



Universitetet
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

MASTEROPPGAVE

Studieprogram: Spesialpedagogikk

Vårsemesteret, 2020

Åpen

Forfatter: Hilde Kleiveland

Studentnummer: 233140

Veileder: Ingrid Midteide Løkken

Tittel på masteroppgaven: Psykisk helse og arbeid med følelser i barnehagen.

Engelsk tittel: Mental health and work with emotions in kindergarten.

Emneord:
Barnehage
Psykisk helse
Følelser
Emosjonsregulering
Følelsesvalidering
Forebyggende arbeid

Antall ord: 31768
+ vedlegg/annet: 4705

Stavanger, 30.08.2020

Forord

Denne masteroppgaven er avslutningen på et fem år langt løp med heltidsstudier knyttet til barn og barnehage. Jeg er meget takknemlig for all den kunnskap jeg har tilegnet meg gjennom mine studier, samt bedre evner til refleksjon og kritisk tenkning. Jeg har innsett at flere år med studier ikke bare bidrar til å styrke din kunnskap innenfor feltet du studerer, men også din personlige karakter og din måte å tenke og se verden på.

I valg av tema til masteroppgaven har jeg valgt noe som har interessert meg, og som jeg har innsett at jeg trenger og ønsker mer kunnskap rundt. Barns psykiske helse og forhold til egne og andres følelser er noe jeg ser på som interessant, og noe som samtidig kan være utfordrende å vite hvordan jeg skal arbeide med i barnehagen. Gjennom å fordype meg i dette temaet, har jeg blitt mer bevisst og reflektert rundt dette i arbeidet med barn, og jeg opplever å stå tryggere i situasjoner hvor jeg tidligere var mer utrygg.

Masteroppgaven har bidratt til personlig vekst og kunnskap for meg. Samtidig har prosessen også vært krevende, og til tider ensom. Oppgaven ble skrevet under Covid-19 pandemien, og har derfor i stor grad vært en individuell prosess. Barnehager, skoler og biblioteker ble stengt ned, og vi ble alle bedt om å holde oss i hjemmet så langt det lot seg gjøre. Dette hadde konsekvenser for innsamling av data, litteratur og sosiale møter og refleksjoner med mine medstudenter. Det krevde også mer av meg i min daværende jobb, og oppsummerende gjorde Covid-19 situasjonen hele masteroppgaven litt mer krevende for meg.

Til tross for dette klarte jeg til slutt å ferdigstille masteroppgaven, og har flere jeg gjerne vil rette en takk til i den sammenheng. En stor takk til mine informanter som stilte opp til intervju, og for deres interessante bidrag til oppgaven. Jeg er takknemlig for den hjelp og støtte jeg har fått av min veileder Ingrid Midteide Løkken, og for konstruktive tilbakemeldinger i mitt arbeid. Takk til venner og familie som har støttet meg i den lange prosessen. Og ikke minst takk til min samboer Anders, som har støttet og motivert meg i skrivingen, og som har bidratt til å gjøre utfordrende dager litt lettere.

Hilde Kleiveland, 30.08.2020

Sammendrag

Formålet med studien er å bidra til økt innsikt og kunnskap rundt barns psykiske helse, hvor fokuset er spesielt rettet mot barns følelser. Forskningsspørsmålet for undersøkelsen omhandler hvilke måter barnehagen kan bidra til å fremme barns psykiske helse gjennom arbeid med følelser. Bakgrunn for valg av dette temaet er det stadig økende fokuset som har ligget på barns psykiske helse, samtidig som dette fokuset hovedsakelig har funnet sted i skolen. Barns følelser har stor plass i det spesialpedagogiske og psykologiske fagfelt, men vier liten plass i den allmennpedagogiske opplæringen. Jeg har dermed hatt et ønske om å finne frem til arbeidsmåter og metoder knyttet til barns følelser som kan anvendes i barnehagen, og den sammenheng dette har med barns psykiske helse.

For å besvare forskningsspørsmålet, er det i denne studien blitt benyttet en kvalitativ forskningsmetode, da dette syntes mest hensiktsmessig for å finne frem til informantenes egne erfaringer og tanker om temaet. Datamaterialet ble innsamlet gjennom intervju av seks pedagogiske ledere i ulike barnehager, og det ble benyttet en strukturert intervjuguide. Tre av informantene gjennomførte intervjuet ved et fysisk møte med meg, mens de tre siste intervjuene ble gjennomført over internett med bruk av mail. Dette var en konsekvens av at oppgaven ble utformet under Covid-19 pandemien. Deler av datainnsamlingen fant sted under nedstengingen av skoler og barnehager, noe som gjorde det vanskelig å utføre de siste intervjuene gjennom fysiske møter. Analysearbeidet ble gjennomført ved å lete etter ulikheter og fellestrekk i datamaterialet, og funnene ble drøftet og analysert i lys av relevant teori.

Funnene i denne analysen viser at det er ulik grad av fokus på barns psykiske helse, samt bruk av begrepet i barnehagene. I arbeid med barns følelser har barnehagene størst fokus på å jobbe med de såkalte negative følelsene, og da spesielt følelsen sinne. Flere pedagogiske ledere opplever sinne som en utfordrende følelse å møte hos barn i barnehagen. Utfordringer som blir knyttet til arbeid med barns følelser er tidspress, lav bemanning, forventninger til barnets emosjonelle evner og den barnehageansattes opprettholdelse av profesjonalitet. Til slutt viser funnene ulik grad av fokus på forebyggende arbeid som omhandler barns følelser.

Konklusjonene i denne studien tilsier at anerkjennelse av barns følelser, i tillegg til å bidra til å hjelpe barn å regulere egne følelser er faktorer som kan fremme emosjonell utvikling hos barn. Barnehageansatte skiller ikke mellom følelsen sinne og utagerende atferd, og det trengs mer kunnskap om barns følelser i barnehagen. Dårlig bemanning kan bidra til å svekke kvaliteten i arbeidet med barns følelser, mens forebyggende arbeid som omhandler følelser kan bidra til å øke kvaliteten på dette arbeidet.

Abstract

The purpose of this study is to contribute with increased insight and knowledge about young children's mental health, where the focus is specifically on children's emotions. The research question for this study deals with what ways the kindergarten can help promote children's mental health through work with emotions. The background for choosing this topic is the steadily increasing focus that has been on children's mental health, simultaneously as this focus has mainly taken place in school. Children's emotions have a large place in special education and psychology field of study but takes up little place in general pedagogical training. I thus have a desire to find work methods related to children's feelings that can be used in kindergarten, and the connection this has with children's mental health.

To answer the research question, a qualitative research method has been used in this study, as this seemed most suitable for disclosing the informants' own experiences and thoughts on the topic. The data material was collected through interviews with six pedagogical leaders in different kindergartens, and a structured interview guide was used. Three of the informants conducted the interview through a physical meeting with me, while the last three interviews were conducted over the internet using email. This was a consequence of the fact that the thesis was designed during the Covid-19 pandemic. Parts of the data collection took place during the closure of schools and kindergartens, which made it difficult to conduct the last interviews through physical meetings. The analysis work was carried out by looking for differences and common features in the data material, and the findings were discussed and analysed in the light of relevant theory.

The findings in this analysis show that there is a different extent of focus on children's mental health, as well as the use of the term in kindergartens. In working with children's emotions, kindergartens have a significant focus on working with the so-called negative emotions, and especially the emotion anger. Several pedagogical leaders experience anger as a challenging feeling to encounter with children in kindergarten. Challenges that are associated with working with children's emotions are time pressure, low staffing, expectations of the child's emotional abilities and the kindergarten employee's maintenance of professionalism. Finally, the findings show different degrees of focus on preventive work that deals with children's emotions. The conclusions of this study indicate that validation of children's emotions, in addition to helping children to regulate their own emotions, are factors that can promote emotional development. Kindergarten employees do not distinguish between the feeling of

anger and aggressive behaviour, and more knowledge is needed about children's feelings in the kindergarten. Poor staffing can weaken the quality of work with children's emotions, while preventive work that deals with emotions can help to increase the quality of this work.

