barnehagens mest betydningsfulle kontribusjon til barns psykiske helse, virker å være at man fremmer sosial utvikling gjennom slike relasjoner, i tillegg til å bidra til at barn selv klarer å tolke, forstå og justere egne følelser og oppførsel. Å få støtte til å takle egne følelser er av grunnleggende betydning for den

psykiske helsen til barnet og dets sosiale utvikling og læring (Killén, 2017, s. 147). I rammeplanen står det «Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11). Barna skal altså få kjennskap til egne følelser. I tillegg skal de få hjelp til å håndtere utfordringer de møter på. Når det gjelder psykisk helse hos små barn legger Drugli og Lekhal (2018, s. 37) frem at de skal få hjelp til å håndtere utfordringer i det daglige slik at de kan takle og overvinne disse. Dette vil medvirke til mestringskompetanse og å gjøre barn robuste.

Når det kommer til psykisk helse, må tilknytning trekkes frem. Drugli og Lekhal (2018, s. 115) påpeker at tilknytningspersonene er av særlig betydning for barnet når det dannes negative emosjoner som blant annet redsel eller smerte. Da har barnet behov for støtte til å få regulert og minsket disse følelsene av noen som har forståelse for hvordan det har det og hva det har behov for. Trygg tilknytning til omsorgspersonene er det første viktige steget mot psykisk helse som er robust (Drugli og Lekhal, 2018, s. 115).

2.4 Personalets betydning i tilvenningsfasen

Når barn begynner i barnehagen, vil de etter hvert oppleve å bli adskilt fra foreldrene sine. Drugli (2017, s. 50 - 51) skriver at små barn har behov for en stedfortreder for foreldrene når de er borte ettersom de er vant med at foreldrene symboliserer trygghet for dem, og at det derfor kan være skremmende når foreldrene ikke er til stede på flere timer. Av den grunn vil det være av stor betydning at barnet får et godt kjennskap med én eller flere av de ansatte slik at de tidligst mulig fungerer som en trygg erstatning for foreldrene. Drugli og Lekhal (2018, s. 107 - 108) påpeker at ansatte må gjøre seg spennende for de nye barna, blant annet gjennom å ta med leker som er interessante og at man gir av seg selv, sånn at barna ønsker å bli kjent med dem. Å hjelpe til i samhandling mellom barna vil kunne være en inngang til at man selv kommer i samhandling med barna, siden barn er interessert i andre barn. De skriver at det såkalte «barnenettverket» har stor betydning for barns utvikling på omtrent alle områder (Drugli & Lekhal, 2018, s. 133). Broberg, Hagström og Broberg (2014, s. 133) belyser at barn har behov for hjelp til å takle konflikter som dannes i kontakt med jevnaldrende og til følelsesregulering som oppstår av slike konflikter. Utfordringer rundt det sosiale skaper stress for både små og store, og det tar mer tid å komme seg fra en slik form for stress enn andre former for stress, eksempelvis som det å falle og skade seg.

For at barnet skal oppleve personalet som en trygghet er det noen faktorer som ligger til grunn. Drugli (2017, s. 21) påpeker at mennesker som små barn ikke kjenner kan skape utrygghet ved at de ikke har kjennskap til barnet og dets behov, og ved at barnet ikke har kjennskap til de voksne og hvordan de oppfører seg. Når små barn starter i barnehagen vil det derfor være av betydning at de får tid til å bli kjent med personene som skal ta vare på dem der. Her kan det tolkes at tidsaspektet kan være av betydning for at trygghet skal dannes. For at et barn skal kunne tilknytte seg trygt til en voksen i barnehagen er det nødvendig at de bruker forholdsvis mye tid med hverandre, i tillegg til at barnet mottar sensitiv omsorg fra den voksne (Bowlby, 2007, i Drugli og Lekhal, 2018, s. 54 – 55). Drugli og Lekhal (2018, s. 55) belyser videre viktigheten av den voksnes sensitivitet og respons overfor barnet for utviklingen av trygg tilknytning, spesielt når barnet har behov for hjelp til å regulere følelser som er negative. De påpeker videre at små barn kommuniserer mye gjennom kropp og følelser og trenger at omsorgspersonene forstår denne kommunikasjonen og tar hensyn til dette. Slik vil barn danne tillit til at den voksne setter pris på barnet og kan ivareta det på en god måte. Broberg, Hagström og Broberg (2014, s. 136) påpeker at barn som utad virker rolige, kan gå rundt med en kraftig stressreaksjon inni seg. Man bør gå ut ifra at alle barn opplever stress ved separasjon fra foreldrene, og at det av den grunn vil være særdeles viktig at barna føler at de blir sett og tatt vare på, selv om de virker å være rolige på utsiden.

Barn som er sikre på at de får støtte når behovet melder seg, vil utforske og tørre å prøve mer selv kontra barn som ikke er trygge. Dette medfører at de lærer bedre og i større grad. Av den grunn handler tilknytning om mer enn bare følelser, ved at den også skaper en plattform for å utforske og lære (Drugli og Lekhal, 2018, s. 60). Broberg, Hagström og Broberg (2014, s. 23) skriver at i små barns utforsking av verden, vil barnet blant annet ha behov for en fengslende voksen som «lekekamerat», som klarer å se hva som er rett mengde stimuli i samsvar med temperamentet til barnet og hvor langt det har kommet i utviklingen. Her kan det tenkes at personalet kan være av betydning ved at de kan hjelpe barna med å få passende mengder stimuli i tilvenningsfasen. Winnicott (1970:72 i Abrahamsen, 2013, s. 74) påpeker noe av det samme når han skriver at barna må få «verden i små doser». I forhold til dette skriver Abrahamsen (2013, s. 73 - 74) om tilvenningsfasen hvor barna må samle seg igjen etter at foreldrene har gått før de kan komme tilbake til resten av verden og fellesskapet. Den passive tiden etter at foreldrene har dratt er essensiell for de yngste barna i barnehagen for at de blant annet skal kunne utføre en indre jobb rundt savnet de føler. Hun påpeker videre at vi

som er voksne av den grunn må forberede oss på å følge barnas hastighet og respektere hvordan de takler denne overgangen fra foreldrene til de ansattes omsorg før vi kan regne med at de skal være aktivt med i hverdagen i barnehagen.

Broberg, Hagström og Broberg (2014, s. 66 - 67) skriver om mulig tilknytning til voksne som trer inn i et barns liv etter at barnet har blitt ett år, hvor de påpeker at erfaringer barnet har fra samhandling med personene det knyttet seg til først, vil være viktig for barnets forventninger til hvordan det møtes av andre. For barn med utrygg tilknytning vil pedagoger ha gode sjanser til å tilby omsorg som gjør det oppnåelig for barnet å danne nye og mer nyttige tilknytningsrelasjoner. Holte (2017, s. 51) belyser blant annet at barn er i barnehagen hver dag, i flere år, hvor fagfolk observerer de og treffer foreldrene to ganger daglig. Han skriver videre at det ikke kan være noe spørsmål om at de ansatte i barnehagen er det mest betydningsfulle psykiske helsepersonellet i landet. Han påpeker også at de som arbeider i barnehage med jevne mellomrom må få mulighet til å oppdatere kompetansen sin. Abrahamsen (2013, s. 83) skriver at for at starten i barnehagen skal bli god for både foreldre, ansatte og barn må tilvenningen blant annet baseres på anvendt fagkunnskap om samhandlingsbehovene til små barn.

2.5 Foreldresamarbeid

Glaser (2018a, s. 19) skriver at et nært samarbeid med foreldre vil være av betydning ved at barnehage og hjem utgjør totaliteten av små barns liv, og at et samarbeid som er godt kan bidra til at overgangene og helheten i større grad blir tatt vare på. I rammeplanen står det «Barnehagen skal i samarbeid med foreldrene legge til rette for at barnet kan få en trygg og god start i barnehagen» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 33). Samarbeidet skal dermed bidra til at barn blant annet får en trygg start når de begynner i barnehagen.

