

Hvile i barnehagen

Hvordan opplever foreldrene at barnas behov for hvile ivaretas i barnehagen?

Ellen Katrine Nilsen
[kandidatnummer: 33]

Bacheloroppgave
[BNBAC3900]

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

Tre år på DMMH er nå ferdig, og vi skal markere avslutningen av studiet med denne bacheloroppgaven. Å skrive denne oppgaven har vært gøy og slitsomt på samme tid, men jeg likevel veldig takknemlig for arbeidet som er gjort, da det har vært med å styrke min faglige kompetanse.

Jeg vil takke veilederne mine for gode veiledninger og innspill på temaet. Jeg vil takke familie og medstudenter som har støttet og kommet med tips underveis. Og til slutt en stor takk til alle respondentene som har tatt seg tid til å svare på spørreskjemaene.

Innholdsfortegnelse

Hvordan opplever foreldrene at barnas behov for hvile ivaretas i barnehagen?	0
<i>Ellen Katrine Nilsen</i>	<i>0</i>
Bacheloroppgave.....	0
Forord	1
Bachelor	3
1.0 <i>Innledning</i>	3
1.1 Valg av tema	3
1.3 Tema og problemstilling	3
1.4 Definisjon av begrepet hvile	3
1.5 Hvile i Rammeplanen for barnehagen	4
1.6 Oppgavens struktur	4
2.0 <i>Teori.....</i>	5
2.1 Nattesøvn.....	5
2.2 Barnehageloven.....	6
2.3 Behovspyramiden	6
2.4 Viktigheten av hvile.....	7
2.5 Dagsrytme	7
2.6 Trygge rammer.....	8
3.0 <i>Metode.....</i>	9
3.1 Valg av metode	9
3.2 Planlegging av datainnsamling: spørreskjema.....	10
3.3 Utvalg av respondenter og adgang til felten	11
3.4 Analyse	12
3.5 Kvalitetsvurdering	12
3.6 Beskrivelse av gjennomføring.....	13
3.7 Ethiske retningslinjer	13
4.0 <i>Funn</i>	14
4.1 Nattesøvn.....	14
4.2 Ulike aktiviteter som kan være hvile.....	16
4.3 Aktiviteter som kan være hvile	16
4.4 Barnets reaksjon ved lite hvile	17
4.5 Hvile i barnehagen	17
4.6 Respondentenes tanker og aktivitet på ettermiddag.....	18
5.0 <i>Drøfting</i>	18
5.1 Nattesøvn.....	19
5.2 Helt passiv og delvis passiv hvile	19
5.3 Tilrettelegging av hvile	22
5.4 Aktiviteter som er hvile	27
6.0 <i>Avslutning.....</i>	28
7.0 <i>Referanse:.....</i>	29
8.0 <i>Vedlegg:</i>	31

Bachelor

1.0 Innledning

1.1 Valg av tema

I denne bacheloroppgaven har jeg valgt tema etter linjeprofilen min, natur og friluftsliv. Jeg valgte å bruke tid på å finne et tema som interesserte meg og i Rammeplanen for barnehagen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 50) så oppdaget jeg at de knytter aktivitet og hvile sammen. Aktivitet er noe vi igjennom studiet har fått mye kunnskap rundt, mens det har vært mindre fokus på hvile. Jeg har derfor valgt temaet *hvile i barnehagen*, da jeg er nysgjerrig på hvordan personalet i barnehagene i dag ivaretar barnas behov for hvile. Sælebakke (2015) skriver at det har skjedd en endring i barnas hverdag i løpet av de siste 30 årene. Hverdagen i dag er mer preget av «organiserte aktiviteter, måltenkning og dokumenterbar læring» (Sælebakke, 2015). I Rammeplanen for barnehagen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s.11) kommer det fram at «Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen». I løpet av studiet har vi vært gjennom flere praksisperioder hvor jeg har opplevd at barnehagene i ulik grad har fokusert på hvile i løpet av barnehagedagen. Jeg har da stilt meg spørsmål ved om barnas behov for hvile ivaretas, når timeplanen ofte er fylt opp med ulike aktiviteter. Nettopp med bakgrunn i dette ønsker jeg å se mer på dette temaet og vil ha fokus på foreldreperspektivet da jeg tenker at foreldrene sitter med mye kunnskap rundt barnas behov for hvile.

1.3 Tema og problemstilling

Temaet jeg har valgt er *Hvile i barnehagen*, og problemstillingen min er:

Hvordan opplever foreldrene at barnas behov for hvile ivaretas i barnehagen?

1.4 Definisjon av begrepet hvile

Hvile kan ifølge Det Norske Akademis Ordbok knyttes mot ro, avkobling og avspenning (NAOB, 2023a). I begrepet hvile i barnehagen tenker jeg det handler om å gi barna et avbrekk, hvor de får mulighet til å roe ned, og fordøye inntrykkene de har fått i løpet av barnehagedagen. I følge Gjertviksten og Gärtner (2018, s.77) fordøyer vi inntrykk på ulike måter og Lundheim (2020) viser til at

det er viktig at barnehagedagen består av en blanding av rolige og aktive perioder da behovet for hvile er individuelt.

1.5 Hvile i Rammeplanen for barnehagen

I Rammeplanen for barnehagen (Kunnskapsdepartementet, 2017) er hvile nevnt tre plasser. Disse går ut på at barnehagen skal gi barna mulighet for «ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11), «Personalet skal ivareta barnas behov for fysisk omsorg, inkludert behov for ro og hvile» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 20) og «Personalet skal bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper om kost, hygiene, aktivitet og hvile (Kunnskapsdepartementet, 2017, s.50).

Personalet i barnehagen har altså i oppgave å tilpasse dagene slik at barna får et avbrekk som er preget av ro, hvor de får mulighet til å hvile eller slappe av. Avbrekket eller pausen bør tilpasses enkeltbarnets behov, da barnas behov for hvile i stor grad vil være individuelle. Personalet har og et ansvar rundt den fysiske omsorgen rundt barnet, og for å legge til rette for de ulike behovene barna har rundt hvile. Fysisk omsorg knyttet mot hvile kan handle om en klem når barnet har behov for det, et fang å slappe av i eller en trygg hånd på ryggen mens barnet ligger på en madrass. Å hjelpe barna tidlig til å tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper knyttet til hvile, vil være viktig for barna slik at de tidlig får kunnskap om hvorfor hvile er viktig.

1.6 Oppgavens struktur

Bacheloroppgaven er delt i seks kapitler med underkapitler. Tre av kapitlene er hovedkapittel, det er et teorikapittel, et metodekapittel og en drøftingsdel. I teoridelen skal jeg se på relevant litteratur knyttet mot hvile og barnehageloven. Barnehageloven er et styringsdokument og den sier noe om det overordnede rammene, kravene og forventningene. I metodedelen vil jeg presentere og begrunne valget av den metoden jeg har valgt til mitt forskningsprosjekt. Videre vil jeg se på drøftedelen, hvor jeg skal drøfte funnene opp mot teorien jeg har presentert. Avslutningsvis vil det komme en oppsummering hvor jeg skal trekke fram de mest sentrale funnene.

2.0 Teori

FNs barnekonvensjon artikkel 31 punkt 1 viser til at man skal anerkjenne retten barnet har til å hvile (De forente nasjoner, 1989). I barnehagen vil dette være personalets ansvar, da det er de som har ansvar for barna når de er i barnehagen. Også Forskriften om miljørettet helsevern i barnehager og skoler §10 viser til at barnehagen må drives på en slik måte at de ulike behovene for hvile blir dekket (Forskr om miljørettet helsevern i skoler mv, 1995). Med bakgrunn i dette vil jeg i dette kapittelet gå inn på ulike teorier som er relevant for temaet og problemstillingen jeg har valgt.

For å avgrense oppgaven har jeg valgt å ikke fokusere på sovetid i barnehagen, men heller på hvile generelt. Selv om jeg ikke har fokusert på sovetid i barnehagen, så kommer det en kort introduksjon om nattesøvnen til barna. Dette fordi selv om fokuset ikke er på sovetid i barnehagen, så er nattesøvnen viktig for barna, og påvirker barnas behov for hvile i løpet av barnehagedagen. Det er få definisjoner på hva som er forskjellen på hvile og søvn. Norsk helseinformatikk (NHI) skriver at «Søvn er en tilstand hvor kroppen er i dyp hvile» (NHI, 2023). Jeg har med bakgrunn i dette valgt å avgrense oppgaven i form av å skille hvile og søvn fra hverandre.

2.1 Nattesøvn

Hvordan barnet har sovet på natten er med på å påvirke behovet for hvile på dagtid. Anbefalt søvnmengde for et barn mellom tre og seks år er ifølge nettsiden NHI mellom elleve og tretten timer (Lein, 2019). Fløgstad og Helle (2019, s. 86) viser til at barn mellom tre og seks år trenger mellom ti og tolv timer søvn per døgn. Barnas behov for søvn vil variere, for noen barn vil det altså holde med ti timer, mens andre kanskje vil trenge opp mot tretten timer. I tillegg kan behovet for søvn variere etter hvilke aktiviteter barna har vært med på. Har for eksempel barnet hatt en veldig aktiv dag i barnehagen, samtidig som det skal på aktiviteter på ettermiddagen, så kan behovet for hvile i barnehagen øke. Søvn er ifølge Fløgstad og Helle (2019, s. 82) viktig for blant annet utviklingen vår, da mye av utviklingen foregår mens vi sover. Nok søvn er også viktig «for både læring og kognitiv utvikling» (Fløgstad og Helle, 2019, s. 83). Mens vi sover får hjernen mulighet til en «storrengjøring», i dette handler det om at hjernen kvitter seg med blant annet unødvendige koblinger,

mens de viktige forsterkes (Fløgstad og Helle, 2019). Det er altså viktig at barna får den søvnen de trenger på natten for å utvikle seg på en god måte og være klar for en ny dag. Behovet for hvile vil da ikke være like stort som det ville vært om barnet hadde sovet for lite.