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|----|
| Forside | 1 |
| Forord | 2 |
| Sammendrag | 3 |
| Innledning | 9 |
| Problemstilling og hensikt med oppgaven | 9 |
| Avklaring av begreper | 11 |
| Oppgavens struktur | 11 |
| Teoridel | 12 |
| Psykisk helse | 12 |
| Utvikling av psykisk helse | 12 |
| Barns psykiske helse | 15 |
| Tilknytning og trygghet | 15 |
| Relasjoner, vennskap og identitet | 16 |
| Psykisk helse og følelser | 17 |
| Følelser | 17 |
| Følelser eller emosjoner? | 17 |
| Hva er følelser | 18 |
| Primære og sekundære følelser | 18 |
| Positive og negative følelser | 18 |
| Emosjonell utvikling | 19 |
| Emosjonell kompetanse | 20 |
| Å anerkjenne følelser | 21 |
| Å regulere følelser | 23 |
| Forebyggende arbeid med følelser | 24 |
| Arbeid med følelser | 25 |
| Forebyggende pedagogiske arbeidsmetoder | 25 |
| Personalets felles språk | 26 |
| Den barnehageansatte | 26 |
| Organisatoriske utfordringer | 28 |
| En avklaring | 28 |
| Metoder | 29 |
| Kvalitativ forskning | 29 |
| Fenomenologi og hermeneutikk | 29 |
| Det kvalitative forskningsintervju | 30 |
| Intervjuguide | 31 |
| Utførelse av intervjuene | 32 |

| | |
|--|----|
| Utvalg av informanter | 34 |
| Rekruttering av utvalget | 34 |
| Transkribering | 35 |
| Analyse | 36 |
| Etikk og etiske hensyn..... | 37 |
| Informert samtykke | 38 |
| Konfidensialitet | 38 |
| Etikk i intervjusituasjonen..... | 39 |
| Reliabilitet og validitet | 39 |
| Resultater og funn | 40 |
| Presentasjon av informantene..... | 40 |
| Psykisk helse | 41 |
| Forståelse av begrepet | 41 |
| Funn og analyse..... | 42 |
| Psykisk helse i barnehagen..... | 42 |
| Funn og analyse..... | 44 |
| Fokusområder innenfor psykisk helse | 45 |
| Funn og analyse..... | 46 |
| Oppsummering av funn knyttet til psykisk helse | 47 |
| Følelser | 47 |
| Anerkjennelse av følelser | 48 |
| Funn og analyse..... | 49 |
| Regulering av følelser | 49 |
| Funn og analyse..... | 51 |
| Oppsummering av funn knyttet til følelser..... | 52 |
| Forebyggende arbeid | 52 |
| Å ligge i forkant med Programmer og metoder..... | 53 |
| Funn og analyse..... | 54 |
| Et felles språk gjennom kompetanseheving og samarbeid..... | 55 |
| Funn og analyse..... | 56 |
| Tid, forventninger og profesjonalitet..... | 56 |
| Funn og analyse..... | 59 |
| Oppsummering av funn knyttet til forebyggende arbeid..... | 59 |
| Drøftingsdel..... | 60 |
| Psykisk helse | 60 |
| Psykisk helse i barnehagen..... | 60 |
| Å fremme psykisk helse | 63 |

| | |
|--|----|
| Å takle motgang og følelser | 63 |
| Følelser | 65 |
| Å forstå barns følelser | 65 |
| Å møte barns følelser | 67 |
| Organisatoriske utfordringer i møte med barns følelser | 69 |
| Sinne – Følelse eller atferd? | 70 |
| Forebyggende arbeid | 71 |
| Arbeid med barna | 72 |
| Arbeid i personalgruppen | 74 |
| Individuelt arbeid | 75 |
| Avslutning | 76 |
| Litteraturliste | 78 |
| Vedlegg | 83 |
| Vedlegg 1: Intervjuguide..... | 83 |
| Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring..... | 86 |
| Vedlegg 3: Tilbakemelding fra NSD..... | 89 |

Innledning

Denne oppgaven handler om hvordan barnehagen kan bidra til å fremme barns psykiske helse gjennom arbeid med følelser, og tar for seg ulike aspekter innenfor barns psykiske helse og barns følelsesliv.

Psykisk helse er et stort og mye omtalt tema i skolesammenheng, og i løpet av de siste årene, også i barnehagesammenheng. Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver fra 2017 legger vekt på at barnehagen skal bidra til å fremme barns psykiske helse (Kunnskapsdepartementet, 2017). Fokuset innen psykisk helse er dermed også rettet mot barnehagen, og vi er pliktige som en arena til å strebe mot å fremme barns psykiske helse. Norsk folkehelseinstitutt (2011) viser til at høykvalitetsbarnehager har psykisk helsefremmende effekter hos barn, noe som understreker hvor mye en god barnehage kan bety for et barn. Samtidig hevder folkehelseinstituttet (2018) at psykiske lidelser er en av våre store folkehelseutfordringer. For noen oppstår disse utfordringene allerede i barndommen, og for et barn med psykiske utfordringer kan en god barnehage som har det rette fokuset være av stor betydning.

Denne oppgaven vil ha som mål å finne ut av hvilke måter en barnehage kan bidra til å fremme barns psykiske helse. Ettersom at psykisk helse er et stort tema, har jeg valgt å avgrense meg til hvordan barnehagen kan bidra med dette gjennom arbeid med følelser. Vårt forhold til egne og andres følelser preger oss i stor grad. Det har innflytelse på hvordan vi tenker, hvordan vi handler og hvordan vi har det med oss selv. Det har også stor påvirkning på vår psykiske helse, og ifølge Vassbø Hagen m.fl. (2019) er emosjonell smerte en underliggende årsak til psykiske lidelser. Arbeid med barns følelser har stor plass innenfor spesialpedagogikken, men innenfor barnehagelærerutdanningen vier følelser svært liten plass sammenlignet med andre områder. Drugli (2014) hevder at det har vært alt for lite fokus på emosjonell utvikling i barnehagen, og at barnehagen bør ha et like stort fokus på barns følelser som på barns motorikk, sosial fungering og læring. Jeg er interessert i å finne ut hvilket fokus barnehager har på psykisk helse og følelser, og hvordan de i barnehagehverdagen velger å arbeide med dette. Jeg ønsker å knytte følelser til psykisk helse ettersom at jeg har en tanke om at dette har stor sammenheng. Ifølge Fallmyr (2020) bidrar følelseskompetanse til å fremme psykisk helse, og dette ønsker jeg å undersøke videre i oppgaven.

Problemstilling og hensikt med oppgaven

Gjennom oppgaven vil jeg forsøke å besvare følgende problemstilling:

På hvilke måter kan barnehagen bidra til å fremme barns psykiske helse gjennom arbeid med følelser?

Utgangspunktet for denne studien er et ønske om å få innblikk i hvordan ulike barnehager møter og arbeider med barns følelser, samt hvilket fokus ulike barnehager har på psykisk helse og barns følelser. Videre ønsker jeg selv å reflektere og tilegne meg mer kunnskap innenfor tematikken, og ta med ny lærdom ut i arbeidslivet med barn. Jeg valgte å legge fokuset på psykisk helse og følelser ettersom at det er spennende og utfordrende temaer som interesserer meg veldig. Følelser er noe alle mennesker har erfaringer med på daglig basis, men som ikke alle har et like avklart eller nært forhold til. Noen vokser opp med et stort fokus på å kjenne på og samtale om følelser, mens andre vokser opp med lite fokus på det, og noen vokser opp med et perspektiv som tilsier at følelser er noe man ikke trenger å snakke om. En barnehage med et reflektert fokus på hvordan det arbeides med følelser kan gi barn som ikke har erfaring med dette fra hjemmet, verdifulle og nyttige erfaringer. Jeg ønsker å finne ut av hvordan man kan møte barns følelser på den mest hensiktsfulle måten, og hvordan man kan bidra til å ruste barna for den berg og dalbanen som er følelseslivet.

Jeg har etter hvert flere års erfaring innenfor barnehagesektoren, både som assistent, student, pedagogisk leder og nå som spesialpedagog. Jeg har gledelig valgt å utdanne meg innenfor feltet, og vie mitt yrkesliv til barnehagen. Samtidig kommer ikke noen jobb uten utfordringer, og jeg har ved flere anledninger kjent på følelsen av å ikke strekke til eller å ikke ha møtt et barn på den måten jeg egentlig ønsker å møte barn på. I barnehagen jobber vi med små mennesker som alle har ulike behov og som alle trenger deg sårt som en støtte i deres utvikling. Samtidig er vi selv også mennesker, med egne følelser og erfaringer som vi vil ta med oss inn i yrkeslivet. Dette gjør noe med oss i våre møter med barn, og det kan også gjøre noe med barna. I barnehagen har jeg opplevde barn som viser utagerende atferd, og som kan slå, sparke, bite eller ødelegge rundt seg. Andre barn kan vise innagerende atferd, og løpe bort fra en situasjon og gjemme seg, og nekte å snakke med hverken voksne eller barn. Noen barn kan gråte hysterisk og sårt ha behov for et fang hos en voksen i lange perioder. I barnehagen opplever alle barnehageansatte barn som har følelser inni seg som de trenger hjelp til å uttrykke, og hjelp til å håndtere. Som voksen er det mitt ansvar å se bak barnas atferd, og som voksen kan dette være en utfordring, ettersom at barnets atferd kan gjøre noe med mine følelser. Utagering og avvisning fra barn kan både føles sårende, og som en tålmodighetstest for oss barnehageansatte, og det er ikke alltid vi takler situasjonene på den rette måten. Samtidig lurar jeg på hva som er den rette måten, og hvordan vi kan hjelpe og veilede barn

gjennom deres følelsesliv. Ideelt sett skulle vi gjerne hatt en fasit med alle de riktige svarene, men en absolutt sannhet om hvordan en bør møte enhver situasjon finnes ikke. I denne oppgaven vil jeg prøve å komme frem til noen perspektiver, og noen metoder og arbeidsmåter som kan være hensiktsfulle i arbeid med barn. Og jeg ønsker selv å ta med meg ny lærdom inn i arbeidslivet med barn.