Et samarbeid som er godt vil kunne bidra positivt til at små barn trives i barnehagen. Hvordan barnet har det når det er hjemme vil kunne ha en innvirkning på hvordan det har det i barnehagen, og motsatt (Drugli, 2017, s. 68). Dette samsvarer med Bronfenbrenners (1917-2005) utviklingsøkologiske modell som hevder at menneskelig utvikling er en del av en samhandling med et detaljert nett av forskjellige systemer, roller og forhold (Glaser, 2018b, s.

35). En kjapp informasjonsutveksling kan bidra til at det barnet opplever i barnehagen og hjemme har en forbindelse med hverandre (Drugli, 2017, s. 68 – 69). Foreldre har mer kunnskap om hvilken innvirkning barnehagen har på hvordan barnet trives og utvikler seg enn det andre har (Glaser, 2018a, s. 70). I sammenheng med at barnet blir hentet og levert i barnehagen vil ansatte og foreldre treffe hverandre. Drugli (2017, s. 71) skriver videre at det daglige møtet mellom ansatte og foreldre er en enestående anledning til å fokusere på barnet og til å bli kjent, og at den hverdagslige og uhøytidelige småprat om barnet vil være en viktig bestanddel av/i foreldresamarbeidet i barnehagen.

I forhold til utveksling av erfaringer og kompetanse, skriver Glaser (2018a, s. 69) at både barnehagen og fagpersoner, samt foreldre kan ha stor gevinst av å dele kunnskap og erfaringer med hverandre. Hun påpeker videre at det som er spesielt utfordrende her handler om hvordan fagpersonene overbringer kunnskapene sine til foreldrene uten å krenke verdigheten deres. Drugli (2017, s. 53) henviser seg til foreldre når hun skriver til dem at desto mer informasjon de kan gi de ansatte om sitt eget barn, desto fortere vil de ansatte lære å kjenne barnet, og desto fortere vil barnet erfare at det blir forstått av dem. Dette vil gjøre barns forløp med å bli trygg på de ansatte i barnehagen, enklere.

Det kan tenkes at overgangen fra hjem til barnehagen kan være en stor forandring for mange barn. Når det gjelder barns psykiske helse skriver Drugli og Lekhal (2018, s. 139) at for små barn finnes det ingen som har større betydning for dem, enn foreldrene. De belyser videre at å hjelpe og veilede foreldre i flere tilfeller kan være den mest optimale framgangsmåten for å fremme barns psykiske helse. I forbindelse med tilvenningsprosessen vil et slikt samarbeid og veiledning kunne ses på å fremme barnas psykiske helse gjennom å dele informasjon om hva som kan være hensiktsmessig å gjøre hjemme og i barnehagen. Drugli og Lekhal (2018, s. 106 - 107) skriver at personalet må tilrettelegge for at foreldrene aktivt hjelper barnet sitt i overgangen, blant annet ved å fortelle hvor stor betydning de har i denne fasen og å gi dem en klar posisjon når de er med barnet sitt i barnehagen. De påpeker videre at foreldrene bør ha kjennskap til at de skal fungere som en trygg plattform som barnet kan undersøke barnehagen fra, og at barnet enklere vil få kjennskap til blant annet rutiner, nye personer og leker når foreldrene er der og oppmuntrer til denne undersøkningen.

2.6 Tilvenning i praksis

Å starte i barnehagen er en forandring for mesteparten av barn og familiene deres. For barnet som er ny dreier det seg om å litt etter litt tilpasse seg til å være sammen med mange barn og voksne som ikke er foreldrene (Niss, 2018, s. 5). Når det gjelder tilvenningen påpeker Niss (2018, s. 65) at alle barn er ulike og kommer til barnehagen med ganske så forskjellige erfaringer. Dette vil ha innvirkning på hvor fort de klarer å tilpasse seg og være deltakende i barnehagens praksis, og at lengden på dagene og antall dager av den grunn må justeres etter det enkelte barnet i tilvenningsfasen. I forhold til lengden på tilvenningen skriver Broberg, Hagström og Broberg (2014, s. 137) at lange tilvenninger kan være besværlig for barnehagen, spesielt om høsten, når en stor andel barn skal tilvennes på samme tid. De poengterer blant annet at de nye barnas tilvenning naturligvis vil ha innvirkning på barna som ikke er ny. Niss (2018, s. 65) påpeker at barnet blant annet rekker å bli mer trygg jo flere korte dager det kan ha. Korte dager kan bidra til sammenheng ved at det samme skjer daglig når barnet kommer og at dette repeteres støtt og stadig.

Drugli og Lekahl (2018, s. 109) skriver at rutiner i det daglige i barnehagen vil danne trygghet gjennom å støtte små barn i å forholde seg til det som skal foregå og hva som ventes av dem, som i og for seg selv, vil bidra til å danne trygghet. I samme kapittel om *trygghet gjennom gode rutiner* påpekes det også at små barn har et behov for tid til å utforske og bearbeide hendelser og inntrykk. De har behov for at nåtiden har verdi og at man ikke bestandig må skynde seg videre til det neste som skal foregå i et tett program (Drugli & Lekahl, 2018, s. 112). I forhold til rutiner i overgangen til barnehagen skriver rammeplanen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 33) at «Barnehagen skal tilpasse rutiner og organisere tid og rom slik at barnet får tid til å bli kjent, etablere relasjoner og knytte seg til personalet og til andre barn». Barnehagen skal altså tilpasse rutiner og tid slik at barna får mulighet til å bli kjent og knytte seg til de som er i barnehagen. Drugli (2017, s. 55 - 56) skriver om fem dagers tilvenning hvor foreldrene er i barnehagen i fem dager og tar del i alt av rutiner og det som skjer i barnehagen, mens de selv har omsorg for eget barn. Ansatte får dermed gode muligheter til å lære barnet å kjenne gjennom å observere hvordan foreldrene oppfører seg rundt eget barn. De ansatte blir kjent med barnet samtidig som barnet er trygg og rolig med foreldrene. I tilvenningsfasen vil også bemanning kunne tenkes å være av betydning. Larsen og Slåtten (2020, s. 161 – 162) skriver at flere voksne per barn vil kunne ha en god

innvirkning på relasjonskvaliteten mellom voksen og barn, blant annet ved at flere voksne i barnehagen kan bidra til at barnehagens samfunnsmandat enklere realiseres.

3. Metode

Metoden er redskapet vi bruker i møte med noe vi vil undersøke, og den hjelper oss i innsamlingen av informasjonen vi trenger til undersøkelsen vår (Dalland, 2020, s. 54). Det eksisterer flere former for metode, men generelt kan vi si at det finnes to varianter, som er kvalitativ og kvantitativ metode. Kvantitative metoder fokuserer på (vektlegger) utbredelse og antall, mens kvalitative metoder fokuserer på betydning og går ned i dybden. Et viktig mål med kvalitativ metode er å få innsikt i sosiale fenomener, der tolkning av fenomenene er viktig (Bergsland & Jæger, 2022, s. 28 - 29). I min oppgave har jeg valgt å bruke kvalitativ metode for å gå i dybden på og få en større innsikt i hva som kan fremme psykisk helse i tilvenningsfasen.