2.2 Barnehageloven

Barnehageloven er et styringsdokument som er med på å styre barnehagens virksomhet. Den sier noe om hvordan de overordnede rammene, kravene og forventningene til barnehagen er. I barnehageloven så er ikke ordet hvile nevnt, men jeg ønsker likevel å trekke frem noen deler som jeg tenker er relevant i forhold til hvile i barnehagen. I Barnehageloven (Barnehageloven, 2005) § 1 står det blant annet at barna «... skal lære å ta vare på seg selv ...», § 2 sier at «Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon ...» og § 3 sier at «Barn i barnehagen har rett til å gi uttrykk for sitt syn på barnehagens daglige virksomhet ...». Ved å få mulighet til å gi uttrykk for sitt syn på den daglige virksomheten, vil barna få mulighet til å ta vare på seg selv gjennom at de får mulighet til å lære å kjenne egne behov. Det å ha en helsefremmende og forebyggende funksjon kan påvirke barna i positiv grad, da et friskt barn har bedre forutsetninger for å trives i barnehagen fordi de grunnleggende behovene er dekket. Et av de grunnleggende behovene er hvile og i neste avsnitt skal jeg gå mer inn på behovspyramiden som de grunnleggende behovene kan knyttes til.

2.3 Behovspyramiden

Gunnestad (2019, s. 77) beskriver grunnleggende behov som det som trengs for et meningsfullt liv, bestående av en normal og sunn utvikling. Videre nevner Gunnestad Maslow som en viktig skikkelse i forhold til begrepet grunnleggende behov. Maslows behovspyramide består av fem grupper som er rangert i et hierarki etter behov. I behovspyramiden må det nederste trinnet tilfredsstilles til en viss grad før man går i gang med neste. De tre nederste trinnene i behovspyramiden er relevant i forhold til hvile og jeg vil derfor kun presentere dem. Disse er de fysiologiske behovene, behovet for trygghet og sikkerhet og behovet for kjærlighet og tilknytning (Gunnestad, 2019).

Gjertviksten og Gärtner (2018, s. 78) og Gunnestad (2019, s. 77) påpeker at de fysiologiske behovene er mat, drikke og hvile. Behovet for trygghet og sikkerhet går i følge Gjertviksten og Gärtner (2018) ut på sikkerhet og beskyttelse. Det handler blant annet om «forutsigbarhet, orden, struktur og personlig trygghet» (Stai, 2022) i det miljøet vi befinner oss i. Det siste trinnet som er relevant for oppgaven er behovet for kjærlighet og tiknytning. Det handler i følge Gjertviksten og Gärtner (2018) om tilhørighet og kjærlighet. Dette behovet kan også kalles det sosiale behovet og det handler blant annet om å gi og motta omsorg, være en del av en gruppe og det å bli respektert og verdsatt (Stai, 2022).

2.4 Viktigheten av hvile

Sælebakke (2015, s. 28) beskriver hvile som viktig for vekst- og utviklingsprosessene til barna. Når barna får en pause fra aktiviteter i barnehagen, så får de mulighet til å hente seg inn og fordøye de inntrykkene de har fått. Ved å få en slik pause viser Sælebakke (2015) til at barna er mer klar for nye utfordringer og mer læring. Å tilpasse en periode med hvile i barnehagen har altså flere fordeler som vil være viktig for barna og deres hverdag. Sælebakke (2015, s. 30) påpeker også at det har skjedd en endring hvor barna i dag har lengere våkentid i barnehagen enn tidligere. Lundheim (2020, s. 102-103) gjør oppmerksom på at hvor lenge barna er i barnehagen vil påvirke behovet for hvile og ro, samtidig som dette endres etter barnets alder. Har barnet lange dager i barnehagen, så kan altså behovet for hvile være større enn om barnet har en kortere dag. Dette da barnet kan være utsatt for flere inntrykk i løpet av en lang dag. Sælebakke (2015, s. 26-27) trekker og frem at en balanse mellom blant annet hvile og aktivitet er viktig, men en tett plan kan gjøre denne balansen vanskelig. Det er da viktig at personalet i barnehagen tilrettelegger slik at barna behov for hvile ivaretas.

2.5 Dagsrytme

Lehn og Sivertsen (2022) fremhever at det for barns livsmestring er viktig med en blanding av aktivitet og hvile i løpet av barnehagedagen. Hvilen bør være tilpasset etter både individuelle behov og dagsplanen i barnehagen fordi den

kan påvirke hvor stort behov barna har for hvile. Ifølge Lundheim (2020, s. 102-103) er det viktig å veksle mellom aktivitet og hvile fordi man kan være mer utsatt for sykdom når man ikke får nok søvn eller hvile over tid. Her har som tidligere nevnt fra Barnehageloven (2005) barnehagen et ansvar i forhold til det å ha en helsefremmende funksjon, noe som da ifølge Lundheim (2020) kan gå på å variere mellom hvile og aktivitet i barnehagen. Det at barnet får hvilt, spist og drukket vil også kunne være med å skape trygghet for barnet i barnehagen. Dette da barnas grunnleggende behov da er dekket. Dagsplanen kan påvirke når barna kan ha behov for å hvile. Dette viser Lehn og Sivertsen (2022) til, da de påpeker at en heldagstur kan kreve mer energi enn hva en kort tur i nærmiljøet vil kreve. Dermed er det viktig å sette rammene for hvile etter dagsplanen, da den er med å påvirke barnas behov. Hvordan man velger at hvilen skal foregå vil være ulik i forhold til den aktuelle barnegruppa man har, men Gjertviksten og Gärtner (2018) påpeker at barn og voksne hviler på ulike måter og det er derfor viktig å finne en måte som passer best for barnegruppa og dens behov. For en voksen kan det å legge seg ned på en madrass med øynene igjen være nok, mens det for et barn kan være mer individuelt hva som er best i forhold til hvile.

2.6 Trygge rammer

Når barna skal hvile i barnehagen kan det være viktig med trygge rammer hvor barna får mulighet til å hvile etter sine behov, med voksne som de føler seg trygg på. Da det å ha en trygg voksen rundt seg kan hjelpe barnet å slappe av. Det kan være ulike måter å hvile på for barn og Gjertviksten og Gärtner (2018, s. 78) viser blant annet til at hvile for barn kan være det å være å sitte alene med tankene sine, lese sammen med andre eller det å være rolig rundt måltidet. For de eldste barna i barnehagen viser de til at trygghet og forutsigbarhet knyttet til hviletiden vil være viktig, dette da det kan være med på å skape ro rundt hviletiden. Gjertviksten og Gärtner (2018) nevner blant annet det å ha en fast plass til å hvile, nærhet til voksne og alenetid som viktig for barnas trygghet i hviletiden. Gjertviksten og Gärtner (2018, s. 78) viser og til at hvile i barnehagen er viktig da det kan knyttes mot en form for lading. Dette da det å få en periode med hvile, kan være med på å lade opp energi slik at barnet klarer å fortsette med aktivitet og deltakelse i barnegruppa.

3.0 Metode

Ifølge Johannessen et al. (2021, s.21) går metodelære ut på å finne måter å sjekke ut om antakelsene vi har stemmer eller ikke. Dette begrunner de med at man som forsker ikke bare kan trekke konklusjoner, men man må ha et grunnlag som ikke bare består av egne oppfatninger og ting man har lest. På bakgrunn av dette har jeg valgt en metode som jeg mener best mulig kan være med å svare på problemstillingen jeg har valgt. Etter å ha presentert metoden skal jeg gi et innblikk i planleggingen av datainnsamlingen, utvalget av informanter, analyse, kvalitetsvurdering, beskrivelse av gjennomføring og etiske retningslinjer.

3.1 Valg av metode

Kvantitativ metode går ifølge Ringdal (2018, s. 110-111) i større grad i bredden enn det en kvalitativ metode gjør. Den gir derfor mulighet til å sammenligne informasjonen fra et større utvalg. Kvantitative metoder består ofte av en form for statistikk og preges av avstand mellom den som gjennomfører studiet og respondentene. Tverrsnittsundersøkelse er en form for kvantitativ undersøkelse, hvor dataen er hentet på en avgrenset periode. Den er med på å gi oss et øyeblikksbilde av det vi forsker på (Johannessen et al., 2021). Jeg har valgt å bruke en spørreundersøkelse for å samle inn mitt datamateriale. Ringdal (2020, s.191) forklarer at det er en systematisk metode. Da den går ut på å samle inn datamateriale fra et utvalg personer, som vil gi forskeren et resultat som gir en statistisk beskrivelse.

En viktig årsak til at jeg har valgt en kvantitativ metode er med bakgrunn av valget av tema og problemstilling. Jeg skal, som tidligere nevnt, se på hvile i barnehagen og om personalet ivaretar barnas behov for hvile.

Problemstillingen legger føringer på hvem som kan være respondenter, da den skal se på foreldrenes opplevelser. Det er også en viktig årsak til valg av metode, da foreldrenes opplevelser kan være individuelle og derfor ser jeg en verdi i det å kunne sammenligne et litt større utvalg. Jeg tenker å det er hensiktsmessig at noen andre enn personalet selv er med på å vurdere om personalet klarer å ivareta barnas behov for hvile.

3.2 Planlegging av datainnsamling: spørreskjema

Under planleggingen av spørreskjemaet, handlet det om å finne et forskningsdesign som var godt balansert med ulike spørsmål som ikke tok for lang tid å svare på. Det fordi jeg tenkte at et for komplisert spørreskjema ville gjøre at foreldrene ikke ville ta seg tiden til å svare. Forskningsdesign handler ifølge Johannessen et al. (2021, s. 265) om de valgene man tar i forhold til hva eller hvem vi skal undersøke, og hvordan man skal gjennomføre undersøkelsen. På bakgrunn av at jeg ønsket å se på hvile i barnehagen og at jeg ønsket at foreldrene skulle være respondenter, så har jeg valgt å innhente datamateriale gjennom et spørreskjema i form av et selvutfyllingsskjema i papirform. Dette da jeg ønsket å få et litt bredere utvalg respondenter for å kunne komme med en konklusjon i forhold til problemstillingen. Spørreskjemaet som foreldrene skulle fylle ut var satt sammen av totalt tretten spørsmål, hvorav elleve spørsmål var avkrysning og to spørsmål var utfylling hvor respondentene selv måtte skrive ned sine tanker. På noen av spørsmålene med avkrysning var det tilpasset slik at respondentene kunne fylle ut det de selv ønsket å svare, dersom ingen av de andre svarene passet med det de ønsket å svare.