Avklaring av begreper

I «arbeid med følelser» legger jeg både vekt på (1) det arbeidet de barnehageansatte gjør i de øyeblikkene følelser kommer frem hos barn, i tillegg til (2) forebyggende pedagogisk arbeid med fokus på følelser, som både rommer planlagt arbeid som skjer direkte med barn, i tillegg til kompetanseheving og faglig refleksjon blant personalet og den enkelte barnehageansatte. Førstnevnte (1) er gjerne det arbeidet med følelser som skjer «på gulvet» i de daglige møtene barnehageansatte har med barns følelser. I dette arbeidet legger jeg vekt på anerkjennelse av følelser, og regulering av følelser. I litteraturen blir validering av følelser ofte brukt om det jeg i oppgaven omtaler som anerkjennelse. Ifølge Fallmyr (2020) handler validering av følelser om å gjøre følelsen gyldig, lovlig og forståelig. Jeg velger å bruke begrepet anerkjennelse, ettersom at det ble brukt under intervjuene fordi jeg så på det som et mer dagligdags begrep for meg og mine informanter. Det sistnevnte (2) vil jeg referere til i oppgaven som forebyggende arbeid med følelser. Med dette mener jeg gjennomtenkte pedagogiske aktiviteter, samlinger eller programmer som har fokus på følelser. Dette er gjerne arbeid som er didaktisk gjennomtenkt og som har som mål å lære barn om følelser og ruste dem til å kunne møte egne og andres følelser i det daglige. I tillegg innebærer det den kompetansehevingen som de barnehageansatte selv gjør gjennom møter, felles refleksjon eller teoretisk læring.

Oppgavens struktur

Oppgaven vil inneholde fem hovedkapitler. Det første kapitlet er hovedsakelig en innledning som tar for seg oppgavens formål og hensikt, og bakgrunn for valg av problemstilling. Kapittel 2 inneholder den teoretiske forankringen oppgaven bygges på, som senere vil bli brukt til å drøfte studiens empiri. I kapittel 3 vil jeg redegjøre for hvilken metode jeg har valgt for å besvare oppgavens problemstilling, og utfordringer jeg har møtt ved innhenting av datamateriale. Kapittel 4 vil inneholde en presentasjon og analyse av studiens relevante resultater og funn. I kapittel 5 vil jeg diskutere disse funnene, og forsøke å besvare min problemstilling. Avsluttende vil jeg presentere mine oppsummerende tanker rundt problemstillingen, og løsningen på den.

Jeg har valgt å dele innholdet i kapittel 2,4 og 5 inn i tre hovedområder. Altså den teoretiske delen, resultat delen og den diskuterende delen av oppgaven. Dette har jeg valgt ettersom at jeg ser på det som den ryddigste og mest oversiktlige måten å presentere min oppgave på. I tillegg ble intervjuguiden utformet på samme måte, med tre hovedområder. De tre hovedområdene er psykisk helse, følelser og forebyggende arbeid med følelser.

Teoridel

Dette kapittelet vil ta for seg de teoretiske perspektiver som oppgaven bygger på. Kapittelet er inndelt i tre hovedområder, som er de samme hovedområdene som er gjennomgående i oppgaven, nemlig barns psykiske helse, barns følelser og forebyggende arbeid.

Psykisk helse

Det første hovedområdet tar for seg barns psykiske helse og hvilken plass det har i barnehagen, samt noen viktige faktorer som har sammenheng med psykisk helse i barnehagen.

Utvikling av psykisk helse

Psykisk helse er noe alle mennesker har, både voksne og barn. Hvorvidt vår psykiske helse er god eller dårlig vil ha stor innvirkning i våre liv, og ifølge Størksen (2018) påvirkes den både av gener og miljø. Menneskers psykiske helse er dermed ikke uforanderlig, men kan variere livet ut. Samspillet mellom gener og miljø beskrives grundigere gjennom transaksjonsmodellen, hvor utviklingen av psykisk helse kan forstås som et gjensidig samspill mellom kjennetegn ved barnet, og miljøet over tid (Sameroff, 2000). Barn vokser opp og utvikler seg i et miljø som også er i kontinuerlig endring, og både barnet og miljøet må forholde seg til, og blir påvirket av hverandre. For eksempel kan negative livshendelser og traumer virke negativt inn på barnets psykiske helse, mens stabilitet av hyppige positive livshendelser kan virke positivt. Innenfor transaksjonsmodellen er diskontinuitet et sentralt begrep, og innebærer at barns psykiske helse kan endre kurs i både positiv og negativ retning (Drugli, 2014). Drugli (2014) hevder videre at en barnehage med god kvalitet kan være avgjørende for at barn med negativ utvikling kan endre kurs mot en mer positiv utvikling. Barnehagen kan dermed være en viktig arena innenfor barns utvikling av psykisk helse, og gode barnehager kan bidra til at utviklingen setter kurs mot en positiv retning.

Hva er psykisk helse og hvilken plass har det i barnehagen?

Begrepet psykisk helse har flere definisjoner, men knyttes ofte til menneskers grad av livskvalitet, trivsel og velvære. Folkehelseinstituttet (2018) Definerer psykisk helse som et

overordnet begrep og poengterer at det omfatter alt fra god psykisk helse og livskvalitet til psykiske plager og lidelser. Denne definisjonen setter psykiske plager og lidelser opp som en motsetning til god psykisk helse, og en kan dermed definere en god psykisk helse som fravær av psykiske plager og lidelser. Folkehelseinstituttet viser til verdens helseorganisasjon (WHO) som definerer en god psykisk helse som en «tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normale stressituasjoner i livet, arbeide på en fruktbar og produktiv måte og ha mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet» (Folkehelseinstituttet, 2019). Denne definisjonen legger både vekt på hvordan individet har det personlig, samt hvordan det påvirker andre mennesker og miljøet rundt seg. Størksen m.fl. (2018) viser til Helsedirektoratet (2017) sin definisjon av psykisk helse som legger vekt på utviklingen av og evnen til å mestre tanker, følelser, atferd og hverdagens krav. I denne definisjonen knyttes psykisk helse til evnen til å mestre følelser, noe som vil være en stor del av denne oppgaven. Videre vil dette kapittelet rettes mot psykisk helse hos barn i barnehagealder og fokuset det har i barnehagen.

Barns psykiske helse vil være avgjørende for barns livskvalitet og ifølge Bru (2016) er en god psykisk helse sentral for læring, utvikling og livsutfoldelse. Drugli (2014) hevder at barnehagen har et stort forebyggende potensial til å fremme barns psykiske helse. Det har de siste årene blitt mer fokus på bruk av begrepet psykisk helse innenfor barnehagesektoren, og i regjeringens strategi for god psykisk helse, «Mestre hele livet» blir det presisert at det har blitt en økt bevissthet om betydningen av psykisk helse i barnehagen (Helse og Omsorgsdepartementet, 2017). Rammepplanen sier blant annet at psykisk helse skal fremmes i barnehagen (Kunnskapsdepartementet, 2017). Dette er en endring fra den forrige rammeplanen fra 2011, hvor begrepet psykisk helse ikke ble brukt. Hvorvidt bruk av begrepet er en nødvendighet for at barnehagen skal kunne bidra til å fremme psykisk helse skal diskuteres i drøftingsdelen av oppgaven, men følgende statistikk og teori viser til viktigheten av fokus på feltet:

Folkehelseinstituttet (2018) hevder at psykiske lidelser er en av våre store folkehelseutfordringer, og at det koster Norge mer enn noe annen sykdomsgruppe. Mellom 10 og 20 prosent av barn mellom fire og ti år har så store psykiske plager at det påvirker deres funksjonsnivå (Nærde og Neumer, 2003), men kun et mindretall henvises til utredning (Egger & Angold, 2006). For barn med psykiske lidelser kan dette føre til frafall i skolen, vansker i nære relasjoner, problemer innenfor arbeidsmarkedet og økonomi, og rusproblematikk (Bru, 2016). Ifølge statistisk sentralbyrå hadde over 91 prosent av barn i aldersgruppen 1-5 år barnehageplass i 2017 (SSB, 2018). Det vil si at tiltak som settes inn i barnehagen, vil kunne påvirke en svært stor del av befolkningen. Dette poengteres av folkehelseinstituttet som hevder at dagens høye antall av barn som går i barnehage gjør at barnehagen kan bli et psykisk helsefremmende og sykdomsforebyggende tiltak (Folkehelseinstituttet, 2018). Fra et økonomisk- og samfunnsmessig perspektiv kan tiltak knyttet til psykisk helse i barnehagen ha stor betydning. «En god psykisk helse må bygges fra første leveår» (Helsedepartementet m.fl., 2003, s. 3). Det vil si at fokus og tiltak rettet mot psykisk helse må implementeres i barnehagen, ellers vil verdifulle muligheter for positiv utvikling gå tapt, og det kan hindre positiv diskontinuitet hos barn med dårlig psykisk helse. «Forebygging starter i barnehagen, og ansatte må ha kunnskap og kompetanse om hva som fremmer god livsmestring og psykisk helse.» (Helse og Omsorgsdepartementet, 2017, s. 44). I tillegg til å bidra til å fremme psykisk helse, kan barnehagen også fungere som en forebyggingsarena som forebygger psykiske lidelser hos barn. Dette krever kunnskap og kompetanse rundt barns psykiske helse fra barnehager og dets personale.