3.1 Valg av metode

Dalland (2020, s. 53) påpeker at man velger en metode fordi man mener at denne passer best til å forklare problemstillingen eller spørsmålet. I mitt tilfelle kunne jeg kanskje ha valgt flere andre metoder for å svare på problemstillingen min. Jeg valgte imidlertid dokumentanalyse fordi jeg syntes det var en interessant tilnæringsmåte. Å velge dokumentanalyse gjorde det mulig å analysere forskningsartikler, som jeg mener er troverdige kilder, som i tillegg kan bidra til å belyse og svare på problemstillingen på en god måte. Dokumentene i min studie er altså tre forskningsartikler som tar utgangspunkt i ulike forhold i forbindelse med tilvenningsperioden. Jeg har valgt å tilnærme meg disse artiklene gjennom en kvalitativ innholdsanalyse. Grønmo (2004, s. 135) skriver at man kan kalle det en innholdsanalyse når man systematisk undersøker dokumenters innhold. Han påpeker videre at man ved en slik metode analyserer dokumentene ved å kategorisere, registrere og analysere innholdet.

3.2 Utvalg av dokumenter

Materialet jeg skal bruke vil altså være tre forskningsartikler. Alle de tre artiklene er valgt fordi de er skrevet på bakgrunn av studier som omhandler de yngste barna i tilvenningsfasen. Dokumenter man vil bruke, må bedømmes ut fra representativitet og hvor troverdige de er, samt om de er relevante og har verdi for prosjektets problemstilling (Bergsland & Jæger,

2022, s. 39). Den første artikkelen er utgitt i Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift og den andre ble finansiert av Forskningsrådet og er utgitt i European Early Childhood Education Research Journal. Den tredje ble utgitt i Early Child Development and Care, og er i likhet med de andre artiklene, også en forskningsartikkel. Dette gjør at alle artiklene er troverdige, i tillegg til å være relevante i forhold til min problemstilling. Siden alle artiklene omhandler de yngste barna i tilvenningsfasen, er de strategisk utvalgt. Om strategisk utvalg skriver Grønmo (2004, s. 103) at slik utvelgning ikke er basert på tilfeldigheter, men på systematiske bedømmelser av enheter som ut fra den analytiske og teoretiske hensikten blant annet har mest relevans.

Artikkel nr.	Artikkel nr. 1
Forfattere, år, tittel, utgiver, land	Forfatter: May Britt Drugli År: 2020 Tittel: <i>Å begynne i barnehagen – små barns prosess</i> Utgiver: Dansk Psykologisk Forlag A/S Land: Norge
Studiens formål	Artikkelen omhandler prosjektet <i>Liten og ny i barnehagen</i> der hensikten var å danne en god modell for overgangen fra hjem til barnehage for ettåringer i Trondheim kommune. Formålet var å finne ut av hvordan tilvenningsforløpet for gruppen med ettåringene gikk for seg de to første ukene, fra foreldre og personalets syn, og om det i prosjektet <i>Liten og ny i barnehagen</i> , var noen differanse mellom de tre tilvenningsmodellene som ble anvendt.
Type studie	Kvalitativ studie
Deltakere, antall, kjønn, alder	19 barnehager var deltakende i <i>Liten og ny</i> høsten 2019. 153 barn i ettårsalderen fra begge kjønn var deltakende fra disse barnehagene. Det ble til slutt loggnotater fra foreldre til 134 barn og kontaktpersoner til 146 barn.

Artikkel nr.	Artikkel nr. 2
Forfattere, år, tittel, utgiver, land	Forfatter: Nystad, mfl. År: 2021 Tittel: <i>Toddlers' stress during transition to childcare</i> Utgiver: Informa UK Limited (Taylor & Francis group) Land: Norge
Studiens formål	Måle nivået av kortisol hos barna for å få en indikasjon på hvordan barn opplever overgangen fra hjem til barnehage.
Type studie	Kvantitativ studie
Deltakere, antall, kjønn, alder	119 toddlere i alderen 1- 2 år fra begge kjønn var deltakende

Artikkel nr.	Artikkel nr. 3
Forfattere, år, tittel, utgiver, land	Forfatter: Trine Klette og Kari Killén År: 2018 Tittel: <i>Painful Transitions: a study of 1 – year – old toddlers' reactions to separation and reunion with their mothers after 1 month in childcare</i> Utgiver: Informa UK Limited (Taylor & Francis group) Land: Norge
Studiens formål	Å finne ut av hva som kjennetegner toddleres atferd og reaksjoner med omsorgspersonene når de separeres og gjenforenes med disse, og hvordan omsorgspersonene ivaretar toddlernes behov i overgangene.
Type studie	Kvalitativ studie
Deltakere, antall, kjønn, alder	12 barn i alderen 13 – 15 måneder fra begge kjønn var deltakende

3.3 Førforståelse

Om førforståelse skriver Dalland (2020, s. 60 – 61) at man kan forsøke å møte et fenomen med så lite antakelser som det lar seg gjøre, men at man ikke slipper unna at man har tanker

om det. Han skriver videre at når man på forskudd har avklart for seg selv hvilke tanker man har om et fenomen, vil det være enklere å søke etter data som kanskje kan avklare disse. På forhånd hadde jeg noen tanker om de yngste barna og tilvenning. Disse har jeg prøvd å legge bort slik at de ikke skal påvirke analysen. Alle de tre artiklene mine omhandler på ulike måter tilvenningsprosessen barn går igjennom når de begynner i barnehagen, men artikkel nr. 2 og 3 skildrer i større grad det negative ved overgangen fra hjem til barnehage. I letingen etter datamaterialet skulle jeg kanskje derfor ha prøvd å lete etter andre artikler. Artiklene ble likevel valgt da jeg syntes det var utfordrende å finne artikler som kunne fungere som datamaterialet i min oppgave. Jeg følte også at artiklene belyste tilvenningsperioden og barns psykiske helse i denne perioden på en god måte.

3.4 Analyse av datamaterialet

Siden jeg hadde valgt meg ut forskningsartikler som mitt datamateriale, begynte jeg arbeidet med å søke etter forskningsartikler. Jeg lette på mange forskjellige nettsteder for å finne artikler som jeg syntes var relevante, og fant med hjelp fra veileder, til slutt tre artikler. Én av artiklene måtte jeg betale for å få tilgang til, noe som jeg gjorde siden den var ganske relevant i forhold til problemstillingen min. Artiklene ble skrevet ut i papirformat og har blitt lest mange ganger for å få oversikt. I analysen har jeg prøvd å ha en så objektiv tilnærming til datamaterialet som mulig. Når det gjelder analyse skriver Bergsland og Jæger (2022, s. 45) at uavhengig av datamaterialet man arbeider med, vil analysen alltid handle om å forminske mengden, danne orden, struktur og mening. De skriver videre at det for prosjektarbeid vil være essensielt å få fram det som er av verdi for problemstillingen. Siden problemstillingen min handler om psykisk helse i tilvenningsperioden, har jeg lest alle artiklene hver for seg og streket under hva som kan bidra til å fremme psykisk helse og hva som letter tilvenningen psykisk sett for barna. Larsen (2017, s. 114) belyser at hvis dokumenter er brukt som grunnlag for undersøkelser, må man bestemme om disse skal tolkes helhetlig eller deles opp i bruddstykker. Etter å ha lest og notert hva som kan bidra til å fremme psykisk helse i artiklene, delte jeg funnene i ulike enheter etter kategorier. På bakgrunn av dette kom jeg fram til kategoriene *personalets betydning i tilvenningsfasen*, *foreldresamarbeid* og *tilvenning i praksis*.