En viktig del av planleggingen av spørreskjemaet handlet også om å sikre at svarene forble anonyme og at personvernet var sikret, når respondentene leverte disse utfylt til barnehagene. Jeg valgte derfor å lage spørreskjemaet og informasjons- og samtykkeskjemaet sammen som et hefte, bestående av to ark med skrift på begge sider. Side en og fire var informasjons- og samtykkeskjemaet og ble liggende «på utsiden», side to og tre var selve spørreskjemaet, og lå på «innsiden» av heftet. Dette for å sikre at svarene var gjemt når spørreskjemaene ble lagt i konvoluttene. Barnehagene fikk mellom to eller tre konvolutter slik at om noen skulle være uheldige å lime igjen før alle var samlet, så hadde de noen ekstra. Så fremt dette ikke skjedde så skulle konvolutten limes igjen når alle spørreskjemaene var samlet i samme konvolutt.

3.3 Utvalg av respondenter og adgang til felten

Problemstillingen min setter noen krav til hvem respondentene kan være. De måtte være foreldre i barnehagen og jeg har i tillegg hatt et ønske om at de skal ha barn i aldersgruppen tre til fem år. Da jeg ønsker å se på de eldste barnas behov for hvile i barnehagen.

Foreldrene har mye kunnskap rundt sitt barns behov for hvile, og de er derfor viktig i diskusjonen om barnas behov for hvile ivaretas i barnehagen. Johannessen et al. (2021) viser til at man bruker betegnelsen respondenter om de man forsker på, når det er personer som svarer på spørreskjemaer. Derfor vil jeg heretter betegne foreldrene som har svart på spørreskjemaet, som respondenter. Da jeg gikk i gang med å finne et utvalg med respondenter, så ønsket jeg å ha et litt bredt utvalg. Jeg tok derfor kontakt med sju styrere i ulike barnehager, hvorav fire av disse var positive til å delta på min forskning. Tre av barnehagene som ønsket å være med var offentlige, og en var privat. Av barnehagene så ligger tre av dem i samme kommune, mens en ligger i en annen kommune i en annen landsdel. Jeg hadde fra før av litt kjennskap til to av barnehagene, og jeg tok i alle de fire barnehagene kontakt med styrer.

Da jeg tok kontakt med barnehagene så fikk jeg et tall på hvor mange barn det var i de aktuelle aldersgruppene. Dette for å vite hvor mange spørreskjema de ulike barnehagene hadde behov for. Av de barnehagene som fikk utlevert spørreskjemaer, så var det ca. 120 barn i de aktuelle aldersgruppene. Jeg fikk ikke et tall på hvor mange foreldre det var, og vet ikke derfor hvor mange mulige respondenter det totalt var. Det kan likevel tenkes at det ikke er 120 ulike respondenter, da noen av foreldrene med stor sannsynlighet kan ha hatt flere barn i den aktuelle aldersgruppen. Når jeg har levert ut spørreskjemaene til barnehagene, har jeg kommet med et forslag om hvordan de kan levere de ut, men barnehagene har selv styrt hvordan de ønsker å gjennomføre dette. Styrer tok ansvaret med å samle skjemaene i en konvolutt når de ble levert inn.

De 41 respondentene som har valgt å delta på forskningen hadde barn som var fordelt slik i alder:

- 14 hadde barn som var 3 år

- 13 hadde barn som var 4 år
- 11 hadde barn som var 5 år
- 3 hadde barn som var 6 år

3.4 Analyse

Johannessen et al. (2021) påpeker at i en kvantitativ metode, så vil dataene man samler inn, være i en form hvor de kan telles. Analysen jeg har valgt å bruke er derfor univariat analyse, som Johannessen et al. (2021, s. 303) beskriver som en måte å se på «hvordan enheter fordeler seg på én egenskap, eller hvordan enhetene fordeler seg på verdiene fordeler seg på én variabel». I mitt tilfelle handler det om å telle opp antall avkryssninger på hvert av spørsmålene, og deretter kategorisere og telle opp svarene som respondentene selv har skrevet. Videre handler det om å finne ut hvordan jeg på best mulig måte kan presentere tallene slik at resultatet vil være forståelig og nyttig for lesere av denne oppgaven.

3.5 Kvalitetsvurdering

Reliabilitet handler ifølge Johannessen et al. (2021) om pålitelighet. De viser videre til at det handler om «... hvilke data som brukes, hvordan den samles inn, og hvordan de bearbeides» (Johannessen et al., 2021, s. 256). I forhold til mitt datamateriale så er det ulike deler som har vært med å påvirke reliabiliteten. Det kan handle om hvordan datamaterialet er samlet inn da det kan være at ikke barnehagepersonalet har spurt alle foreldrene med barn mellom tre og fem år. Dette kan påvirke datamaterialet som har kommet inn, da det kan være at de som ikke har fått svart ville svart noe annet. I tillegg kan respondentene ha tolket spørsmålene på en annen måte enn det jeg som forsker har tenkt når jeg har stilt dem, og slik kan respondentene enten svart noe annet eller ikke svart i det hele tatt. Når det kommer til hvordan dataen brukes og bearbeides så kan det komme inn feil når dataen er bearbeidet fra papir til digitalt. Det kan skje at man trykker feil eller feiltolke det som respondentene har skrevet feil. Og dataen kan feiltolkes i form av at man ikke forstår hva respondenten har krysset av på eller feiltolker det de har skrevet.

Johannessen et al. (2021) viser til at validitet kan oversettes til gyldighet og kan knyttes til hvor relevant dataen er for dette forholdet. Ringdal (2018) beskriver validitet som noe som knytter erfaringer sammen med teori og som slik finner gyldigheten og relevansen i sammenhengen. Validitet kan ifølge Johannessen et al. (2021) deles i to ulike deler ene er troverdighet eller intern validitet og andre er overførbarhet eller ekstern validitet. Troverdighet går på sammenhengen mellom data og fenomenet, mens overførbarhet går på om prosjektet vil få lignende resultater om det føres videre til en annen gruppe (Johannessen et al., 2021, s. 256-258). I forhold til min oppgave så er det en form for troverdighet da hvile er hovedtemaet i spørreskjemaet. Oppgaven kan ha en overførbarhet til andre barnehager der det er barn i samme aldersgruppe. Johannessen et al. (2021) beskriver svarrespons som de svarene man får ut ifra bruttoutvalget som har hatt mulighet til å delta. De påpeker også at en feilkilde i en slik type undersøkelse kan være at mange velger å ikke svare på spørreundersøkelsen. Av de spørreundersøkelsene jeg delte ut så svarte ca. 34% av de aktuelle respondentene.

3.6 Beskrivelse av gjennomføring

Jeg leverte alle spørreskjemaene ut til styrer i hver av barnehagene, med informasjon om hva de skulle gjøre. De fikk da informasjon om hvilken dag jeg kom og hentet spørreskjemaene på, alle barnehagene hadde spørreskjemaene i ca. en uke. De fikk en mappe med spørreundersøkelsene og konvolutter til å legge spørreundersøkelsene i når de var ferdig utfylt. Hvordan barnehagene leverte disse ut var ulikt, noen leverte ut til alle foreldrene ved å legge i hylla til barna mens andre ga direkte til foreldrene. Personalet i barnehagen fikk beskjed om at de ikke måtte se på spørreskjemaene når de ble levert tilbake da disse skulle være anonyme. Når personalet mottok disse skulle de legge de ned i en konvolutt som ble limt igjen når alle de som ønsket å svare hadde levert tilbake.

3.7 Etiske retningslinjer

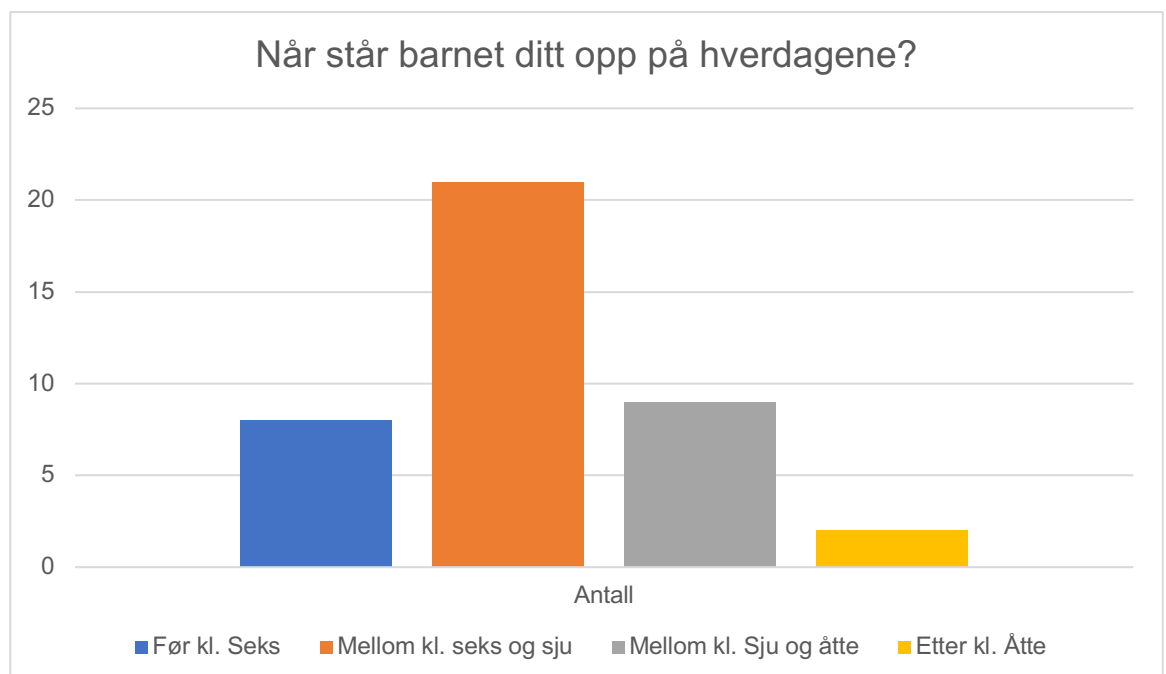
Johannessen et al. (2021, s. 45) viser til noen punkter en forsker må ta hensyn til. Kort fortalt går det ut på respondenter selvbestemmelse, respekt for