Flere fagpersoner har fokus på forebygging av psykiske lidelser i forbindelse med barns psykiske helse. Ertesvåg m.fl. (2016) hevder at forebygging av negativ psykososial utvikling er nødvendig for barnets utvikling, og for å legge til rette for et optimalt læringsmiljø i barnehagen. I tillegg poengteres også her den samfunnsmessige gevinsten av å legge til rette for slike tiltak i barnehagen, da de fleste barn i Norge går i barnehage, og en vil dermed kunne treffe målgruppen svært effektivt. Samtidig poengterer Plischewski (2018) at god helse handler om mer enn å forebygge eller å unngå problemer, og sier på poetisk vis at «Det er forskjell på å leve eller bare å overleve» (Plischewski, 2018, s. 39). Det er viktig å være bevisst på lidelser og vansker som forekommer, og som kan forekomme i fremtiden blant barn

i barnehagen. Samtidig er det viktig å se barnet som det er i dag, og viktigheten av å styrke barnets nåværende helse og dets nåværende trygghet, tilknytning, relasjoner, og selvbilde, som også er en stor del av vår psykiske helse.

Barns psykiske helse

Ifølge Drugli (2014) er utviklingen av barns psykiske helse en relasjonell prosess, som blant annet har med trygghet, følelse av egenverd og livsglede å gjøre. Når vi snakker om psykisk helse i barnehagen, snakker vi altså om barns psykiske helse, og i dette ligger det gjerne noen kjernekomponenter som er viktige å ha fokus på i arbeidet med barna. Zeanah, Boris & Scheeringa (1997) hevder at ved utvikling av psykiske lidelser hos de minste barna, er det spesielt to områder som knyttes opp til dette; regulering av følelser og kvaliteten på tilknytningen mellom barn og omsorgspersoner. For å kunne besvare min problemstilling, ser jeg det som nødvendig å se på ulike faktorer som påvirker barns psykiske helse i barnehagen. De neste underkapitlene vil dermed omhandle teori knyttet til tilknytning, trygghet, relasjoner, vennskap og identitet, samt sammenhengen mellom barns psykiske helse og barns følelser.

Tilknytning og trygghet

Tilknytning er et sentralt begrep i barnehagen, og hvorvidt et barn har en sunn tilknytning til sine omsorgspersoner, vil ha stor påvirkning på barnets psykiske helse. I tillegg vil det ha innvirkning i hvordan barnet møter andre voksne og barn, for eksempel i barnehagen, og det vil spille en stor rolle i relasjonen barnet utvikler med andre. Bowlby (2005) hevder at tidlig tilknytning danner grunnlaget for vår psykiske helse, og poengterer viktigheten av sensitive omsorgspersoner i barns liv. Drugli (2017) beskriver tilknytning som «det sterke følelsesmessige båndet som barnet etablerer til sine nærmeste omsorgspersoner» (s. 43). Barnets første tilknytningspersoner er som regel barnets foreldre, men ettersom barnet begynner i barnehagen, vil barnet også trenge en tilknytningsperson der. Ifølge Powell m.fl. (2015) vil gode og trygge tilknytninger mellom barn og omsorgspersoner fungere som en beskyttelsesfaktor, mens dårlige og utrygge tilknytninger kan øke sannsynligheten for blant annet atferdsproblemer og problemer med følelsesregulering. I tilfeller hvor barn utvikler usunne tilknytningsrelasjoner til sine omsorgsgivere, vil barnehagen være en svært viktig arena. Ifølge Evertsen-Stanghelle (2018) kan barnehagen utgjøre en forskjell for barn med utrygg tilknytning, og etablering av trygge tilknytningsrelasjoner i barnehagen kan sannsynligvis kompensere for den usunne tilknytningen barnet har tatt med seg hjemmefra. Evertsen-Stanghelle (2018) beskriver trygghet, nærhet og omsorg som grunnleggende behov hos barn. Drugli (2014) argumenterer for viktigheten av barns opplevelse av trygghet, og

hevder at når barnet opplever en grunnleggende trygghet i barnehagen, vil de kunne flytte energi over på utforskning og læring. Det vil dermed være nødvendig at barnet etablerer en grunnleggende trygghet i barnehagen og med barnehagens personale for at videre utforskning og læring kan skje. For å sikre barnet trygghet i barnehagen, kan den barnehageansatte gjerne ha fokus på å være en trygg base for barnet, og å hjelpe barnet til å holde seg innenfor toleransevinduet. Å fungere som en trygg base er knyttet til trygghetssirkelen. Det innebærer å være en omsorgsperson for som alltid både gir barnet en trygg havn i form av trøst og beskyttelse, og en trygg base å utforske fra i form av oppmuntring til utforskning (Powell m.fl., 2015). «Toleransevinduet viser til den aktiveringssonen som er optimal for et menneske» (Evertsen-Stanghelle, 2018, s. 92). Det er i denne tilstanden barnet vil føle seg trygg, og være oppmerksom nok til å utforske og lære. Barnehageansatte må være tilgjengelige både fysisk og psykisk for barnet, og må være sensitiv for å kunne oppfatte barnets behov.

Relasjoner, vennskap og identitet

Relasjoner til både voksne og jevnaldrende spiller en svært viktig rolle i barns utvikling av psykisk helse, og folkehelseinstituttet (2011) hevder at barnets psykiske helse formes av den daglige omgangen de har med andre mennesker. Suksessfulle og selvstendige interaksjoner med jevnaldrende er en avgjørende prognose for barns senere mentale helse og trivsel (Denham, Zinsser & Brown, 2013). Vennskap blir dermed en viktig faktor, og er noe som stadfester og utvikler seg i barnehagealder. Ifølge Størksen (2014) er vennskap en annerledes relasjon enn det barnet er vant med fra tidligere omsorgsrelasjoner, ettersom at vennsapsrelasjoner er noe barn velger selv. Vennskap er relasjoner som barnet tilegner seg utenom familien, som både bidrar til trivsel og samspill, og det kan fungere som en emosjonell støtte for et barn å ha en venn i barnehagen (Størksen, 2014).

Vestad (2018) viser til at det er gjennom sosiale møter med andre mennesker barnets opplevelse av seg selv etableres og videreutvikles. Derfor inkluderes identitet i dette avsnittet, ettersom at vår identitetsutvikling og oppfattelse av hvem vi er, har sammenheng med våre relasjoner og hvordan vi oppfatter oss selv gjennom andre. Vassbø Hagen m.fl. (2019) hevder at en trygg identitet utvikles ved at barnet blir anerkjent, bekreftet og respektert for den barnet er. Selv om identitetsutvikling er noe som skjer individuelt inni oss selv, baseres dette selvbildet mye på hvordan barnets omsorgspersoner speiler barnet. Vassbø Hagen m.fl. (2019) kobler også identitet til vår emosjonelle kompetanse, og beskriver identitet som selvstendighet og følelsen av å være trygg i seg selv, samt vår selvfølelse og vår indre oppfatning av oss selv.

Psykisk helse og følelser

Psykiske helse henger mye sammen med våre følelser, og ifølge Drugli (2014) handler nemlig psykisk helse mye om dette, om å forstå og håndtere egne og andres følelser. Killén (2017) hevder at hvorvidt barn får hjelp til å håndtere egne følelser, er av avgjørende betydning for barnets psykiske helse, og for barnets læring og sosiale kompetanse. Flaten (2013) hevder at god psykisk helse kjennetegnes ved at man på en god måte tåler noen følelsesutbrudd og tristhet iblant. En god psykisk helse preges dermed ikke bare av positive følelser som glede, men inneholder også et sunt forhold til følelser som sinne og tristhet. Flaten (2013) hevder at en tilværelse som er fri for alle psykiske utfordringer ikke er en sunn tilværelse, og at barn trenger motstand for å utvikle seg. Barnehagehverdagen kan dermed være en solid arena for utvikling, ettersom at hverdagen her ikke alltid bare er full av barn i lykkelig harmoni. Konflikter i lek er et eksempel på noe som skjer på daglig basis i barnehagen, og som gjerne kan få frem både sinne og tristhet hos barn. Fallmyr (2020) hevder at det finnes en klar årsakssammenheng mellom evne til følelseshåndtering og psykososial fungering. En god evne til følelseshåndtering vil gjerne føre til en god psykososial fungering. På den andre siden kan en svekket evne til følelseshåndtering hos barn ha negative virkninger. Dette vil utdypes mer i neste kapittel som spesifikt omhandler følelser. Vassbø Hagen m.fl. (2019) regner emosjonell smerte som en underliggende årsak til psykiske lidelser, og hevder at unngåelse av uønskede følelser eller eksplosive følelsesuttrykk er forbundet med økt risiko for å utvikle emosjonelle vansker og psykiske lidelser. Vårt forhold til følelser kan ha stor innvirkning i vår psykiske helse. Det vil være viktig for barn å utvikle et godt og sunt forhold til følelser, og neste kapittel vil se nærmere på følelser som et fenomen og hvorfor det er viktig at barnehagen jobber med det.