3.5 Metodekritikk

I forskning er pålitelighet eller reliabilitet et kjennetegn for kvalitet og dreier seg om man kan ha tillit til arbeidet som legges fram. Man kan gi leseren en sjanse til å bedømme påliteligheten av arbeidet man gjør gjennom å redegjøre for hvordan datainnsamlingen til undersøkelsen har foregått og hva slags feilkilder som kan ha innvirkning på resultatet (Dalland, 2022, s. 58). Tidligere har jeg redegjort for hvordan datainnsamlingen har foregått, og materialets troverdighet og relevans for problemstillingen. To av artiklene er skrevet på engelsk og i kategoriseringen av de ulike delene ble funnene fra disse oversatt til norsk. Når det gjelder kritikk på egen metode vil en feilkilde kunne være oversettingen av funnene fra to av artiklene fra engelsk til norsk. I oversettingen har jeg derfor prøvd å være nøyaktig slik at innholdet i artiklene blir overført så korrekt som mulig til norsk. Annen kritikk på metode kan være at jeg har brukt mye teori som er skrevet fra én forfatter, og at den samme forfatteren har vært med på å skrive to av artiklene jeg har brukt som datamateriale for undersøkelsen. Dette kan kanskje ha medvirket til mer ensidige funn, kontra hvis jeg hadde brukt kilder fra andre forfattere i teoridelen eller datamaterialet.

Validitet handler om gyldigheten til datamaterialet når det kommer til problemstillingene som skal settes lys på (Grønmo, 2004, s. 241). Datamaterialet som er brukt beskriver på ulike måter barns psykiske helse i denne fasen, noe som bidrar til å gjøre materialet gyldig for å besvare problemstillingen. Her kunne jeg ha forsterket validiteten og reliabiliteten gjennom å kombinere metoder (Larsen, 2017, s. 95).

Overførbarhet dreier seg om utfallet fra et prosjekt kan flyttes til fenomener som likner (Bergsland & Jæger, 2022, s. 44). Denne undersøkelsen baseres på tre artikler hvor rundt 153, 119 og 12 barn var deltakende i tre forskningsprosjekter som alle i forskjellig grad og på sin måte omhandler psykisk helse i tilvenningsfasen. Undersøkelsen er hverken liten eller stor, men kan tenkes å ha noe relevans for andre barnehager.

3.6 Etiske hensyn

Johannessen, Tufte og Christoffersen (2021, s. 47) påpeker at det på nettet kan være utfordrende å skulle skille mellom informasjon som er privat og informasjon som er for

offentligheten. I denne studien var dette egentlig ikke noe problem, da de fleste forskningsartiklene var offentlig tilgjengelige, selv om noen av artiklene måtte kjøpes for å kunne leses. Når det gjelder forskning skriver Bergsland og Jæger (2022, s. 72 - 73) at den avdekker et eller annet i virkeligheten som mennesker ikke har vært klar over eller funnet ut av, slik at man ser og får en forståelse for dette. De belyser videre at det er av betydning at man ser etisk på det som kommer fram, for eksempel om den nye forståelsen skader noen. Min oppgave vil forhåpentligvis finne ut av hva som fremmer psykisk helse hos de yngste barna, som jeg tenker er et positivt bidrag som ikke kommer til å skade noen.

4. Funn og drøfting

Her presenteres funnene fra analysen av de tre forskningsartiklene. Mange av funnene går inn i hverandre, men er delt opp i tre ulike kategorier: personalets betydning i tilvenningsprosessen, foreldresamarbeid og tilvenning i praksis for å få en oversikt. Funnene drøftes med teori for å svare på problemstillingen: Hva fremmer de yngste barnas psykiske helse i tilvenningsfasen i barnehagen?

4.1 Personalets betydning i tilvenningsfasen

I artikkel 1 (Drugli, 2020, s. 73, 75) kommer det fram fra loggene at barna var spesielt opptatt av blant annet leker som personalet hadde satt fram på dag 1 av tilvenningen. I artikkelen skrives det også at et interessant miljø med nye leker og utstyr kan gjøre det lettere for barna å etablere en relasjon til personalet i barnehagen. Dette kan ses i sammenheng med det Drugli og Lekhal (2018, s. 107) skriver om at ansatte må gjøre seg spennende for de nye barna, blant annet gjennom å ta med leker som er interessante og at man gir av seg selv, sånn at barna ønsker å bli kjent med det. Det kan tolkes som at nye, spennende leker i kombinasjon med at personalet gir av seg selv, kan gjøre det lettere for barna å bli kjent med og danne relasjoner til dem. Samtidig kan det tenkes at det kan være av betydning å gi barna litt rom i starten. Fra loggene til artikkel 1 (Drugli, 2020, s. 73 – 74) framgår det at for alle tre tilvenningsmodellene oppholdt kontaktpersonen seg i nærheten av foreldre og barna, og at de var opptatt av å vise sin tilgjengelighet for barna. Et sitat fra loggene viser at «Ansatte var rolig og tett på, men ikke for tett på» (Drugli, 2020, s. 74). Det påpekes at mennesker som små barn ikke kjenner kan skape utrygghet, blant annet siden barnet ikke har kjennskap til de

voksne og deres oppførsel. Det vektlegges at barn får tid til å bli kjent med personene som skal ta vare på dem i barnehagen når de begynner der (Drugli, 2017, s. 21). Basert på dette kan det virke som om de ansatte i barnehagen også må gi barna tid slik at de får mulighet til å bli kjent med kontaktpersonen og de ansatte på sine premisser. Det kan tenkes at å være tilgjengelig og gi av seg selv samtidig som man lar barna få tid til å bli kjent, kan være hensiktsmessig ved etablering av kontakt med nye barn.

En annen måte å komme i kontakt med barn på er gjennom andre barn. Drugli og Lekhal (2018, s. 107 - 108) belyser dette når de påpeker at å hjelpe til i samhandling mellom barna vil kunne være en inngang til at man selv kommer i samhandling med barna, siden barn er interessert i andre barn. Broberg, Hagström og Broberg (2014, s. 133) skriver at barn har behov for hjelp til å takle konflikter som dannes i kontakt med jevnaldrende og til følelsesregulering som oppstår av slike konflikter. I artikkel 2 (Denham et al., 2003, i Nystad et al., 2021, s. 172) finner vi noe av dette. Her skrives det at yngre barn kan oppleve lek og kontakt med jevnaldrende som vanskeligere av den grunn at de har mindre sosial kompetanse. Det skrives også at omsorgspersoner må tilrettelegge for samhandling mellom jevnaldrende (Brooker, 2008, i Nystad et al., 2021, s. 172). I tilvenningsfasen kan det dermed tenkes at ansatte bør være oppmerksomme på samhandlingen barna imellom slik at man kan tilrettelegge for en god opplevelse for barna. Drugli og Lekhal (2018, s. 133) påpeker at «barnenettverket» har stor betydning for barns utvikling på de fleste områder. Dette kan indikere at barns kontakt med andre barn er av betydning og bør tilrettelegges for. Samtidig vil sosiale utfordringer kunne være krevende for små barn. Broberg, Hagström og Broberg (2014, s. 133) påpeker i tillegg at utfordringer rundt det sosiale skaper stress for både små og store, og at det vil ta mer tid å komme seg fra en slik form for stress enn andre former, eksempelvis som det å falle og skade seg. Sosiale utfordringer for barn kan altså ses på som å være ekstra krevende, og at det vil være betydningsfullt at de her får støtte av voksne for å takle slike situasjoner. Når det gjelder psykisk helse hos små barn legger Drugli og Lekhal (2018, s. 37) frem at de skal få hjelp til å håndtere utfordringer i det daglige slik at de kan takle og overvinne disse. Rammeplanen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11) nevner også håndtering av utfordringer når de skriver at «Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser». At ansatte hjelper barn med å håndtere sosiale utfordringer kan for barna tenkes å være psykisk helsefremmende da det kan føre til mindre stressende situasjoner.