informantens privatliv og det å unngå skade knyttet til informantene. I forhold til informantens selvbestemmelse så har jeg gitt ut informasjon med spørreundersøkelsene da de ble delt ut. Der var det et samtykke og informasjonsskjema med informasjon om at de har mulighet til å trekke seg fram til en viss dato. I tillegg er det informasjon om hva det de svarer på skal brukes til. I forhold til punktet om å respektere informantenes privatliv, har jeg vært opptatt av hvordan spørsmålene stilles slik at flest mulig skal svare og at respondentene kan føle seg trygge på å svare uten å føle at barnet kan identifiseres. Når det kommer til dette med å unngå skade så har jeg tenkt gjennom hvordan spørsmålene stilles slik at de er generelle og ikke går på områder som kan føles sårbare for foreldrene.

4.0 Funn

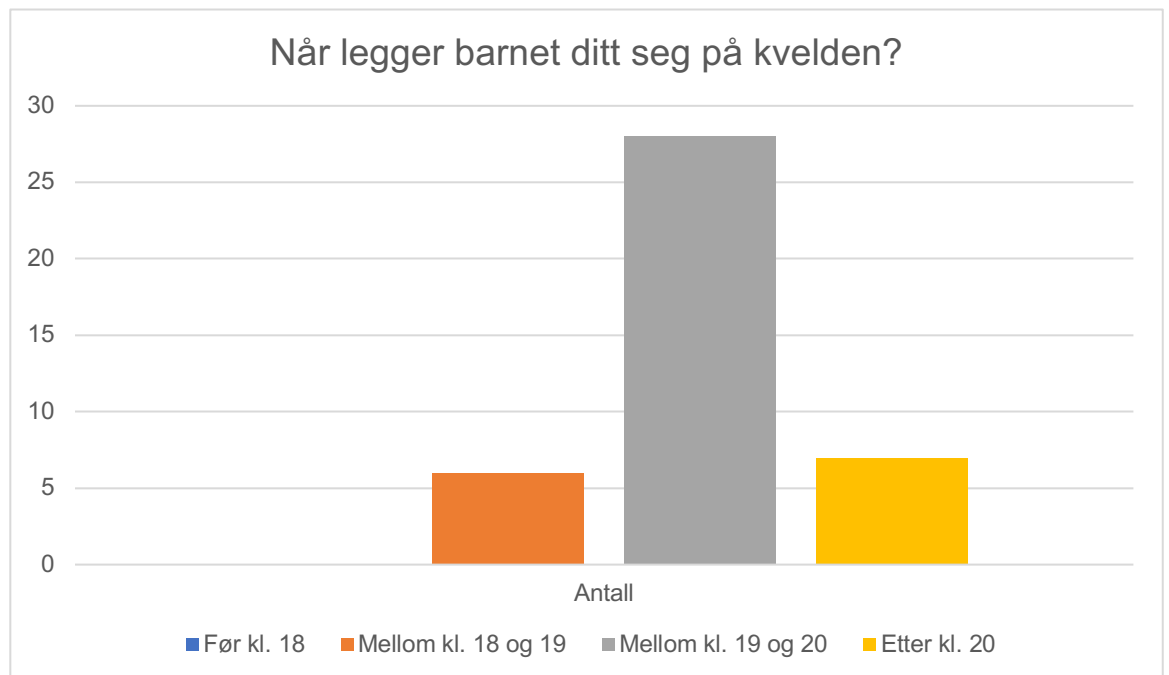
I dette kapittelet skal jeg presentere de funnene jeg har fått gjennom spørreskjemaene. Jeg har valgt å sette noen av tallene opp i tabeller for å få et visuelt bilde av hvordan funnene var fordelt.

4.1 Nattesøvn



I tabellen ovenfor kan man se når barna stod opp på morgenen. Her kan man se at åtte av barna stod opp før kl. 6 om morgenen. Mellom kl. 6 - 7 var det 21 av barna som stod opp og mellom kl. 7 - 8 stod ni av barna opp. Etter kl. 8 var det

to av barna som stod opp. En av respondentene har ikke svart på når barnet står opp.



Tabellen ovenfor viser når barna legger seg på kvelden. Her kan man se at ingen av barna la seg før kl. 18. Mellom kl. 18 - 19 var det seks som la seg, mens 28 av barna som la seg mellom kl. 19 - 20. Etter kl. 20 var det sju barn som la seg.

Når man ser på klokkeslettet barnet la seg, sammen med når barnet står opp så ser man hvor mange timer barna sover på natten. Av barna var det trettien som sov ca. tolv timer om natten, ni sov mellom ti og elleve timer om natten og en har ikke svart når barnet står opp og det er derfor ikke mulig å se på hvor mange timer barnet sover.

Det var fem av barna som ble vekket hver dag, tjuvfem ble vekket av og til, mens elleve av barna aldri måtte vekkes.

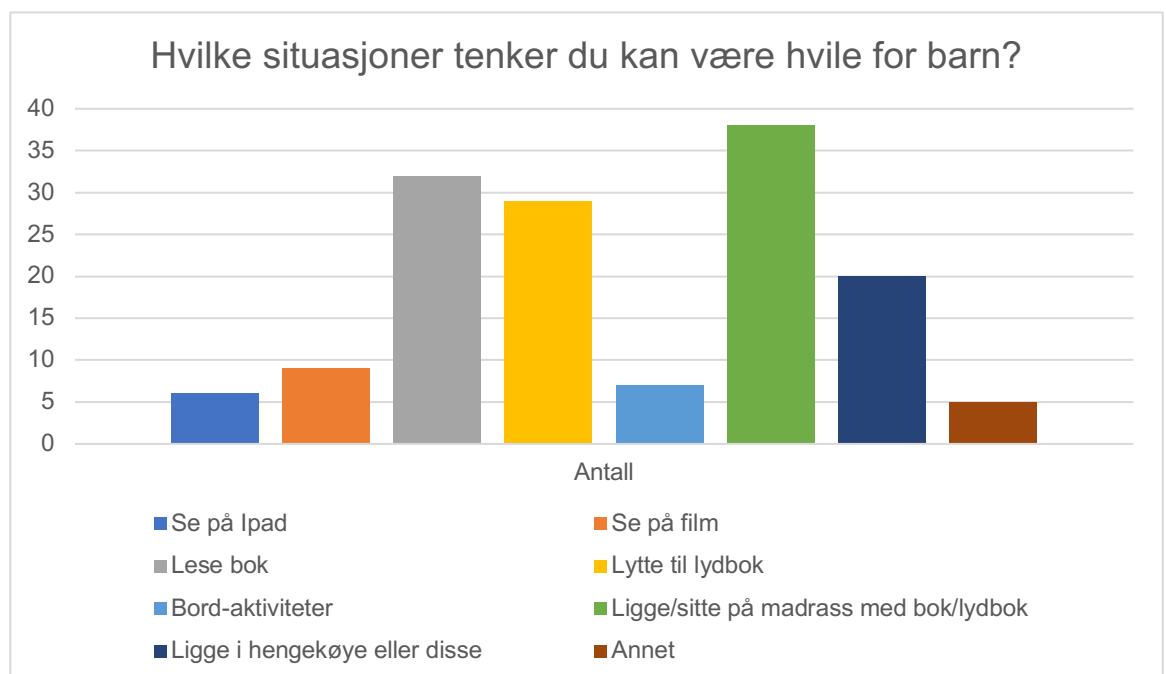
Når det kom til om foreldrene ønsket at barna skal hvile i barnehagen så svarte tjuuseks av respondentene at de ønsket at barna skulle hvile hver dag, tre stykk svarte to til tre dager i uka, fire svarte aldri og åtte svarte annet. Av de som svarte annet så var svarene som gikk igjen at de ønsker hvile etter behov, eget

ønske eller etter spesielle aktiviteter. På spørsmålet om foreldrene får informasjon om barnet har hvilt, har tjuefire stykk svart at de daglig får informasjon, fire har svart at de ukentlig får informasjon, åtte har svart at de sjeldnere får informasjon og fire stykker har svart at de selv må spørre om barna har hvilt. Én har ikke svart.

4.2 Ulike aktiviteter som kan være hvile

Det neste spørsmålet gikk på hva foreldrene tenkte på når de hørte ordet hvile i barnehagen. Her skrev foreldrene selv ned ulike setninger eller stikkord med hva de tenkte. Noe av det de skrev var nærhet til voksne, slappe av, lese bok, ta ned tempoet og lytte til sang eller lydbok. Svarene som har kommet har jeg delt inn i to kategorier; helt passive aktiviteter og delvis passive aktiviteter. Helt passive aktiviteter kunne være å sitte på fang, sove, egentid, rolig tempo med få inntrykk og ingen leker. Delvis passive aktiviteter kunne være rolige aktiviteter med færre barn, en rolig stund med bok, musikk, sang eller lydbok, bord-aktiviteter eller egentid med valgfri frilek.