Følelser

Dette hovedområdet vil omhandle følelser. Det vil forsøke å beskrive følelser som et fenomen, i tillegg til å ta for seg ulike aspekter innenfor barns følelsesliv.

Følelser eller emosjoner?

I litteraturen skiller noen mellom følelser og emosjoner, mens andre, blant andre Kvello (2015) mener at emosjoner og følelser er synonymer. Ifølge Vassbø Hagen m.fl. (2019) er emosjoner grunnleggende følelser eller kjerneemosjoner, mens følelser er nyanser av en eller flere kjerneemosjoner. I dette kapittelet vil begge begrepene bli brukt, uten et særlig fokus på at det er et skille mellom dem. I teori som er hentet fra litteratur, vil de begrepene som forfatteren selv brukte forekomme.

Hva er følelser

Det å beskrive hva følelser er kan oppleves som svevende og fjernt. Fallmyr (2020) hevder at følelser er et språk som må avkodes og forstås, og det er dermed kanskje ikke så rart at det kan være vanskelig å sette ord på. Følelser er en iboende del av oss, og det er ikke alle mennesker som er like oppmerksomme på dem, de bare er der. Drugli (2014) ser på følelser som kroppslige uttrykk for hva vi kjenner inni oss, mens Fallmyr (2020) ser på følelser som et navigasjons- og signalsystem som forteller oss og andre hva vi trenger. Muligens bruker Drugli «kroppslige uttrykk» der Fallmyr bruker «navigasjons- og signalsystem», og begge er enige om at følelser gir oss et tegn på hva som foregår inni oss. Fallmyr legger også vekt på at følelser forteller oss hva vi trenger, noe som er en viktig funksjon. Følelser har flere viktige funksjoner, blant annet har det sammenheng med å ta valg, sette mål, igangsette handlinger og å løse problemer, og følelser i seg selv *er* motivasjon (Fallmyr, 2020).

Primære og sekundære følelser

Vassbø Hagen m.fl. (2019) skiller mellom primære og sekundære følelser. En primærfølelse er den direkte reaksjonen barnet får i en situasjon. En sekundærfølelse er reaksjoner som kommer etter primærfølelsen, og kan være en reaksjon på den første følelsen. Primærfølelsen har et viktig behov knyttet til seg, og barn trenger ofte en nær voksen som kan bidra til å dekke dette behovet. Dette behovet kan fremstå som uklart eller uforståelig for den voksne dersom barnet utviser en sekundær følelse som «skjuler» den primære følelsen, og dermed det primære behovet som barnet har. Sekundære følelser fungerer ofte som beskyttelse mot vonde følelser som barnet ikke ønsker å ha.

Positive og negative følelser

I litteraturen blir følelser ofte inndelt i positive og negative følelser, hvor glede selvsagt vil kategoriseres som en positiv følelse, og sinne og tristhet vil kategoriseres som negative følelser. Vassbø Hagen m.fl. (2019) ser på dette som problematisk og hevder at det bidrar til at barn lærer at negative eller vonde følelser ikke er aksepterte eller ønskelige, og at det for eksempel er galt å føle på sinne. Fallmyr (2020) er kritisk til at sinneatferd nesten alltid defineres som uønsket, uten å ta hensyn til om det er sunt eller usunt sinne. Vassbø Hagen m.fl., (2019) hevder at følelser skal aksepteres og tillates, ikke reguleres bort eller unngås, og legger vekt på å skille mellom følelser og atferd i denne sammenheng. For eksempel er sinne en følelse som ofte blir assosiert med aggresjon, men her må man skille mellom følelsen som er sinne, og atferden som er aggresjon. Sinne i seg selv kan hjelpe oss til å selvhede oss og sette grenser. «I gode relasjoner verdsettes alle følelser, men ikke all atferd» (Fallmyr,

2020, s. 18). Vassbø Hagen m.fl. (2019) har en antakelse om at alle følelser gir viktig informasjon, uavhengig om de oppleves som vonde eller gode. Videre i dette kapittelet vil jeg derimot vise til følelser som positive og negative, ettersom at det gjøres i litteraturen. I tillegg vil det gjøre det lettere å skille mellom følelsesgruppene.

Emosjonell utvikling

Følelser er noe barn og voksne har til felles og det er ingen følelser som er karakteristiske kun for barn eller kun for voksne. Barn kan derimot streve mer med å beskrive, sette ord på og regulere følelser enn voksne, og trenger støtte og veiledning for å mestre dette. Drugli (2014) hevder at emosjonell utvikling legger grunnlaget for sosial utvikling og læring, og at barn trenger omsorgspersoner som tolker og forholder seg til barnets følelser. Videre hevder Drugli (2014) at utvikling generelt er en integrert prosess, og at det ikke er mulig å for eksempel se på emosjonell utvikling isolert fra andre utviklingsområder. Utviklingen foregår i nær sammenheng med blant annet den sosiale og den kognitive utviklingen til barnet. Noen følelser er til stede i barnet allerede fra fødselen, som glede, interesse, tilfredshet, trygghet, forbauselse, frykt, avsky og sinne (Stern, 2002). Andre følelser er mer komplekse, og utvikles senere hos barnet, som stolthet, misunnelse, sorg, skam og skyld. Evnen til å kunne sette ord på egne og andres følelser utvikler barnet når det er i tre årsalderen (Schaffer & Kipp, 2014). I 4 års alderen øker kapasiteten til å gjenkjenne andres følelsesuttrykk, særlig følelsene glede, tristhet og sinne. I tillegg lærer barnet etter hvert at en persons følelsesmessige tilstand, spesielt dersom det er negative følelser, muligens ikke kommer fra noe som skjer der og da, men heller noe som har skjedd med personen tidligere, som personen nå tenker på (Schaffer & Kipp, 2014). Innenfor emosjonell utvikling, har barnets temperament ofte en sentral rolle i hvordan følelser kommer ut hos barnet. Det er ofte store individuelle forskjeller hos barns temperament, og her spiller også arv og miljø inn. Drugli (2014) beskriver temperament som barnets karakteristiske måte å respondere følelsesmessig på hendelser. Barns temperament blir dermed en del av deres personlighet, og kan ha stor betydning for blant annet hvorvidt sinne kommer ut som aggresjon. Det å kunne gjenkjenne ulike følelser og deres emosjonelle behov er en lært ferdighet som vi tilegner oss gjennom hvordan vi selv har blitt møtt på våre følelser og emosjonelle behov (Vassbø Hagen m.fl., 2019). Det vil si at emosjonell utvikling i stor grad er en relasjonell prosess som utvikles i tråd med hvordan barnet blir møtt og opplever sine omsorgspersoner. «En av de største gavene vi kan gi barn, er å tillate dem å ha de følelsene de har, sette navn på følelsene og hjelpe barna med å uttrykke dem på akseptable måter» (Killén, 2017, s. 146).

Emosjonell kompetanse

Ifølge Denham, Zinsser og Brown (2013) består emosjonell kompetanse av:

1. Emosjonell erfaring og uttrykk: å kunne oppleve og hensiktsmessig uttrykke et vidt spekter av følelser. Dette kan knyttes til barnehagens arbeid med å la barn oppleve og gi uttrykk for alle følelser.
2. Emosjonsregulering: å kunne regulere følelser som oppleves som enten «for mye» eller «for lite» for barnet selv, eller når følelsesuttrykket blir «for mye» eller «for lite» for andres forventninger. Dette kan knyttes til barnehagens arbeid med å hjelpe barn til å kunne regulere sine følelser.
3. Emosjonell kunnskap: å kunne forstå egne og andres følelser. Det handler om å forstå og identifisere egne og andres følelser, og kan derfor blant annet knyttes til barnehagens arbeid ved å bekrefte og anerkjenne barns følelser.

Denham, Zinsser og Brown (2013) hevder at for å hjelpe barn i å fremme deres emosjonelle kompetanse, bør de voksne ha fokus på å validere barns følelser, samtidig som samtalene om følelser opprettholdes. Schaffer og Kipp (2014) kobler barns emosjonelle kompetanse til noenlunde de samme punktene som Denham, Zinsser og Brown, men legger vekt på at kompetent uttrykk av følelser innebærer å ofte uttrykke positive følelser, og relativt sjelden uttrykke negative følelser. Emosjonell kompetanse er svært viktig for hvordan barnet har det i barnehagen både sosialt og med seg selv. Barn som uttrykker mye positive følelser, og lite negative følelser som sinne og tristhet, har ofte bedre relasjoner til både jevnaldrende og de voksne i barnehagen (Denham, Zinsser & Brown, 2013). Barns emosjonelle kompetanse har dermed mye å si for deres relasjoner i barnehagen, og svak kompetanse innen det emosjonelle feltet kan føre til en svak kompetanse innen det sosiale feltet. I tillegg vil det føre til en ubalanse hos barnet, hvor negative følelser kan forekomme oftere enn positive følelser, som vil være slitsomt og emosjonelt krevende for barnet.