Barns kroppsspråk og hvordan ansatte forholder seg til dette er noe som tas opp i to av artiklene. Artikkel 2 (Nystad et al., 2021, s. 173) påpeker at omsorgspersoner må følge nøye med den første måneden barna er i barnehagen og ha et spesielt fokus på stille tegn på om de har det ubehagelig. Artikkel 3 (Klette & Killén, 2018, s. 7) skriver at toddlerne som ikke sa noe og var passive, enkelt ble oversett og overlatt til seg selv. De skriver videre at to av barna for eksempel ble observert gående alene i bortimot 30 minutter uten at de fikk noe oppmerksomhet fra omsorgspersonene som var der. Dette kan ses i lys av det Broberg, Hagström og Broberg (2014, s. 136) skriver om at barn kan gå rundt med en stressreaksjon selv om de virker å være rolige på utsiden. Det kan dermed tenkes at det i tilvenningsfasen kan være essensielt at ansatte ikke bare tar hensyn til barna som åpenlyst viser ubehag, men at man også i større grad fokuserer på de stille barna, da disse også kan ha det ubehagelig uten å vise det nevneverdig. Samtidig vil det være viktig, som Abrahamsen (2013, s. 73 - 74) skriver, at barna får lov til å samle seg igjen etter at foreldrene har dratt fra barnehagen. Hun skriver at den passive tiden etter at foreldrene har dratt vil være viktig for de yngste barna for det indre arbeidet de gjør rundt savnet de føler, og at voksne blant annet må forberede seg på å følge barnas tempo her. I lys av dette kan det tenkes at barna både må få omsorgen de trenger, uavhengig av kroppsspråk, men at de også må få lov til å «være» i denne perioden, spesielt rett etter separasjon fra foreldrene.

Funnene fra artiklene kan også kobles til det Drugli og Lekhal (2018, s. 55) mener om at mye av små barns kommunikasjon foregår gjennom kropp og følelser, og at de har behov for at omsorgspersonene forstår denne kommunikasjonsmåten og tar hensyn til dette. De skriver videre at slik vil barn danne tillit til at den voksne setter pris på barnet og kan ivareta det på en god måte. At den voksne i barnehagen klarer å forstå barns kommunikasjon slik at de utvikler tillit til at de blir ivaretatt, kan altså tenkes å være av betydning i tilvenningsfasen, når barna er separert fra foreldrene og kan ha behov for ivaretagelse og trygghet. Drugli (2017, s. 50 - 51) påpeker noe av det samme når hun skriver at det vil være av stor betydning at barnet får en god kontakt med én eller flere av de ansatte slik at de tidligst mulig fungerer som en trygg erstatning for foreldrene.

Drugli og Lekhal (2018, s. 55) belyser viktigheten av den voksnes sensitivitet og respons overfor barnet for utviklingen av trygg tilknytning, spesielt når barnet har behov for hjelp til å

regulere følelser som er negative. Noe liknende finner vi i artikkel 3 (Klette & Killén, 2018, s. 7) hvor det står at for at toddlere skal danne trygge tilknytninger i barnehagesettinger, vil det å ha tilgang til sensitive, stabile og empatiske omsorgspersoner være en betingelse. Det kan her tolkes som at personalets sensitivitet og væremåte kan ha betydning for tilknytningskvaliteten, spesielt når det kommer til barnets behov for hjelp til å regulere følelser. De påpeker at tilknytningspersonene er av særlig betydning for barnet når det dannes negative emosjoner, og at barnet da har behov for støtte til å få regulert og minsket disse følelsene av noen som har forståelse for hvordan det har det og hva det har behov for (Drugli & Lekhal, 2018, s. 56). I tilvenningsammenheng vil det antakeligvis være mange situasjoner hvor barnet har behov for følelsesregulering av en voksen. At den ansatte da har en sensitivitet og stabilitet som gjør at barnet får en trygg tilknytning til den, og slik får god hjelp til å regulere følelsene sine, vil kunne tenkes å være psykisk helsefremmende. Drugli og Lekhal (2018, s. 60) påpeker også at trygg tilknytning skaper en plattform for å utforske og lære, gjennom at barn som er sikre på at de får støtte når behovet melder seg, vil tørre å prøve og utforske mer selv. I tilvenningsfasen kan trygg tilknytning mellom ansatte og barn av den grunn kunne bidra til barn i større grad utforsker og lærer enn hvis tilknytningen hadde vært utrygg. Dette kan kobles til det Drugli og Lekhal (2018, s. 31) legger i livsmestringsbegrepet som de skriver at blant annet handler om å møte behovene barna har for å mestre, leke og føle seg trygge. Basert på dette kan det tenkes at trygg tilknytning også kan bidra til livsmestring for de yngste barna i tilvenningsfasen ved at de får større mulighet til å utforske og dermed muligens mestre. Trygg tilknytning til omsorgspersonene er det første viktige steget mot psykisk helse som er robust (Drugli & Lekhal, 2018, s. 115).

Drugli og Lekhal (2018, s. 115) utdyper betydningen av gode forhold mellom ansatte og barn når de sier at det ikke er noe som er av større betydning for barns trivsel i barnehagen enn dette. Det kan tolkes som at gode relasjoner mellom ansatte og barn har størst betydning for at barn skal ha det bra i barnehagen, og at dette burde satses på. Samtidig har kunnskap også ha betydning for barns trivsel i barnehagen. I artikkel 3 (Klette & Killén, 2018, s. 6) står det at adekvat personale som har passende kunnskap og erfaring, kan støtte små barn i å tåle og akseptere separasjonene som skjer daglig, gjennom sensitiv samhandling. Dette kan ses i lys av det Abrahamsen (2013, s. 83) påpeker om at for at starten i barnehagen skal bli god for blant annet barna, må tilvenningen blant annet baseres på anvendt fagkunnskap om samhandlingsbehovene til små barn. Av den grunn kan det virke som at kunnskap også er av

betydning i arbeidet med de yngste barna når de skal begynne i barnehagen. For å kunne vite at sensitiv samhandling kan hjelpe barn i deres daglige separasjon med foreldre, eller at barn som virker rolige utad kan være stresset på innsiden, er kunnskap om dette en forutsetning. Det kan tenkes at både den dagligdagse relasjonen mellom ansatte og barn som skjer naturlig, i kombinasjon med kunnskap om barns samhandlingsbehov i tilvenningsperioden, kan bidra til å fremme barns psykiske helse her.

4.2 Foreldresamarbeid

I artikkel 1 (Drugli, 2020, s. 78) står det blant annet at foreldre og personalet bør jobbe sammen slik at overgangen til barnehagen fra hjemmet blir så smidig som mulig for barna som er yngst. Dette samsvarer med det Glaser (2018a, s. 19) skriver om at et samarbeid som er godt kan bidra til at overgangene og helheten i større grad blir ivaretatt. Et velfungerende samarbeid kan tolkes å gjøre overgangen fra hjem til barnehage lettere for barnet. Her kan det tenkes at et hensiktsmessig samarbeid i alle faser av tilvenningsperioden har betydning. Drugli (2017, s. 53) skriver at desto mer informasjon foreldre kan gi til ansatte om sitt eget barn, desto fortere vil de lære å kjenne barnet, som gjør at barnet fortere vil erfare at det blir forstått av dem. Dette vil gjøre barns forløp med å bli trygg på de ansatte i barnehagen, enklere. Et godt samarbeide kan dermed tenkes å være viktig for at trygghet mellom barn og ansatte skal oppstå, og da så tidlig som mulig. Her kan det tenkes at de ansatte er viktige for å tilrettelegge slik at foreldrene ønsker og ser verdien av å fortelle om eget barn. De hverdagslige møtene mellom foreldre og ansatte vil også ha betydning. Drugli (2017, s. 69 - 71) skriver om dette når hun belyser at den hverdagslige og uhøytidelige småpraten om barnet vil være en viktig bestanddel av foreldresamarbeidet i barnehagen. Hun påpeker at en kjapp informasjonsutveksling kan bidra til at det barnet opplever i barnehagen og hjemme har en forbindelse med hverandre. I tilvenningsfasen kan det tenkes at slik kommunikasjon kan være ekstra betydningsfullt, spesielt når barnet skal venne seg til å være i barnehagen uten foreldrene. Her har de ansatte mulighet til å fortelle om hvordan det har gått med barnet i barnehagen i løpet dagen, noe som gjør at foreldrene får større anledning til å ta hensyn til barnet resten av dagen, hvis det for eksempel skulle være noe. Foreldrene vil på sin side også få mulighet til å fortelle de ansatte om det skulle være noe de må ta hensyn til. Dette kan kobles til Bronfenbrenners (1917 – 2005) utviklingsøkologiske modell som hevder at menneskelig utvikling er en del av en samhandling med et detaljert nett av forskjellige systemer, roller og forhold (Glaser, 2018b, s. 35). Ut fra en slik modell vil et godt samarbeid

kunne tolkes å påvirke barnets utvikling, og kan gjøre overgangen fra hjem til barnehage lettere for barnet.