4.3 Aktiviteter som kan være hvile



I tabellen ovenfor kan man se hva respondentene har svart i forhold til hva de mener hvile kan være for barn. På spørsmålet skulle de krysse av for alle alternativene de mente kunne være hvile. Her ser man at seks respondenter

mente at å se på Ipad kunne være hvile. Å se på film mente ni respondenter at kunne være hvile. Å lese bok mente 32 av respondentene at kunne være hvile og 29 mente at å lytte til lydbok kunne være å hvile. Bord-aktiviteter mente sju av respondentene at kunne være hvile, mens 38 mente at å ligge eller sitte på madrass med bok eller lydbok kunne være hvile. Å ligge i hengekøye eller på dissa mente 20 av respondentene at kunne være hvile for barn, i tillegg har fem av respondentene svart annet. Det de da svarte var at barna kunne ligge i vogn, ligge i ro uten stimuli eller sove.

4.4 Barnets reaksjon ved lite hvile

I spørsmålet om hvordan lite hvile påvirker barnet har 25 svart at barnet blir sliten eller urolig. En har i tillegg kommentert at barnet er mer kranglete og gråter mer. Og en annen har skrevet at barnet oppleves som sur. Videre har tre svart at barnet sovner på vei hjem fra barnehagen. Og en har i tillegg skrevet at barnet kan være sint på ettermiddagen. Åtte av respondentene har svart at de ikke merker forskjell på barnet. Mens fem av respondentene har svart annet. De som har krysset av for annet har skrevet noen kommentarer på hvorfor de har krysset av her. En viser til at barnet sover fast i barnehagen, to viser til at det kommer an på dagsformen. En skriver at barnet blir sur på ettermiddagen. Og en skriver at det varierer, men at barnet er noe mer sliten og utilpass. En skriver at barnet fort blir sliten og sur på ettermiddagen og at barnet kan være vanskeligere å legge.

4.5 Hvile i barnehagen

I forhold til spørsmålet om foreldrene er fornøyd med tilretteleggingen av hvile i barnehagen har 34 svart «ja», én har svart «nei» og fire har svart «av og til». To stykk har ikke svart på dette. Flere av foreldrene har i tillegg skrevet noe for å begrunne det de har svart. Av de som svarte «av og til» så har alle fire skrevet en begrunnelse på dette. En har skrevet at den er usikker da det er mye aktiviteter blant de eldste barna og derfor lite tid til hvile, en annen har skrevet at hva barnet synes om hvilestund varierer fra dag til dag og det derfor bli en kamp hvor barnet ikke finner ro. En respondent har skrevet at den ikke vet hvor mye hvile barnet får og siste har skrevet at den tror barnet får nok hvile,

da det ikke er helt utslitt etter barnehagen. En av respondentene svarte «nei», og forklarer dette med at de ikke føler det er rom for det. De mener det handler om at det er lite bemanning, samtidig som det er viktig med utetid og at planer følges. Av de som svarte «ja» så er det mange ulike forklaringer på hvorfor de er fornøye med hvordan barnehagen tilrettelegger for hvile i barnehagen. I korte trekk handler det om at barnets behov for hvile blir sett, tilpasning og tilrettelegging for hvile, gode rutiner, veiledning av foreldre på temaet og det at det settes av tid til hvile.

4.6 Respondentenes tanker og aktivitet på ettermiddag

Respondentene fikk og mulighet til å komme med egne tanker i forhold til hvile, om det var noe de ikke enda hadde fått ytret. Her kom det fram at hvilestund kan oppleves sårt for noen barn fordi det kan oppleves som om barna må «prestere», om de ikke klarer å finne ro så får det en konsekvens. I tillegg kommer det fram at medbestemmelse ved hvile kan være noe positivt. Et eksempel kunne være det at barnet selv får velge hvor det vil hvile. I tillegg kommer det fram at man kan bruke hvile til å gjøre avspenningsøvelser eller fortelle visuelle reiser. Det kommer og fram at hvile kan være viktig på grunn av sykdom. På spørsmålet om foreldrene kan foreslå hvordan barnet bør hvile så har tjue stykk svart ja, fire har svart nei, en har svart av og til, og seks har svart annet. Av de som har svart annet har de kommentert at de ikke føler behov for å foreslå, aldri forslått noe, ikke vet, er usikker og at de ikke har behov for å blande seg. I tillegg har en ikke svart på spørsmålet. Siste spørsmål var om barna deltar på aktiviteter på ettermiddag, da har 27 svart at barna deltar på aktiviteter 1-2 dager i uka og 14 har svart sjeldnere.

5.0 Drøfting

I dette kapitlet skal jeg drøfte noen av de funnene jeg har samlet inn gjennom spørreskjemaene. Jeg har samlet inn totalt 41 spørreskjemaer fra fire ulike barnehager. Videre i dette kapitlet skal jeg drøfte disse opp mot relevant teori. Før jeg går i gang med drøftingen av funnene så ønsker jeg å se tilbake på problemstillingen. Problemstillingen min er «*Hvordan opplever foreldrene at barnas behov for hvile ivaretas i barnehagen?*».

Kapittelet er delt inn i fire underkapitler. Det er først nattesøvn, så helt passiv og delvis passiv hvile, etter dette kommer tilrettelegging av hvile og til slutt aktiviteter som er hvile. Noen av disse er igjen delt inn i underkapitler.

5.1 Nattesøvn

Spørsmålene om leggetid og når barna våkner kan knyttes sammen for å se hvor lenge barna sover. I forhold til problemstillingen er dette relevant da hvor lenge barna sover på natten påvirker behovet for hvile i barnehagen. Anbefalt søvmengde for barn mellom tre og seks år er mellom ti og tretten timer (Fløgstad og Helle, 2019; Lein, 2019). Respondentene har svart at 31 av barna sov i ca. tolv timer i gjennomsnitt hver natt, mens ni sov i gjennomsnitt mellom ti og elleve timer. Dette viser at alle barna ligger innenfor den anbefalte søvmengden. I forhold til anbefalingen så får altså barna nok søvn på natten. Dette kan være med på å minimere behovet for hvile på dagtid. Nok søvn er viktig da mye av utviklingen foregår mens vi sover (Fløgstad og Helle, 2019). Etter en god natts søvn er vi mer klar for nye opplevelser og inntrykk, og vi klarer bedre å konsentrere oss (Fløgstad og Helle 2019). Det er derfor viktig å sikre at barna får nok søvn på natten, slik at de har et best mulig utgangspunkt for en dag i barnehagen.

5.2 Helt passiv og delvis passiv hvile

På et av spørsmålene skulle respondentene skrive hva de tenkte på når de hørte ordet hvile i barnehagen. Her har mange av respondentene foreslått ulike aktiviteter som kan være hvile. Aktivitetene respondentene har foreslått har jeg valgt å dele inn i to kategorier, en for aktiviteter der barna er helt passive og en der barna er delvis passive.

I begrepet *helt passive aktiviteter*, legger jeg vekt på at barna skal få mulighet til å slappe av i kroppen ved å for eksempel kunne sitte eller ligge helt i ro. Dette er noe Gjertviksten og Gärtner (2018, s. 79) trekker fram som hvile for voksne, da det ofte handler om å slappe av i muskulaturen. De viser og til at det kan være forskjeller mellom hvordan voksne og barn slapper av. Av aktivitetene respondentene har foreslått så er flere av aktivitetene *helt passive*. Disse

aktivitetene er å lytte til bok eller lydbok, ligge i ro på et stillerom eller på madrass, sitte på fanget til en voksen og det å ha egentid.

I begrepet *delvis passive aktiviteter*, har jeg lagt vekt på at barna holder på med aktiviteter, men i et litt rolig tempo. Gjertviksten og Gärtner (2018, s. 79) viser til at hvile for barn ikke skjer helt likt som for voksne, og at hvile for barn blant annet kan være det å sitte i ro med egne tanker eller det å være rolig rundt et måltid. Aktiviteter respondentene har skrevet ned er blant annet at barna kan sitte eller ligge på madrass med egen bok eller Ipad, lytte til sang eller lydbok, avspenningsøvelser, bord-aktiviteter eller egentid med valgfri frilek.

I barnehagen vil det være viktig å ha ulike måter å hvile på, da barnas behov for hvile kan variere fra dag til dag. Noen av barna vil ha behov for å hvile på en helt passiv måte, mens det for andre er nok å holde på med en delvis passiv aktivitet. Hvilen er med på å gi barna en pause, noe Sælebakke (2015) viser til at er viktig fordi det forbereder barna til resten av dagen. Hun viser og til at når barna får pause hvor de får mulighet til å hvile, så kan det bidra til at barna i større grad klarer å regulere seg. Jeg tenker at det for eksempel handler om at man tar seg tid til en roligere periode, slik at barna får mulighet til å kjenne på ro. Det er ulike måter å hvile på, og flere av respondentene har trukket fram det at barna kan ligge i ro og slappe av på madrasser. Å hvile på madrass er noe jeg har knyttet til både helt passiv og delvis passiv aktivitet. Dette fordi jeg tenker at hva de gjør i tillegg avgjør hva aktiviteten går under. Når de er helt passive så tenker jeg at de ligger i ro og kanskje lytter til en voksen som leser bok, mens når aktiviteten er delvis passiv så har kanskje barna hver sin bok. Moser (2013, s. 143) trekker fram madrasser eller matter som viktige for at barna skal falle til ro når de skal hvile. Flere av respondentene har og trukket fram smågrupper eller stille rom som viktig når barna skal hvile. Jeg tenker at det å ha et område som barna hele tiden har tilgjengelig med madrasser kan være positivt. Det kan for eksempel være en krok eller et eget rom med madrasser og puter. Da får de barna som har behov for å hvile mulighet til å trekke seg tilbake og slappe av når de har behov for det, før de er klar for å være med videre i lek.