Tidlig emosjonell kompetanse er også viktig når det kommer til barnets utvikling på andre områder. Det har vist seg at emosjonell kompetanse både direkte og indirekte, har innvirkning på kognitiv utvikling, hvorvidt barnet er klar for skolen, hvorvidt barnet justerer seg til skolen, og barnets oppnåelser før skolegang. Barn med positiv emosjonell og sosial kompetanse har bedre karakterer og oppnåelser i skolen, i tillegg til å ofte være godt likt, ha evne til å tilegne seg og opprettholde vennskap, og har positive relasjoner til sine lærere. Dette gjør at disse barna har en mer positiv tankegang mot skolen, noe som gjør at de deltar mer og oppnår mer enn barn med en svakere emosjonell og sosial kompetanse (Denham, Zinsser & Brown,

2013). Emosjonell kompetanse er en avgjørende faktor for at barnet skal oppleve positive sosiale interaksjoner. Emosjonell kompetanse sikrer barnet noen egenskaper som er viktige i sosiale settinger, som evnen til å lytte, samarbeide, forhandle, å delta i interaksjoner og hensiktsmessige måter å spørre om hjelp på. (Denham, Zinsser & Brown, 2013). Med disse sosiale egenskapene i bunn, er barnet i en god posisjon til å utvikle seg. I tillegg til kognitiv og sosial utvikling, er også nære relasjoner og vennskap blant barn viktige for barnets trivsel og lykke her og nå i barnehagen (Midteide Løkken og Torve Martinsen, 2018).

Å anerkjenne følelser

I faglitteraturen skriver forfattere gjerne om å validere følelser. Fallmyr (2020) hevder at å validere en følelse, er å gjøre følelsesreaksjonen forståelig, gyldig og lovlig. Vassbø Hagen m.fl. (2019) beskriver validering som å anerkjenne og gyldiggjøre barnets følelse og opplevelse, slik at barnet føler seg forstått og sett, og slik at følelsen blir lettere å forstå og håndtere. Jeg har valgt å bruke begrepet å anerkjenne følelser i denne sammenhengen, ettersom at det er blitt brukt av informantene i intervjuene. I begrepet anerkjennelse legger jeg det samme som i validering, og spesielt det å kunne sette ord på følelsene for barnet. Vassbø Hagen m.fl. (2019) hevder at grunnleggende anerkjennelse gjerne bare består av en til to setninger. Samtidig kan det noen ganger være behov for en dypere anerkjennelse for å få kontakt med og anerkjenne barnets følelser. Da kan det være behov for flere lengre setninger, gjerne ved å gjenfortelle situasjonen som utløste følelsen med følelsen knyttet til og å normalisere vonde følelser. Ved å gjøre dette går den voksne tungt inn for å forstå barnets følelser.

Ifølge Denham, Zinsser og Brown (2013) må barnet kunne oppleve klare følelser, heller enn diffuse følelser for å kunne vite hva barnet skal regulere. Det vil dermed være en forutsetning å kunne forstå og sette ord på følelser for å evne å regulere følelsene. Det vil også være en forutsetning å forstå og sette ord på følelsene, for å kunne endre uønsket atferd, forårsaket av utfordringer knyttet til regulering av følelser. Killén (2017) hevder at det først og fremst er barnets følelser som styrer atferden, og at det er disse følelsene som må bli møtt og forstått for at endring av barnets atferd skal bli varig. I situasjoner hvor barns følelser kommer til uttrykk gjennom for eksempel utagerende atferd, må barnet oppleve at det er atferden, ikke følelsen som ikke blir akseptert. Det må ligge til grunn en forståelse og aksept av årsaken til at barnet oppfører seg slik det gjør. Gray (2002) hevder at problemer bare kan bli tilstrekkelig adressert dersom det er en oppriktig forståelse for følelsene som er forbundet med utfordrende atferd. Ifølge Vassbø Hagen m.fl. (2019) kan ofte anerkjennelse være sleve løsningen på problemet,

gjennom at barnet opplever emosjonell støtte og får sine følelser møtt og satt ord på. Dette kan kobles til det Vassbø Hagen m.fl. (2019) kaller for emosjonell prosessering, som er det som skjer når en følelse aktiveres og man tillater seg å oppleve følelsen og sette ord på den. På denne måten blir følelsen bearbeidet og mer forståelig og lettere å håndtere.

I følge Killén (2017) skal både positive og negative følelser hos barn anerkjennes. Følelser som tristhet og sinne bør møtes med fraser som anerkjenner barnets følelse, for eksempel ved å si «jeg ser at du ble sint da Per tok fra deg den leken». Samtidig poengterer Killén (2017) at følelser som fører til utagerende atferd skal møtes med en kombinasjon av anerkjennelse og grensesetting, og at det må knyttes til forståelse. Dette kan gjøres gjennom fraser som «Jeg forstår at du ikke likte da Per tok fra deg leken, men du kan ikke slå av den grunn». Utagering skal stoppes av barnehagepersonalet, men bortsett fra å ha avverget et utagerende barn, er det lite hensiktsmessig å gjøre dette dersom en ikke i tillegg hjelper barnet med de kaotiske følelsene som styrer aggresjonen. Å lære barn om følelser består ofte av å forklare en følelse, og sammenhengen mellom følelsen og en observert hendelse eller uttrykk. Voksne som er oppmerksomme på barns følelser, snakker ofte om, og reflekterer rundt følelsene uten å belære barnet om følelsen (Denham, Zinsser og Brown, 2013). Disse diskusjonene rundt følelser mellom voksen og barn i en varm relasjon, hjelper barnet til å utvikle seg innen alle aspekter ved emosjonell kompetanse. Diskusjonene hjelper barnet å reflektere rundt følelsen med en distanse fra den, og gir rom for tolkning, evaluering og refleksjon rundt årsak og konsekvens. En voksen kan dermed hjelpe barnet til å forstå hvordan egne handlinger i sosiale kontekster kan ha konsekvenser for andre, og å utvikle empati for andre barns følelser og sette seg inn i deres perspektiv.

Vassbø Hagen m.fl. (2019) har forståelse for at det kan være vanskelig å anerkjenne følelser av høy intensitet, og at man kan bli «satt ut» av følelsesuttrykket, og bli mer opptatt av å dempe barnet enn å identifisere og være i følelsen med barnet. I tillegg kan det være vanskelig å møte følelser som vi voksne synes er vonde, følelser vi ikke forstår eller som vi synes er urimelige. I slike situasjoner kan vi få lyst til å avlede barnet fra følelsen, gjennom fraser som «det går bra, opp igjen, det var ikke så vondt, se, en fugl!». For barnet kan dette oppleves som bagatellisering av følelsen, og gir signaler om at de voksne ikke aksepterer eller ønsker barnets følelse. Dette er gjerne det motsatte av anerkjennelse. Den voksne bør ha som mål at barnet kjenner seg akseptert og gyldig i sin opplevelse og følelse i øyeblikket, selv når barnets følelser er vanskelige å forstå, godta eller å være enig i. Vassbø Hagen m.fl. (2019) legger stor vekt på å bytte ut «men» med «fordi» i arbeid med å anerkjenne barns følelser. Det hevdes at

ved bruk at «men» i anerkjennelse av barnets følelser, snus fokuset fra anerkjennelse, til bagatellisering, problemløsning, avledning og beskyldninger. Intensjonen er gjerne å anerkjenne, men ifølge Vassbø Hagen m.fl. (2019) vil alt som er sagt før «men» miste sin verdi. Ifølge Fallmyr (2020) bidrar anerkjennelse av barnets følelser direkte til å bedre barnets selvfølelse. Han hevder at barn som opplever at deres følelsessignaler er gyldige og betyr noe, får bedre selvfølelse. For at barn skal evne å regulere egne følelser, må barnet vite hva det føler, og få lov til å gi uttrykk for hva det føler (Killén, 2017). Barnet trenger hjelp til å bli klar over hva de føler og å sette ord på følelsene, og har behov for kompetente og trygge voksne for å kunne utvikle og mestre dette.

Å regulere følelser

Schaffer og Kipp (2014) definerer emosjonsregulering som strategier for å håndtere følelser eller tilpasse følelsesmessig aktivering til et passende intensitetsnivå. Allerede i seks måneders alderen, viser barn tegn til emosjonsregulering, ved å snu kroppen bort fra ubehagelig stimuli (Schaffer og Kipp, 2014). Ifølge Drugli (2014) er emosjonsregulering blant annet evnen til å kontrollere emosjonelle uttrykk, og å kunne regulere det atferdsmessige uttrykket som følelsene får slik at det tilpasses til ulike sosiale settinger. Å regulere en følelse handler dermed om å kontrollere følelsen og handlingen som følelsen fører til på en sosialt passende måte. Drugli (2014) hevder videre at spedbarn ikke i særlig grad evner å regulere sine følelser, men at denne kapasiteten øker ved gjentatte positive erfaringer med at nære voksne støtter barnets emosjonsregulering. Denham, Zinsser og Brown (2013) bekrefter dette, og hevder at barnehagebarn trenger ekstern støtte for å utvikle evner til å regulere følelser gjennom voksenstøtte. Voksne som støtter opp om denne utviklingen er svært betydningsfullt, og Drugli (2014) hevder at små barn som får trøst og støtte av sine foreldre når de gråter, blir mindre overveldet av sine følelser og lærer raskere å regulere gråten enn små barn som må håndtere gråt på egen hånd.