Når det gjelder felles funn skrev to av artiklene om at foreldrene burde ha rolige ettermiddager sammen med barna. I artikkel 1 (Drugli, 2020, s. 77) står det at små barn som holder på å få kjennskap til barnehagen, antakeligvis trenger ettermiddager som er rolige med foreldrene sine. Artikkel 2 (Ahnert & Lamb, 2003, i Nystad et al., 2021, s. 172) uttrykker, at for å lette spenning, kan barn dra fordel av rolige kvelder med fokusert omsorg fra foreldrene. Basert på dette kan det virke som at barn har behov for å være sammen med foreldrene på ettermiddagen, hvor de får omsorg fra dem. Drugli og Lekhal (2018, s. 139) påpeker at å hjelpe og veilede foreldre i flere tilfeller kan være den mest optimale fremgangsmåten for å fremme barns psykiske helse. I forbindelse med overgang fra hjem til barnehage kan det av den grunn tolkes som at barns psykiske helse kan fremmes gjennom veiledning og støtte av foreldre. Med utgangspunkt i funnene fra artiklene over, kan ansatte for eksempel veilede foreldre i at det kan være lurt at barna har rolige ettermiddager sammen med dem. Likevel, ved veiledning og støtte av foreldre vil det generelt være viktig å trø varsomt. Glaser (2018a, s. 70) påpeker at foreldre har mer kunnskap om barnehagens innvirkning på hvordan barnet trives og utvikler seg, enn det andre har. Av blant annet den grunn er det viktig å også ta hensyn til hva foreldre mener er viktig og av betydning å gjøre for eget barn i tilvenningsperioden. I forhold til utveksling av erfaringer og kompetanse, skriver Glaser (2018a, s. 69) at både barnehagen og fagpersoner, samt foreldre kan ha stor gevinst av å dele kunnskap og erfaringer med hverandre. Hun påpeker videre at det som er spesielt utfordrende her, er hvordan fagpersonene overbringer kunnskapene sine til foreldrene uten å krenke verdigheten deres. Ved slik utveksling av erfaringer og kunnskap må personalet derfor være forsiktig slik at foreldrenes verdighet beholdes. Det kan tenkes at å veilede foreldre på en måte som ivaretar verdigheten deres, samtidig som man får formidlet kunnskap av betydning, kan bidra positivt til barns psykiske helse.

I artiklene skrives det også om foreldrenes rolle som tryggheter hvor barna kan utforske og få hjelp til følelsesregulering. Artikkel 1 (Drugli, 2020, s. 74) beskriver at foreldrene på dag 3 virket å vekselvis fungere som en trygg plattform å utforske fra og trygg base for følelsesregulering. Artikkel 2 (Schore & Schore, 2008, i Nystad et al., 2021, s. 170) legger

frem at barn kan ha større evne til å være i samspill med omsorgspersoner og undersøke de nye omgivelsene sine i nærheten av en foreldre som kan hjelpe til med å regulere følelser de har. Begge artiklene skildrer foreldrenes betydelige rolle i forbindelse med barns undersøkning av det nye miljøet, og for støtte til å takle følelser. Dette finner vi igjen i Drugli og Lekhal (2018, s. 107) som skriver at foreldrene bør ha kjennskap til rollen sin som trygg plattform for barnets undersøkning av barnehagen, og at barnet enklere vil få kjennskap til blant annet rutiner, nye personer og leker når foreldrene er der og oppmuntrer til denne undersøkningen. Det kan tenke at foreldrene bør vite dette tidligst mulig når barna skal begynne i barnehagen, og her vil ansatte spille en rolle i formidlingen av dette. At foreldre for eksempel får kjennskap til at de burde fungere som en trygg havn for barna, kan tenkes å gjøre det lettere for barna å bli kjent med alt det nye i barnehagen.

I artikkel 2 (Nystad et al., 2021, s. 171) kommer det fram at de i forhold til stress sammenlignet to aldersgrupper: barn opp til 13 måneder og barn som var 14 måneder og eldre. Barn som var eldre hadde litt høyere nivåer av kortisol på ettermiddagen den tredje dagen etter å ha begynt i barnehagen, mens foreldrene enda var med dem i barnehagen. De skriver at foreldre kan ha latt eldre barn være fortere alene, eller de holdt seg kanskje ikke i nærheten av barna i like stor grad som foreldrene til yngre barn. Det kan tolkes som at foreldrenes oppførsel og nærhet i forhold til barna kan ha innvirkning på eldre barnas kortisolnivå. Drugli og Lekhal (2018, s. 106) skriver at personalet må tilrettelegge for at foreldrene aktivt hjelper barnet sitt i overgangen, blant annet ved å gi dem en klar posisjon når de er med barnet sitt i barnehagen. I lys av funn fra artikkelen over kan det tenkes at å gi foreldrene en klar posisjon når de er i barnehagen, muligens kan bidra til å minske barnas stressnivå, for eksempel ved at foreldrene holder seg mer i nærheten av barna. I rammeplanen står det at «Barnehagen skal i samarbeid og forståelse med hjemmet ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og danning som grunnlag for allsidig utvikling, jf. barnehageloven § 1» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 29). Et slik samarbeid og kommunikasjon mellom foreldre og ansatte kan slik tenkes å fremme barns psykiske helse.

4.3 Tilvenning i praksis

I forbindelse med tilvenningsfasen, påpeker alle de tre artiklene at kortere dager kan være hensiktsmessig. Artikkel 1 (Drugli, 2020, s. 78) legger fram at barna antakeligvis bør ha kortere dager i barnehagen i begynnelsen, hvis det lar seg gjøre. Artikkel 2 (Vermeer & Groeneveld, 2017, i Nystad et al., 2021, s. 170) skriver at de første dagene med separasjon virker å være den mest utfordrende delen av overgangen for barn, og at kortere dager derfor kan hjelpe til med å balansere stressaktiveringen. Artikkel 3 (Klette & Killén, 2018, s. 7) skriver også om kortere dager og at slike dager virker å være viktige tiltak å implementere. Funnene fra artiklene kan ses i lys av Niss (2018, s. 65) som påpeker at barn rekker å bli mer trygg jo flere korte dager det kan ha, og at korte dager bidrar til å skape sammenheng ved at det samme skjer og repeteres hver dag. Kortere dager virker dermed å bidra til å skape trygghet og sammenheng, i tillegg til at det potensielt kan være med å balansere stressaktiveringen. Broberg, Hagström og Broberg (2014, s. 131) peker på at utenom positive virkninger kan det å være i barnehagen også bidra til stressreaksjoner. Av den grunn kan det også tenkes at det kan være lurt å ha kortere dager i begynnelsen, når det er mange nye inntrykk og alt er nytt for barna. Samtidig skriver Broberg, Hagström og Broberg (2014, s. 132) at hevet stressnivå ikke uten videre betyr at barnehagemiljøet er destruktivt for barnet, men at det krever nye ting av barnet. Det kan tolkes som at stress ikke nødvendigvis er skadelig for barn. Likevel kan det tenkes at det kan være hensiktsmessig å ta hensyn til faktorer som kan påvirke barns stressnivå, siden barn, som Drugli og Lekhal påpeker (2018, s. 25), har mye mindre evne til å takle indre uro enn voksne har.