Selv om det å ligge på madrasser kan være hvile for mange, så er det ikke sikkert at alle barna klarer å falle til ro på en slik måte. Jeg mener at det da er viktig å ikke tvinge disse barna til å ligge i ro på madrassene, men heller dele opp barnegruppa. De barna som ikke får hvilt ved å ligge på madrass, får kanskje nok hvile ved å holde på med rolige aktiviteter. Da er det viktig å finne noen aktiviteter som passer for dem slik at de får tatt en pause, noe som kan være med på å gjøre at barna i større grad takler resten av dagen. Flere av respondentene trekker frem det at det ikke var så viktig at barna lå på madrasser, men at de fikk tatt ned tempoet litt for en periode. En av respondentene har blant annet skrevet «*Trenger ikke sove, men mulighet til å ta ned tempoet*». Lundheim (2020) viser til at det er viktig med en blanding av aktivitet og hvile. Å ta ned tempoet for en periode i løpet av barnehagedagen vil dermed være viktig. En av årsakene til at Lundheim (2020) påpeker at det er viktig å ta ned tempoet av og til, er at man ellers kan være mer utsatt for sykdom. Jeg tenker at det vil være ulike måter å skape rom for hvile på, men personalet i barnehagen har et stort ansvar å lage rom for hvile. Behovene til barna er ulike og ikke alle trenger å hvile like lenge i løpet av barnehagedagen. Derfor vil det være viktig å tilpasse dagen slik at barnas ulike behov blir sett. Rammeplanen for barnehagen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 50) trekker frem at barna blant annet skal lære seg gode vaner knyttet mot hvile, og jeg tenker at en viktig måte å gjøre det på er å sette av tid til hvile i løpet av dagen.

En av respondentene har skrevet «*Lunhet og egentid*» som sentralt når den hører ordet hvile. Lunhet kan ifølge Det Norske Akademis Ordbok knyttes mot blant annet noe varmt, hyggelig og temperert (NAOB, 2023b). Og i dette tenker jeg at respondentene har tenkt på plassen der barna er når det skal hvile. Det å hvile i et rom som har en behagelig temperatur, vil være mer behagelige enn i et kaldt rom. I tillegg kan hvordan rommet er tilpasset påvirke hvordan barnet får hvilt. Et rom med mange leker eller andre impulser, vil kanskje forstyrre barnet fordi barnet heller ønsker å leke enn å slappe av. Et rom med færre gjenstander vil derfor gjøre det enklere for barnet å hvile fordi det ikke er så mange andre forstyrrelser. Gjertviksten og Gärtner (2018) viser blant annet til at det å være alene i en krok, kan være et godt nok sted å hvile for barnet, når barnet ønsker alenetid. At barnet har samme krok eller sted det har mulighet til å hvile på hver dag kan være viktig knyttet til behovet for trygghet og sikkerhet (Gunnestad, 2019). Dette da det å

hvile på samme sted kan være med å skape trygghet og forutsigbarhet for barnet. «Lunhet og egentid» tenker jeg kan knyttes mot både helt passive og delvis passive aktiviteter. Det fordi jeg tenker at lunhet kan knyttes mot å ligge sammen på en madrass med en venn og slappe av eller å sitte sammen i en sofa å for eksempel lese en bok. Egentid tenker jeg at i større grad går på å være alene med egne tanker over en kort periode. Å få tilpasset hvile etter barnas behov vil være viktig, da Gjertviksten og Gärtner (2018) viser til at hvile kan fungere som en form for lading for barna. Dette da det å hvile kan være med å skape ny energi for barna slik at de etterpå er klar for nye aktiviteter. Å få mulighet til å samle opp mer energi kan være viktig for barna, da det å ha lite energi kan gjøre det vanskelig å fordøye inntrykkene. Når barnet ikke får nok hvile så kan barnet oppleve at trinnene i behovspyramiden ikke er tilfredsstilt. Det kan da handle om det nederste trinnet; det fysiologiske behovet, som blant annet handler om nok hvile (Gunnestad, 2019).

5.3 Tilrettelegging av hvile

Av svarene på spørsmålet om tilrettelegging av hvile så var det 34 av respondentene som svarte at de var fornøyde med måten barnehagen tilrettela for hvile. Fleste parten av foreldrene knyttet dette mot det å se barnas behov, noen mot rutiner, andre mot tilpasninger hjemme og noen mot kommunikasjon mellom foreldre og barnehage. Ut fra det respondentene har svart så har jeg valgt ut noen av begrunnelsene som jeg nå videre skal se nærmere på. Jeg har valgt å dele svarene inn i kategorier som jeg videre skal gå inn på. Kategoriene jeg har delt opp i er barnets behov og rutiner og veiledning og kommunikasjon av foreldrene.

5.3.1 Barnets behov og rutiner

Barnas behov og rutinene i barnehagen er sentral når man skal se på barnas behov for hvile i barnehagen. Ordet «behov» forklares på Store Norske Leksikon som noe man kan ha bruk for eller noe man behøver (Johansen, 2022). Knyttet mot hvile så kan behovet handle om at det er noe barna behøver for å fungere godt i barnehagehverdagen. Rutiner kan på sin side handle om dagsrytmen som er satt i barnehagen. Lehn og Sivertsen (2022, s. 21) viser til at rutiner kan være viktig for barna da rutiner er med på å skape forutsigbarhet og trygghet. Dette er også noe Gunnestad (2019)

trekker fram som sentralt i behovspyramiden Det er derfor viktig å ivareta barnas behov, fordi det gjør det enklere for barna å følge barnehagens rutiner (Gjertviksten og Gärtner, 2018, s. 78). Dette da barnet kan få en opplevelse av trygghet og forståelse, noe som i behovspyramiden knyttes mot behovet for trygghet og den personlige tryggheten (Gunnestad, 2019). Videre skal vi se på noe av det foreldrene har svart på spørsmålet om barnehagen tilrettelegger for hvile.

En av respondentene har svart at: *«Hvilestunden kan variere fra dag til dag i forhold til hva barnet selv synes om den. Ofte en kamp hvor barnet ikke finner ro»*. En annen av respondentene har på sin side skrevet: *«De ser barnets behov og lar barnet hvile på den måten som fungerer for barnet»*.

Respondentene her har to ulike bilder av hvordan barnas behov for hvile dekkes i barnehagen. Den første, skriver om barnets følelse og at barnet ikke finner roen. Det kan være mange årsaker til at barnet ikke finner roen, men det er likevel viktig å finne måter hvor barna kan ta ned tempoet for en periode. Det er ikke sikkert alle barna må hvile hver dag, men det kan være positivt for alle barn å få en liten periode i løpet av barnehagedagen med roligere tempo. Den andre respondenten legger på sin side vekt på at barnehagen tilrettelegger på en slik måte som fungerer for barnet. Ifølge Sælebakke (2015, s. 26-27) vil det være viktig å finne en balanse mellom aktivitet og hvile. For barnet som ikke alltid finner ro, så kan det handle om at denne balansen ikke er intakt. Da vil det være viktig at personalet har kunnskap om barnet og hvorfor det ikke klarer å finne ro. Det kan handle om flere ulike ting, kanskje har ikke barnet så mye behov for hvile i løpet av barnehagedagen, eller så kan det være en for brå overgang fra aktivitet til hvile. Gode rutiner og god kommunikasjon med foreldrene vil være viktig for å se barnas behov for hvile. Det kan blant annet handle om å ha en god dialog på hvor mye barnet har sovet på natten, og når det har stått opp. Dette da det kan ha noe å si for når og hvor mye hvile barna kan ha behov for på dagtid. Når man setter i gang med perioder med hvile i barnehagen er det og viktig at de voksne tenker over eget lydnivå og kroppsspråk slik at barna får forståelse for hva som skal skje. Gjertviksten

og Gärtner (2018) viser blant annet til at man kan snakke med lavere stemme, ta ned tempoet og dempe lyset. Jeg tenker at det å kan være viktig å forberede barna før man går i gang med perioden med hvile, da det kan hjelpe barna i denne overgangen.

Barnet som ikke klarer å falle til ro har kanskje ikke fått tilpasset hvilen på en slik måte som den har behov for. Det er ulike måter å arrangere hvile på, og selv om barnehagen kanskje har faste rutiner på hvordan den skal gjennomføres, så vil det være viktig å kunne tilpasse hvilen til hvert enkelt barn. Da det ikke er sikkert at den samme formen for hvile fungerer hver dag, og heller ikke at behovet for hvile er det samme hos barna.

Gjertviksten og Gärtner (2018) påpeker derfor at det er viktig med god kommunikasjon med foreldrene for å vite hvor stort behovet for hvile er, da det kan variere fra dag til dag. Det er ulike ting som kan påvirke barna og hvorfor de ikke ønsker å hvile. Og jeg tenker at om man arrangerer en felles periode med hvile, så er det viktig å passe på at alle barna i barnegruppa er inkludert. Stai (2022) trekker frem det å være en del av en gruppe som viktig for behovet for tilhørighet og kjærlighet. Og jeg tenker at barnet som ikke klarer å falle til ro kan bli tatt ut av rommet, for å ikke forstyrre de andre barna når de skal hvile. Da er det viktig å tilpasse hvilen, og kanskje dele barnegruppa slik at noen få av barna sammen får hvile på et annet rom slik at det ene barnet ikke føler seg til side satt fra gruppa og må hvile alene.

Gode rutiner kan være viktig i forhold til hvile i barnehagen. I behovspyramiden (Gunnestad, 2019) så er forutsigbarhet og struktur viktig i trinnet for trygghet og sikkerhet. I dette handler det om å vite hva som skjer framover og hvordan ting er strukturert. Dette kan være en årsak til at det ene barnet ikke klarer å falle til ro, mens det andre barnet får hvilt hver dag. Noen av de andre respondentene viser til at flere har faste rutiner på hva de gjør knyttet mot hvile.

To av respondentene har blant annet skrevet at: «*De leser bok hver dag*» og «*De setter av tid til hvile etter spising*».