Stern (2002) poengterer også at små barn lærer å regulere sine følelser i samspill med andre, gjennom et samspill hvor den voksne deler barnets følelse. I dette samspillet blir positive følelser forsterket, mens negative følelser dempes. Drugli (2014) hevder at positive følelser er med på å fremme barns utvikling, mens negative følelser er naturlige reaksjoner som barnet bør få hjelp til å håndtere. I et slikt samspill vil gjerne den voksne i møte med et barn som viser glede reagere positivt med smil og oppmuntring. I møte med gråt vil den voksne prøve å roe ned barnet og gi det trøst. Ifølge Drugli (2014) bidrar voksne til å regulere barnet ved bruk av stemme, bevegelser og mimikk. Følelser som kan trenge å bli regulert er negative sterkt

ubehagelige eller plagsomme følelser, samt positive følelser som kan være overveldende for barnet selv eller for andre (Denham, Zinsser & Brown 2013). I tillegg kan det være nødvendig å forsterke følelser for strategiske grunner, for eksempel ved å gråte for å fremkalle hjelp fra en voksen. Ved god hjelp og voksenstøtte i emosjonsregulering, vil barnehagebarn etter hvert utvikle strategier for å regulere egne følelser. De begynner å se sammenhengen mellom deres innsats i å regulere følelser, og hvordan følelsen forandres (Denham, Zinsser og Brown, 2013). Å kunne regulere følelser er en viktig evne i en travel barnehagehverdag, og Ifølge Denham, Zinsser og Brown (2013) er det avgjørende for å kunne håndtere kravene som ligger i mellommenneskelige situasjoner, og det tillater barnet å vise følelser på en sosialt akseptert og hensiktsmessig måte. Ifølge Ahn og Stifter (2006) vil de voksnes innblanding i barns følelsesregulering avta ettersom barnet begynner å klare dette selv. Det vil si at voksne bidrar oftere til å hjelpe barn å regulere følelsene når de er små, så begynner hjelpen å avta ettersom barna blir eldre og i større grad mestrer å regulere følelsene selv.

Denham, Zinsser og Brown (2013) viser til at barnehagebarns evne til å regulere følelser kobles til læringsmuligheter, sosial kompetanse, og hvorvidt barn har venner i barnehagen. I tillegg kobles barn med svak evne til å regulere følelser til vanskelig og utagerende atferd og mer anstrengende relasjoner til jevnaldrende og voksne. Dette gir et tydelig bilde over hvor viktig det er for barn med voksenstøtte, og etter hvert evne til å regulere egne følelser. Barn med problemer innen emosjonsregulering, vil måtte streve mer i nærliggende alle situasjoner i barnehagen enn barn som mestrer dette godt. Overgangssituasjoner, konflikter og opprettholdelse av lek vil være situasjoner hvor barnet opplever mye tanker og følelser som trengs å reguleres fort, for at ikke barnets følelser eskalerer, og harmonien i situasjonen kollapser. Dersom utfordringer innen emosjonsregulering overskygger mye av barnets barnehagehverdag, vil dette komme i veien for læring, utvikling og etablering av vennskap og gode relasjoner til de voksne. I tillegg kan det komme i veien for gode lekesituasjoner, aktiviteter og samlingsstunder som ellers ville vært gode bidragsyttere til å fremme barnets psykiske helse.

Forebyggende arbeid med følelser

Dette hovedområdet vil ta for seg ulike måter barnehager kan drive forebyggende arbeid som omhandler følelser, i tillegg til utfordringer som kan oppstå i arbeid med følelser. Dette er utfordringer som gjelder barnehagens organisatoriske strukturer, i tillegg til personlige utfordringer de ansatte kan møte på i dette arbeidet.

Arbeid med følelser

Drugli (2014) hevder at barnehagen bør ha et like stort fokus på barns følelser som på barns motorikk, sosial fungering og læring. Ifølge Drugli (2014) har det vært alt for lite fokus på emosjonell utvikling i barnehagen, sammenlignet med blant annet språk, læring og medvirkning. Hun hevder at dette trenger større plass i barnehagen, både i faglige utviklingsplaner og i pedagogisk praksis. Hele barnet trenger støtte i å utvikle seg, og selv om skoleforberedende kognitiv utvikling er viktig, trenger flere barn at vi voksne har fokus på andre spekter ved deres utvikling (Denham, Zinsser & Brown, 2013). Drugli (2017) har fokus på hvordan barnehagen kan fremme barns emosjonelle kompetanse, og hevder at barnehagen trenger å ha et bevisst fokus på følelser, både i det daglige og gjennom tilpassede opplegg med følelser som tema.

Forebyggende pedagogiske arbeidsmetoder

Ertesvåg m.fl. (2016) skiller mellom ulike forebyggende intervensjoner, og hevder at universelle tiltak er tiltak som retter seg mot alle, der målet er å forebygge negativ utvikling hos barn. Det er gjerne denne type forebygging som vil bli omtalt i oppgaven, og aktiviteter og programmer som blir omtalt er tiltak som alle barnehager og barn vil kunne ta nytte av. Killén (2017) viser til barnehagens samlingsstunder som gode arenaer hvor en kan jobbe med å sette følelser på dagsorden. Det kan settes navn på ulike følelser, og det kan stilles reflekterende spørsmål rundt følelser som «Hva gjør dere glad/lei/sint?». Bilder, tegninger, historier og barnebøker blir nevnt som konkrete som kan brukes i slikt arbeid, både i samlingsstunder og ellers i barnehagehverdagen. Bilder av barn, voksne eller dyr som uttrykker ulike følelser som sinne, glede, tristhet og redsel, kan være rekvisitter til å starte gode refleksjoner rundt følelser, og situasjoner som kan føre til slike følelser. Killén (2017) viser i tillegg til å styrke barns mentaliseringsevne som en metode for å få barn til å reflektere og snakke om følelser. Mentalisering beskrives av Killén (2017) som «evnen til å oppfatte og tolke andres atferd med hensyn til deres behov, ønsker og følelser, hensikter og årsaker, og bevisstgjøre seg egne følelser, reaksjoner og oppfatninger» (Killén, 2017, s. 150). Mentalisering kan styrke barns emosjonelle kompetanse, og kan gjøres gjennom å lese bøker hvor emosjonelle situasjoner oppstår, og barna kan leve seg inn i, og sette ord på andres atferd og følelser. Ifølge Schaffer og Kipp (2014) evner barn å ha samtaler om følelser når barnet er mellom et og to år. Det vil dermed være fullt mulig å snakke med barn om følelser helt fra de starter i barnehagen, og ifølge Schaffer og Kipp (2014) vil slike samtaler gjøre barn mer kapable til å tolke andre sine følelser, i tillegg til å styrke barnets empati.

Personalets felles språk

Arbeid som omhandler barns følelser kan også foregå som kompetanseheving blant barnehagens personale, som et arbeid mot å etablere et felles språk og en felles praksis blant personalet i deres møter med og holdninger rundt barns følelser. Glaser (2014) hevder at ny litteratur kan fungere som faglig påfyll for barnehageansatte. Litteraturen kan leses sammen, og drøftes og bearbeides i personalmøter eller avdelingsmøter. Glaser (2009) kaller dette for kollegabasert veiledning, og hevder at det kan gi godt læringsutbytte og utvikling på tvers av personalet. For å støtte opp om barns emosjonelle utvikling viser Drugli (2014) til drøfting rundt barns følelser og følelsesuttrykk, og rundt hvilke responser barn trenger fra de voksne. Det er viktig å reflektere rundt og være bevisst egen praksis dersom det er noe en ønsker å forbedre. Kompetanseheving, refleksjon og drøfting rundt barns følelser kan bidra til en bedre kvalitet på det arbeidet som gjøres med barna.

Den barnehageansatte

I tillegg til kollektivt arbeid i personalgruppen, kan også refleksjon og drøfting rundt den enkelte barnehageansattes personlige forhold til følelser være nyttig. Drugli (2014) hevder at barnehagepersonale selv bør være kjent med egne følelser for å kunne møte og akseptere barnets ulike følelser. Schaffer & Kipp (2014) poengterer at barn lærer ved å observere andre menneskers følelser og hvordan de reagerer emosjonelt i ulike situasjoner. Som ansatte i en barnehage, må personalet huske på sitt ansvar som rollemodeller for barna. Drugli (2017) stiller krav til barnehageansattes profesjonalitet når det gjelder håndtering av egne følelser og empati, og hevder at personalet skal være i stand til å regulere egne negative følelser, og utvise empati. Fallmyr (2020) legger vekt på viktigheten av at pedagoger må være bevisst på hvordan egne følelsesreaksjoner kan skade relasjoner til barna, og muligens barnets egen selvfølelse. Det kan dermed være nyttig for den barnehageansatte å reflektere over og bli bevisst på egne følelsesreaksjoner, og utfordringer en selv kan kjenne på i situasjoner hvor egne følelser kommer frem i barnehagen.