I artikkel 2 (Nystad et al., 2021, s. 173) påpekes det at det blant annet at det er tilrådt at barnehager har ettermiddager som er rolige og at det legges vekt på at barna blir kjent med blant annet omgivelser og rutiner. Drugli og Lekhal (2018, s. 109) løfter frem betydning av rutiner for små barns trygghet, ved at de støtter barn i å forholde seg til det som skal foregå og ventes av dem. Det kan bety at det i tilvenningsfasen er viktig å ha rutiner, ved at de blant bidrar til å skape trygghet for små barn. I tillegg til å bidra til trygghet vil en klar struktur kunne bidra til livsmestring. Lehn og Sivertsen (2022, s. 15) påpeker at livsmestring kan tilrettelegges for, ved at barna erfarer at stunden de er i barnehage gir mening og at dette behovet kan dekkes blant annet ved at dagen har en klar struktur. En fast oppbygging av dagen kan dermed tenkes å bidra til å skape mening, som Plischewksi (2018, s. 39 – 40) sier er en av tre viktige bestanddeler i den salutogene teorien om opplevelse av sammenheng. På

den ene siden vil rutiner av den grunn være gunstig. På den andre siden vil det kunne tenkes at rutiner også kan hemme det enkelte barnets behov for å få støtte. De ansattes sensitivitet for hvert enkelt individ vil trolig av og til kunne bli forstyrret av rutiner som må gjennomføres, selv i tilvenningsfasen når fokuset er stort på å være tilgjengelig for de nye barna. Drugli og Lekhal (2018, s. 112) legger fram om små barns behov for tid til å blant annet bearbeide hendelser og inntrykk, og at man ikke bestandig må skynde seg videre til det neste som skal foregå i et tett program. I tilvenningsfasen kan det tenkes at det oppstår flere situasjoner hvor barna har behov for å ta det rolig og bearbeide det som skjer. I denne perioden vil det av den grunn være viktig å av og til ta skjønsmessige vurderinger, slik at rutinene bidrar til å skape trygghet, samtidig som de ikke står i veien for enkeltbarns behov for støtte og bearbeiding av opplevelser.

Når det gjelder barnehagens rutiner, vil antall dager barna kan være sammen med foreldre i tilvenningsperioden, være av betydning. Artikkel 1 (Drugli, 2020, s. 78) hevder at studien belyser at små barn har behov for tid til å tilpasse seg barnehagen og at de anvender foreldrene som en trygg plattform å utforske barnehagen fra hele den første uken, når muligheten byr seg. Noe liknende finner vi i artikkel 2 (Nystad et al., 2021, s. 173) som mener at barns overgang kan gjøres lettere, blant annet ved at de får mer tid med foreldrene i barnehagen. Det betyr at foreldrenes tilstedeværelse vil være viktig for barna ved at overgangen blir lettere og for at de skal bli kjent med nye omgivelser. Som nevnt og drøftet tidligere, vil det Drugli (2017, s. 21) skriver om betydningen av at barna får tid til å bli kjent med personene som skal ta vare på dem når de starter i barnehagen, være viktig. For at barna skal få tid til å bli kjent med personalet, slik at de også kan fungere som trygge baser, kan det tenkes at antall dager barna får med foreldrene i barnehagen har verdi, ved at foreldrene fungerer som en forbindelse til å bli kjent med de nye omgivelsene. Dette kan ses i lys av det Drugli (2017, s. 56) løfter frem om fem dagers tilvenning, hvor de ansatte får mulighet til å bli kjent med barnet samtidig som barnet er trygg og rolig med foreldrene. Alle barn er også ulike. Niss (2018, s. 65) poengterer at barns ulikhet og forskjellige erfaringer vil ha innvirkning på hvor fort de klarer å tilpasse seg og være med i barnehagens praksis, og at blant annet antall dager, av den grunn, må justeres i forhold til det enkelte barnet i tilvenningsfasen. At barnehagen i samarbeid med hjemmet kan tilrettelegge for at barnet kan være flere dager i barnehagen sammen med foreldrene, hvis det trengs, vil kunne tenkes å bidra til å ivareta det enkelte barnets behov i større grad. I rammeplanen

(Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 33) står det at «Barnehagen skal tilpasse rutiner og organisere tid og rom slik at barnet får tid til å bli kjent, etablere relasjoner og knytte seg til personalet og til andre barn». I lys av dette kan det tenkes at tilpasning av antall dager kan bidra til barns kjennskap til det nye miljøet og menneskene som befinner seg her. Broberg, Hagström og Broberg (2014, s. 137) påpeker at lange tilvenninger derimot kan være besværlig når en stor andel barn skal tilvennes på samme tid. De poengterer at de nye barnas tilvenning vil ha innvirkning på barna som ikke er ny. Selv om litt lengde på tilvenningsperioden kan ses på som positivt, vil det være viktig at man i tilvenningsfasen også ivaretar de andre barnas behov for trygghet og støtte.

I tilvenning i praksis vil også barnehagens bemanning ha noe å si for at barna skal bli kjent og trives. Artikkel 3 (Klette & Killén, 2018, s. 7) påpeker at mer bemanning, spesielt tidlig på morgenen og senere på ettermiddagen, vil være et betydningsfullt tiltak å ta i bruk. Det kan ses i sammenheng med Larsen og Slåttens (2020, s. 161 – 162) argumentasjon for at flere voksne per barn vil kunne ha en god innvirkning på relasjonskvaliteten mellom voksne og barn. God bemanning vil være et betydningsfullt tiltak. At det er nok ansatte i tilvenningsfasen, kan ses i sammenheng med det Drugli og Lekhal (2018, s. 55) skriver om betydningen av den voksnes sensitivitet overfor barnet, for utvikling av trygg tilknytning, spesielt ved barnets behov for hjelp til å regulere følelser som er negative, som er nevnt og drøftet tidligere. Hvis bemanningen ikke er god nok vil det kunne gå utover barnas behov for hjelp til å regulere vanskelige følelser, ved at det kan tenkes at ansatte ikke alltid vil ha mulighet til å være sensitive overfor alle barnas behov. At barna får hjelp til regulering av følelser kan tenkes å være viktig, spesielt etter separasjon fra foreldrene når de blir levert i barnehagen. Nok ansatte kan altså tenkes å være helsefremmende ved at barna i større grad får hjelp til regulering av følelser. Slik vil trygg tilknytning mellom barnet og den ansatte også lettere dannes. Rammeplanen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 33) skriver at «Når barnet begynner i barnehagen, skal personalet sørge for tett oppfølging den første tiden slik at barnet kan oppleve tilhørighet og trygghet til å leke, utforske og lære». En forutsetning for tett oppfølging vil være at det er nok ansatte i forhold til barn.

5. Avslutning

Oppgaven har prøvd å svare på problemstillingen:

Hva fremmer de yngste barnas psykiske helse i tilvenningsfasen i barnehagen?