Jeg tenker at det at barnehagen hver dag har samme rutine vil være med å skape forutsigbarhet for barna, da de samme aktivitetene skjer omtrent hver dag. Et fast tidspunkt på når på dagen barna hviler kan oppleves som en trygghet for barna da de vet hva som skal skje. En av respondenten har skrevet at barna hviler etter de har spist, dette vil skape forutsigbarhet for barna, noe som kan hjelpe de med å falle til ro. Det kan også for noen av barna være viktig med en gjenstand eller fast plass å hvile på for å skape trygghet. Gjertviksten og Gärtner (2018) nevner blant annet kosedyr som noe som kan gi barna trygghet når de skal hvile. Et fast sted å hvile kan å påvirke barna positivt. Selv om flere av respondentene viser til at deres barns behov for hvile blir sett har ikke alle dette inntrykket. Noen respondenter har skrevet at: *«Vi føler ikke det er rom for det. Det er fullt kjørt hele dagen, viktig med utetid og at planer blir fulgt. Og for lite bemanning»* og *«Det er flere aktiviteter på førskolegruppa og derfor ikke rom for hvilestund»*.

Respondentene her viser til at de ikke føler at det er plass til å hvile i løpet av barnehagedagen fordi det er så mange andre ting som skal gjøres og gjennomføres. Sælebakke (2015) viser til at hvile er viktig for at barna skal få mulighet til å være mer rustet for nye inntrykk. Og Gjertviksten og Gärtner (2018) viser til at hvile er viktig for barna, da det fungerer som en form for lading. Barna samler ny energi, slik at de er mer rustet for resten av barnehagedagen. Respondentene har ulike inntrykk for hvordan barnehagene løser dette med hvile i barnehagen. De trekker fram ulike faktorer som kan påvirke dette blant annet barnets alder og behovet barnet har for hvile. De ulike aldersgruppene kan i noen tilfeller ha ulike aktivitetsnivå. Respondenten ovenfor har for eksempel trukket fram førskolegruppe som noe som gjør at barna ikke får nok hvile. Dette begrunnes med at blant annet førskolegruppa har flere aktiviteter i løpet av barnehagedagen. Rammeplanen for barnehagen viser blant annet til at det i løpet av dagen i barnehagen skal være et avbrekk med fokus på ro (Kunnskapsdepartementet, 2017), hvor de barna som har behov for det kan hvile eller slappe av. Når dagen fylles opp med aktiviteter så kan behovet

for hvile øke, da det kan være flere inntrykk å fordøye. I barnehagen er det ikke sikkert at barna vet selv om de har behov for hvile eller ikke, og da er det viktig at det er voksne på avdelingene som kjenner barna godt slik at de kan hjelpe barna til å gjøre gode valg når det kommer til hvile. Å hvile trenger ikke bety at alle må ligge på en madrass, men kan for eksempel handle om å dele barna opp i små grupper slik at de får en pustepause, og kan få roet ned kroppen.

5.3.2 Samarbeid med foreldre

Noen av respondentene har trukket fram kommunikasjon eller veiledning av foreldre som viktig når det kommer til hvile i barnehagen. Noen av respondentene har skrevet:

«De ser hvert enkelt sitt behov og alt fungerer i forhold til kommunikasjon mellom foreldre og barnehage»

«... får beskjed daglig om hvordan hviling har vært»

«Jeg som forelder får bestemme/ønske og så legger de til rette for det»

«De lytter til oss foreldre, men veileder også med deres tanker og erfaringer».

Glaser (2018, s. 53) viser til at selv om foreldrene kan ha en særlig kunnskap om eget barns behov, så vil ikke det si at de alltid vet hva barnet har behov for. Det er derfor viktig at personalet sammen med foreldrene finner ut av enkelt barnets behov for hvile i løpet av barnehagedagen, noe som kan gjøres gjennom god kommunikasjon (Gjertviksten og Gärtner, 2018, s. 81). Behovene kan tolkes ulikt av foreldre og personalet og det er derfor viktig å ha en god dialog slik at barnas behov for hvile blir forstått og ivare tatt på en best mulig måte (Glaser, 2018, s. 54). Ved at både foreldrene og personalet ser barnet og barnets behov for hvile får man mulighet til å forstå og ivareta barnet.

5.4 Aktiviteter som er hvile

På spørsmålet hvor respondentene skulle krysse av for hva hvile er, så har respondentene krysset av på alle aktiviteter de tenker kan være hvile i barnehagen. Den aktiviteten flest har svart kan være hvile er det å ligge eller sitte på madrass og høre på bok eller lydbok. Det var 38 av respondentene som hadde krysset av på denne. Moser (2013) viser til at det å ha madrasser tilgjengelig kan gi barna et rom for å hvile, samtidig som lysten for å lese kan stige. Dette fordi madrasser kan være et behagelig sted å hvile eller lese på. Selv om mange har krysset av på det å ligge eller sitte på madrass og høre på bok eller lydbok, har noen færre krysset av på det å kun lese bok. Det tenker jeg kan ha med å gjøre at de tenker at når barna ligger på madrass så er det mer strukturert og tilrettelagt for at barna skal hvile, mens om barna skal lese kan det foregå litt mer «her og der» noe som ikke vil skape den samme roen.

De færreste av respondentene mente at det å se på film eller Ipad var hvile i barnehagen. Dette tenker jeg handler om at det er anbefalt med en begrenset mengde skjermtid for barn. Helsedirektoratet (2022) anbefaler maksimum en time med skjermtid om dagen, og det kan være at barna får se på TV eller Ipad hjemme og dermed har sett den maksimum anbefalte tiden der. Knyttet til bruk av Ipad eller TV i hviletiden, så tenker jeg at det å bruke skjerm kan bli et problem da den kan virke mot sin mening. Barna kan blant annet bli giret opp og slik ikke få til å hvile fordi det de ser på engasjerer.

Knyttet til de som har svart «annet» har en av respondentene skrevet «ligge i ro uten stimuli». Stimuli kan ifølge Det Norske Akademis Ordbok forklares som «ytre påvirkning» (NAOB, 2023c), og kan knyttes mot sansene våre. Jeg tenker at knyttet mot hvile så handler det om blant annet lyd og lys.

Er det en annen barnegruppe i nærheten som lager mye lyd, vil det kanskje være vanskelig for barna å hvile. I forhold til lys kan det være at om lyset er for sterkt så vil ikke barna få til å hvile på samme måte som om lyset er dempet. For barna kan det å ligge i ro på en slik måte gjøre at de blir kjent med egen kropp, mens de hviler.

Behovet for hvile vil være til stede uansett hvordan dagsplanen ser ut. Det vil si at det noen ganger kanskje vil være viktig å tilrettelegge for en periode med hvile ute. Det kan være ute i barnehagen eller på tur og knyttet til det respondentene har svart så skrev ca. halvparten at hvile kunne være å ligge på dissa eller i hengekøya. Lehn og Sivertsen (2022) trekker fram at hvile bør tilpasses de individuelle behovene. På en dagstur kan dette handle om å ha med seg noen hengekøyer, slik at de barna som har behov for å ligge i ro å hvile får muligheten til det. De barna som ikke har behov for å legge seg ned kan man blant annet fortelle noen «visuelle reise» for, slik at de får mulighet til å roe ned tempoet for en kort periode. I et av de andre spørsmålene så har en respondent nevnt «visuelle reiser» som en måte barna kan hvile på. Da er det snakk om at barnet skal ligge eller sitte på en madrass, mens en voksen snakker seg gjennom for eksempel et eventyr eller en oppdiktet fortelling som barna hører på. Om barna ligger med øynene igjen kan de da øve på å se for seg det som fortelles om, og slik teste ut fantasien. Sælebakke (2015) kaller dette fantasireiser og viser til at det kan hjelpe barna med å visualisere. Jeg tenker og at det kan være positivt å bruke «visuelle reiser» som en måte å hvile på under måltid eller ute på tur. En av de voksne kan da fortelle en historie som barna lytter til, mens de spiser eller slapper av og slik hvile og samle energi til videre lek etter måltidet eller hviletiden. Om personalet legger til rette for at man skal hvile på tur, så vil det kanskje være viktig å gjøre noen tiltak for å gjøre det til en god opplevelse for barna. Det kan for eksempel handle om å hvor man henger opp hengekøya, hvordan den henges opp og hva barna har i hengekøya. Det kan bli kalt og ligge uten noe så en sovepose eller et liggeunderlag kan bidra til en mer behagelig opplevelse. I en hengekøye vil barna få en slags eget rom hvor det kan oppleves enklere å slappe av og da hvile også hvile da de på en måte er alene, men likevel i nærhet av voksne de er trygge på.

6.0 Avslutning

Jeg har i denne oppgaven tatt for meg temaet hvile i barnehagen og om barnehagen ivaretar barnas behov for hvile. I løpet av studiet er ikke dette et tema vi har hatt så mye fokus på, noe som er en viktig bakgrunn for hvorfor jeg valgte dette temaet. Det er fordi jeg ser på det som sentralt i barnehagen. I denne oppgaven har jeg ønsket å skille hvile og søvn i barnehagen fra

hverandre, det med bakgrunn i at jeg har tenkt at hvile ikke kun er soving. I tillegg har jeg ønsket å fokusere på de eldste barnas behov for hvile, og det er ikke alle barna mellom tre og fem år som sover fast i barnehagen, men behovet for å hvile kan fortsatt være til stede. Dette temaet har jeg belyst gjennom relevant teori og barnehageloven. Funnene er hentet inn gjennom en spørreundersøkelse som foreldrene har svart på. Hvor stor interesse foresatte har for temaet kan jeg ikke så mye om da jeg kun fikk 41 svar, men leverte ut totalt ca. 120 spørreskjemaer.

I denne bacheloroppgaven har problemstillingen vært:

Hvordan opplever foreldrene at barnas behov for hvile ivaretas i barnehagen?

Ut fra spørreskjemaet vil jeg si at svarene belyser problemstillingen jeg hadde satt. Foreldrene uttrykker at de i stor grad er fornøyd med hvordan barnehagene tilrettelegger for hvile. Noe av det som trekkes frem som begrunnelse for dette er at det er god kommunikasjon mellom foreldrene og personalet, barnas behov blir sett og hørt og det er gode rutiner i barnehagene.