For å besvare problemstillingen deler jeg konklusjonen inn i utgangspunkt i de tre drøftingsdelene:

Personalets betydning i tilvenningsfasen:

I lys av problemstillingen kommer det fram at personalet har en essensiell jobb i tilvenningsfasen, gjennom å være observant på egen væremåte og handlinger som grunnlag for å gi barna trygghet og for å bli kjent med dem. Det kommer fram at nye leker og å hjelpe barn i samhandling med andre barn kan være med på å danne relasjoner mellom ansatte og nye barn, og at å hjelpe barn med å håndtere sosiale utfordringer med jevnaldrende kan bidra til å redusere stress, da slike situasjoner er krevende for yngre barn. Personalet må være oppmerksom på alle barns kroppsspråk, og da også de passive barna, som kan være stresset uten å vise det nevneverdig. Etter separasjon med foreldrene er det av betydning at barna får ta ting i eget tempo slik at de får gjort et indre arbeid rundt savnet de føler. Trygg tilknytning til omsorgspersoner er et viktig steg mot psykisk helse som er robust. For at trygg tilknytning skal dannes er den voksnes sensitivitet og respons overfor barnets behov viktig. At barn blir trygt tilknyttet til personalet er av stor betydning for at det skal få hjelp til følelsesregulering og for utforsking av barnehagen. Det kommer også fram at gode forhold mellom personalet og barn er det viktigste for barns trivsel i barnehagen, men at personalets kunnskap om barns samhandlingsbehov også vil være av betydning for at barn skal få en god start i barnehagen.

Foreldresamarbeid:

Personalets kunnskap vil kunne være av betydning i foreldresamarbeidet, ved at veiledning av foreldre i flere tilfeller kan være en god framgangsmåte for å fremme barns psykiske helse. I tilvenningsfasen kan det virke som at barn har behov for rolige ettermiddager hvor de får omsorg fra foreldrene, og her vil veiledning av foreldre om dette kunne være helsefremmende. Det er også viktig at foreldre vet at de skal være trygge plattformer for barnas undersøkning og følelsesregulering, og å gi foreldrene en slik posisjon når de er i

barnehagen kan dermed også tenkes å være av betydning. Samtidig er det viktig at både foreldre og personalet får komme med informasjon, slik at man kan skape en helhetlig overgang for barnet. Møtene mellom personalet og foreldre i det daglige vil være viktig for informasjonsutveksling, spesielt i tilvenningsfasen. Slik utveksling av informasjon kan gjøre at begge parter i større grad kan ta hensyn til behov som barnet eventuelt måtte ha, basert på informasjonen som utveksles.

Tilvenning i praksis:

I tilvenning i praksis vil kortere dager kunne skape trygghet og bidra til å balansere stressaktiveringen. Antall dager barna kan være sammen med foreldrene i barnehagen vil også være av stor betydning, da yngre barn har behov for tid til å tilpasse seg barnehagen, og ved at foreldrene blir brukt som trygge baser for barnas undersøkelser. Dette gjør at barn lettere får kjennskap til omgivelsene og personalet, på egne premisser. I praksis vil rutiner og faste rammer spille positivt inn, ved at de kan skape trygghet og mening for barna. God nok bemanning vil generelt bidra til økt relasjonskvalitet mellom voksne barn. I tilvenningsfasen vil bemanning på morgen og ettermiddag være et viktig tiltak, og kan tolkes til å være psykisk helsefremmende for de yngste barna, ved at det da er større sjanse for at de personalet kan hjelpe barna med blant annet følelsesregulering, for eksempel etter separasjon fra foreldrene.

Referanser

- Abrahamsen, G. (2013). En god start i barnehagen – toleranse for avskjed i tårer og tid til det nødvendige. I S. Haugen, G. Løkken & M. Röthle (Red.), *Småbarnspedagogikk: Fenomenologiske og estetiske tilnærminger* (2. utg., s. 69-84). Cappelen Damm Akademisk.
- Barnehageloven. (2006). *Lov om barnehager* (LOV-2005-06-17-64). Lovdata.
https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64#KAPITTEL_1
- Bergsland, M. D. & Jæger, H. (Red.). (2022). *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen* (2. utg.). Cappelen Damm Akademisk.
- Broberg, M., Hagström, B. & Broberg, A. (2014). *Tilknytning i barnehagen: Hva betyr trygghet for lek og læring?*. Cappelen Damm Akademisk.
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal.
- Drugli, M. B. (2017). *Liten begynner i barnehagen*. Cappelen Damm Akademisk.
- Drugli, M. B. (2018). Psykisk helse og psykiske vansker. I V. Glaser, I. Størksen & M. B. Drugli (Red.), *Utvikling, lek og læring i barnehagen: Forskning og praksis* (2. utg., s. 219-240). Fagbokforlaget.
- Drugli, M. B. (2020). Å begynne i barnehagen – små barns prosess. *Pedagogisk Psykologisk Tidsskrift*, 57(4), 69-79.
- Drugli, M. B. & Lekhal, R. (2018). *Livsmestring og psykisk helse*. Cappelen Damm Akademisk.
- Glaser, V. (2018a). *Foreldresamarbeid: Barnehagen i et mangfoldig samfunn* (2. utg.). Universitetsforlaget.
- Glaser, V. (2018b). Ulike psykologiske retninger og perspektiver. I V. Glaser, I. Størksen & M. B. Drugli (Red.), *Utvikling, lek og læring i barnehagen: Forskning og praksis* (2. utg., s. 25–48). Fagbokforlaget.
- Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2017, August 25). *Mestre hele livet. Regjeringens strategi for god psykisk helse* (2017-2022). Hentet fra Regjeringen:
https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk_helse_250817.pdf
- Holte, A. (2017). Psykisk helse – utfordringer og muligheter. I L. Melvold (Red.), *Bli helstøpt: En bok om kvalitet i barnehagen* (s. 25-52). Kommuneforlaget.
- Johannessen, A., Tuft, P. A. & Christoffersen, L. (2021). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (6. utg.). Abstrakt forlag.
- Killén, K. (2017). *Forebyggende arbeid i barnehagen: Samspill og tilknytning* (2. utg.). Kommuneforlaget.
- Klette, T. & Killén, K. (2018). Painful transitions: a study of 1-year-old toddlers' reactions to separation and reunion with their mothers after 1 month in childcare. *Early Child Development and Care*, 189(12), 1-8. https://www.researchgate.net/publication/322429624_Painful_transitions_a_study_of_1-year-old_toddlers'_reactions_to_separation_and_reunion_with_their_mothers_after_1_month_in_childcare
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen: Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Hentet fra:
<https://www.udir.no/contentassets/5d0f4d947b244cfe90be8e6d475ba1b4/rammeplan-for-barnehagen---bokmal-pdf.pdf>
- Larsen, A. K. (2017). *En enklere metode: Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Larsen, A. K. & Slåtten, M. V. (2020). *Nye tider: Nye barnehageorganisasjoner* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Lehn, E. W. & Sivertsen, A. H. (2022). *Barnehagens betydning for livsmestring*. Fagbokforlaget.
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2015). *Haikerens guide til salutogenese: Helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv*. Gyldendal Akademisk.
- Niss, G. (2018). *Å begynne i barnehagen*. Pedlex.
- Nystad, K., Drugli, M. B., Lydersen, S., Lekhal, R. & Buøen, E. S. (2021). Toddlers' stress during transition to childcare. *European Early Childhood Education Research Journal*, 29(2), 157-182.
<https://doi.org/10.1080/1350293X.2021.1895269>
- Plischewski, H. (2018). Livsmestring og helse. I I. Størksen (Red.), *Livsmestring og livsglede i barnehagen* (s. 35 – 58). Cappelen Damm Akademisk.
- Prop. 121 S (2018 – 2019). *Opptappingsplan for barn og unges psykiske helse*. Helse- og omsorgsdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/1ea3287725fa4a2395287332af50a0ab/no/pdfs/prp201820190121000dddpdfs.pdf>

Statistisk sentralbyrå (2023, 21. mars). *Barnehager*.

<https://www.ssb.no/utdanning/barnehager/statistikk/barnehager>

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). Cappelen Damm Akademisk.

World Health Organization. (2022, 22. juni). *Mental Health*. Hentet fra:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>