Ved å fordype meg i dette temaet så sitter jeg igjen med en kunnskap rundt hvorfor hvile i barnehagen er viktig. Hvile er et grunnleggende behov som er viktig at blant andre jeg som personal i barnehagen setter av tid til for å skape en best mulig dag for barna i barnehagen. Det å hvile kan gjennomføres på ulike måter, det viktigste er at den er tilpasset den aktuelle barnegruppa og deres behov for hvile. Videre kommer jeg til å ha et fokus på hvile i barnehagen, og forsøke å skape økt kunnskap om hvorfor hvile i barnehagen er viktig.

7.0 Referanse:

Barnehageloven (2005). *Lov om barnehager* (LOV-2005-06-17-64). Lovdata.

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64>

De forente nasjoner (1989). *Konvensjon om barnets rettigheter*. Barne- og familiedepartementet.

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf

- Fløgstad, T. R. & Helle, G. (2019). *Alt jeg kan! : hvordan kroppen lærer hjernen å tenke*. Cappelen Damm akademisk.
- Forskr om miljørettet helsevern i skoler mv. (1995). forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m. v. (FOR-1995-12-01-928). Helse- og omsorgsdepartementet. <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1995-12-01-928?q=milj>
- Gjertviksten, V. T. & Gärtner, A. M. L. (2018). *Hverdagskvaliteten i barnehagen*. Pedagogisk forum.
- Glaser, V. (2018). Barnets behov – forstått og definert av hvem?. I V. Glaser, K. H. Moen, S. Mørreaunet & F. Søbstad (Red.), *Barnehagens grunnsteiner : formålet med barnehagen* (2.utg., s. 49-58). Universitetsforlaget.
- Gunnestad, A. (2019). *Didaktikk for barnehagelærere : en innføring* (2.utg.). Universitetsforlaget.
- Helsedirektoratet (2022, 09.mai). *Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge>
- Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tuft, P. A. (2021) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (6.utg.). Abstrakt forlag.
- Johansen, K. (2022, 21. september). *Behov*. Store norske leksikon. <https://snl.no/behov>
- Kunnskapsdepartementet (2017). *Rammeplan for barnehagen: Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Udir. <https://www.udir.no/contentassets/7c4387bb50314f33b828789ed767329e/rammeplan-for-barnehagen---bokmal-pdf.pdf>
- Lehn, E. W. & Sivertsen, A. H. (2022). *Barnehagens betydning for livsmestring*. Fagbokforlaget.

Lein, M. (2019, 17.september). *Når skal barnet legge seg?* NHI.NO.

<https://nhi.no/familie/barn/nar-skal-barnet-legge-seg/>

Lundheim, R. (2020). *Helse : forebyggende helsearbeid i barnehagen* (2.utg.). Cappelen Damm akademisk.

Moser, T. (2013). Barnehagens innerom som pedagogisk utviklingsprosjekt. I A. Krogstad, G. K. Hansen, K. Høyland & T. Moser (Red.), *Rom for barnehage : Flerfaglige perspektiver på barnehagens fysiske miljø* (s. 129-146). Fagbokforlaget

NAOB (2023a). Hvile. Hentet 26.april fra https://naob.no/ordbok/hvile_1

NAOB (2023b). Lun. Hentet 25.april fra https://naob.no/ordbok/lun_2

NAOB (2023c) *Stimulus*. Hentet 24.april fra <https://naob.no/ordbok/stimulus>

NHI (2023, 24.april). Hva er søvn? NHI.NO. Hentet 25. april fra <https://nhi.no/kroppen-var/funksjoner/hva-er-sovn/>

Ringdal, K. (2020). *Enhet og mangfold : samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (4.utg.). Fagbokforlaget.

Stai, S (2022, 07. desember) *Maslows behovspyramide*. NDLA.

<https://ndla.no/nb/subject:1:03e810db-3560-47b5-a5f6-e7afe1d0a2d6/topic:1:283ddec5-923c-412c-b880-cf71f42516d2/topic:1:fcd739b6-1047-47d7-8091-fec8c1c2cf22/resource:ff86602f-473d-4f4b-a356-65d2ecd104a1>

Sælebakke, A. (2015). *Barn i balanse : nærvær og empati i barnehagen*. Gyldendal.

8.0 Vedlegg:



DronningMaudsMinne

HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Vil du delta i bachelorprosjektet

«Hvile i barnehagen»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et bachelorprosjekt hvor formålet er å se på hvile for de eldste barna (3-5 år) i barnehagen. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

I forbindelse med mitt fordypningsemne «Bærekraftig pedagogikk i barnehagens utemiljø», så skal jeg nå igang med å skrive en bacheloroppgave. Gjennom utdanningen har vi blitt kjent med «Rammeplanen for barnehagelærere» fra 2017. I denne står det at «Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11).

Formålet med denne oppgaven eller studien er å se på de eldste barnas (3-5 år) behov for hvile i barnehagen, og hvordan behovet for barnas hvile ivaretas av personale i barnehagen.

Jeg blir veldig takknemlig om du tar deg tiden til å delta i denne undersøkelsen, og i den forbindelse trenger jeg din godkjenning til å bruke de svarene du gir i spørreundersøkelsen.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning er ansvarlig for prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

- Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du fyller ut et kort spørreskjema. Det vil ta deg ca. 5 -10 minutter. Spørreskjemaet inneholder spørsmål om ditt barns behov for hvile, og dine tanker rundt barnehagens tilrettelegging av hvile i barnehagen.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke ditt samtykke fram til prosjektets slutt, uten å oppgi noen grunn.

Hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og alle navn anonymiseres.

Prosjektet skal avsluttes 28.04.2023.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
(Veileder)

Mariann Doseth og Olav Bjarne Lysklett

Student

Ellen Katrine Nilsen

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Hvile i barnehagen*. Jeg samtykker til:

- å delta i *spørreundersøkelsen*.

Dato:

Siden prosjektet ikke er behandlet av NSD, kan jeg **ikke innhente din underskrift**. Samtykket blir derfor gitt ved at du krysser av i boksen ovenfor.

Spørreundersøkelse knyttet til bacheloroppgaven om «Hvile i barnehagen»

I *Rammeplanen for barnehagen* står det at «Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapning i løpet av barnehagedagen» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11). Spørsmålene i denne spørreundersøkelsen er med bakgrunn i dette knyttet til det som skjer i barnas barnehagehverdag, altså det som skjer mellom mandag og fredag. Jeg vil å presisere at denne spørreundersøkelsen fokuserer på barnas hvile i barnehagen og ikke søvn. Vennligst sett ett kryss i en av boksene om intet annet er oppgitt.

1. Hvor gammel er ditt barn?

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 2-3 år | <input type="checkbox"/> 5 år |
| <input type="checkbox"/> 4 år | <input type="checkbox"/> 6 år |

2. Når legger ditt barn seg på kvelden? (Kryss av i en boks)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Før 18 | <input type="checkbox"/> Mellom 19 og 20 |
| <input type="checkbox"/> Mellom 18 og 19 | <input type="checkbox"/> Etter 20 |

3. Hvor tidlig står barnet ditt opp i gjennomsnitt? (Kryss av i en boks)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Før 6 | <input type="checkbox"/> Mellom 7 og 8 |
| <input type="checkbox"/> Mellom 6 og 7 | <input type="checkbox"/> Etter 8 |

4. Barnet vekkes:

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hver dag | <input type="checkbox"/> Aldri |
| <input type="checkbox"/> Av og til | |

5. Hvor ofte ønsker du at ditt barn skal hvile i barnehagen?

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hver dag | <input type="checkbox"/> Annet: ... |
| <input type="checkbox"/> 2-3 dager i uka | <input type="checkbox"/> Aldri |

6. Hvor ofte får dere informasjon om hvordan barnet har hvilt i barnehagen?

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Daglig | <input type="checkbox"/> Får ikke informasjon og må spørre selv om barnet har hvilt |
| <input type="checkbox"/> Ukentlig | |
| <input type="checkbox"/> Sjeldnere | |

7. Hva tenker du på når du hører ordet hvile i barnehagen? (Her kan du velge å skrive stikkord eller setninger)

8.Hvilke situasjoner tenker du at kan være hvile for barn? (Kryss gjerne av flere)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Se på Ipad | <input type="checkbox"/> Ligge/sitte i ro på en madrass med bok/lydbok |
| <input type="checkbox"/> Film | <input type="checkbox"/> Ligge i hengekøye / på dissa/huska |
| <input type="checkbox"/> Lese bok | <input type="checkbox"/> Annet: |
| <input type="checkbox"/> Lytte til lydbok | |
| <input type="checkbox"/> Bord-aktiviteter som tegning/perle | |

9.Dersom barnet ikke har hvilt i barnehagen, hvordan påvirker det barnet?

- | | |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Barnet blir sliten / urolig | <input type="checkbox"/> Annet: |
| <input type="checkbox"/> Barnet sovner på vei hjem | |
| <input type="checkbox"/> Merker ingen forskjell på barnet | |

10.Er du fornøyd med måten barnehagen tilrettelegger for hvile i barnehagen?

Ja, fordi ...

Nei, fordi ...

Av og til, fordi ...

11. Kan dere som foreldre/foresatte foreslå hvordan barna bør hvile i barnehagen?

- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Av og til |
| <input type="checkbox"/> Nei | <input type="checkbox"/> Annet: |

12. Har du noen tanker om hvile som du ikke har fått beskrevet?

Det neste spørsmålene handler om når barnet har kommet hjem på ettermiddagen:

13. Er barnet involvert i aktiviteter som skjer på ettermiddag? (Som f.eks. barneidrett eller kulturaktiviteter)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hver dag | <input type="checkbox"/> 1- 2 dager i uka |
| <input type="checkbox"/> 3- 4 dager i uka | <input type="checkbox"/> Sjeldnere |

Tusen takk for hjelpen.