Flaten (2013) hevder at barnehagepersonale med god mentalisering, bedre kan møte barnets behov. Videre hevder Flaten (2013) at mentalisering er det som skjer når man har psykisk overskudd. Dette kan tolkes som at dersom den barnehageansatte har psykisk overskudd, har den kapasitet til å tolke og romme barnets atferd, følelse og behov, samtidig som den barnehageansatte er bevisst egne følelser og reaksjoner. Tidligere viste jeg til Vassbø Hagen m.fl. (2019) da temaet var barns emosjonelle utvikling, som la vekt på at det å kunne gjenkjenne ulike følelser og deres emosjonelle behov er en lært ferdighet som vi tilegner oss

gjennom hvordan vi selv har blitt møtt på våre følelser og emosjonelle behov. Dette er like aktuelt med voksne som med barn, og ifølge Killén (2017) har barnehageansattes opplevelse med egne foreldre stor betydning for hvordan de kan møte barn i barnehagen. Hun hevder at dersom profesjonelle selv har opplevd tilgjengelige, sensitive og positivt engasjerte foreldre, vil det være en stor ressurs i barnehagelærerens mentaliseringsevne. Hun poengterer også at ansatte som ikke har hatt disse opplevelsene, også kan utvikle denne kompetansen. Killén (2017) hevder at våre egne følelser og erfaringer vil prege vårt forhold til barna i barnehagen, og at i møte med barns følelser og behov, vil våre egne komme frem både bevisst og ubevisst. Killén (2017) viser til viktigheten i å bevisstgjøre egne holdninger og å reflektere over forholdet til egne tilknytningspersoner, og legger vekt på personlig utvikling som en nødvendighet dersom en skal jobbe med mennesker. Selv om dette kan være krevende for enkelte, poengterer Fallmyr (2020) at økt følelseskompetanse hos pedagoger vil fremme deres psykiske velvære, ettersom en selv blir mer bevisst på og tåler bedre de negative følelsene som jobben vekker.

I tillegg til egne forhold til følelser, trenger også gjerne barnehageansatte å bli bevisst på egne forventninger, holdninger og forhåndsbestemte tanker de har gjort seg om barns følelser. Ifølge en studie gjort av Kårstad m.fl. (2014), har voksne en sterk tendens til å overvurdere fireåringers evne til å forstå egne og andres følelser. Studien viste at 91 prosent av foreldrene til barna som deltok i studien overvurderte barnets evne, og i gjennomsnitt ble det forventet av foreldrene at deres fire år gamle barn skulle ha en emosjonell forståelse lik et syv år gammelt barn. Studien konkluderte med at det er en risiko for at voksne som overvurderer barns emosjonelle kompetanse, kan undervurdere barnas behov for hjelp og støtte i hverdagen. Ahn & Stifter (2006) gjorde en studie rundt barnehageansattes ulike arbeidsmetoder rundt følelser, basert på barns alder. Deres funn viste at arbeid med småbarns negative følelser i større grad var preget av fysisk trøst og distrahering, enn i arbeid med førskolebarn. Med førskolebarn var de voksne opptatt av å samtale rundt årsaken til barns negative følelser, og å lære dem konstruktive måter å uttrykke negative følelser på. På den andre siden viste studien at barnehageansatte i arbeid med førskolebarn, i mindre grad responderte positivt til barns positive følelser, og i mindre grad oppmuntret til slike følelser. Rimm-Kaufman, Pianta & Cox (2003) sin studie viser at barnehagelærere hevder at utfordrende atferd som stammer fra utfordringer med emosjonell og sosial kompetanse, er deres største utfordring i barnehagen. Arbeid med følelser er dermed ikke alltid lett, og det poengterer gjerne viktigheten av å implementere et forebyggende arbeid.

Organisatoriske utfordringer

I tillegg til personlige utfordringer knyttet til egne følelser og barns uttrykk av følelser, kan barnehagen også være preget av organisatoriske eller strukturelle utfordringer som svekker arbeidet med barns følelser og psykiske helse. Ifølge Kvello (2012) bruker pedagoger mye tid på pedagogisk planlegging og tilrettelegging, og han hevder at dette ser ut til å være en økende tendens. Mer tid på administrative oppgaver, betyr mindre tid «på gulvet» sammen med barna. Fallmyr (2020) legger vekt på utfordringen pedagoger kan kjenne på når det gjelder å på den ene siden opprettholde barnehagens regler, grensesetting og forventninger, samtidig som en skal være en omsorgsperson for barnet. Fallmyr (2020) påpeker i denne sammenhengen at fokus på grensesetting og regler bør gå hånd i hånd med oppmerksomhet på barnets følelser og behov, og at en kan anerkjenne barnets følelse samtidig som en setter grenser. Raver, Blackburn og Bancroft (1999) sin studie viser at reglene i barnehagen kan være vanskelige å følge dersom barnet er opptatt med å håndtere egne følelser. Barnas mange gjøremål, aktiviteter og krav fra seg selv og voksne gjør at barna må «holde det emosjonelle lokket på» når de er i barnehagen. Dette strider gjerne imot all faglitteratur som sier at alle følelser er lov, og at barn skal få kjenne på sine følelser. I tillegg til tid og regler, kan bemanning også ha betydning for barnehagens kvalitet innenfor arbeid med følelser. Ifølge Ahn og Stifter (2006) er spesielt to faktorer betydningsfulle når det gjelder emosjonell utvikling hos barn i barnehagen. Barnehageansattes kompetanse og utdanning, og antall barn per voksen. Mer kompetente voksne med mindre barn per voksen, fører til at barnehagen bedre kan støtte opp om barns emosjonelle utvikling. Mindre barn per voksen betyr også at barnehagen trenger nok bemanning til at dette skal være fysisk mulig.

En avklaring

Ettersom dette er en masteroppgave skrevet av en spesialpedagogstudent, vil det ikke være riktig å skrive et helt litteraturkapittel om følelser og emosjonell kompetanse, uten å anerkjenne at det finnes barn med utviklingsforstyrrelser, diagnoser eller andre former for utfordringer som gjør at disse ferdighetene blir ekstra vanskelige å tilegne seg. I situasjoner hvor diagnoser eller utfordringer er kjent for pedagogen, må barnehagen ofte arbeide annerledes med barnets emosjonelle utvikling, og andre hensyn og forventninger må tas i betraktning. Autisme er et eksempel på en diagnose som ofte er knyttet til emosjonelle utfordringer, og vansker med å forstå egne og andre følelser (Statped, 2018). En kan dermed ikke forvente at et barn med autisme skal kunne regulere og håndtere egne og andres følelser, på lik linje som sine jevnaldrende. Pedagogen vil i slike tilfeller være pliktig til å jobbe med andre metoder, og dette bør være kjent blant alle de ansatte som har samspill med barnet.

Metoder

I dette kapittelet vil jeg begrunne og redegjøre for mine valg av metoder for utførelse av studien, og jeg vil presentere og diskutere mine valg for planlegging og gjennomføring av studien. For å besvare min problemstilling «på hvilke måter kan barnehagen fremme barns psykiske helse gjennom arbeid med følelser», valgte jeg å gjennomføre en kvalitativ studie basert på forskningsintervju, med en strukturert intervjuguide. Dette vil begrunnes og utdypes videre i kapittelet, i tillegg vil de utfordringene som dukket opp under datainnsamlingen diskuteres. Covid-19 pandemien var noe som skulle prege både datainnsamlingen, og videre utarbeidelse av denne oppgaven. Under datainnsamlingen ble både skoler, barnehager og biblioteker stengt ned, noe som ville få følger for de siste intervjuene, og videre utforming av oppgaven. Som følge av dette ble det ikke mulig å utføre alle intervjuene gjennom fysiske møter med informantene, slik det egentlig var planlagt. Dermed ble de tre første intervjuene utført gjennom fysiske møter med informantene, mens de tre siste intervjuene ble utført over mail med en tidsramme. Konsekvensene av dette vil diskuteres og presenteres ytterligere i dette kapittelet.

Kvalitativ forskning

Denne studien er bygget opp rundt et kvalitativt forskningsdesign. Thaagard (2018) hevder at gjennom kvalitative metoder søker forskeren å oppnå en forståelse av sosiale fenomener, og forskeren er opptatt av å studere livet fra innsiden med oppmerksomheten rettet mot hvordan mennesker lever sine liv. I utforming av denne studien var et mål å få innsikt i barnehagers arbeidsmåter og metoder, men også ansattes opplevelser, erfaringer og egne tanker. Slik innsikt vil en gjerne ikke kunne få ved bruk av en kvantitativ metode. Videre hevder Thaagard (2018) at kvalitative tilnæringer gir forskeren muligheten til å fordype seg i og utføre intensive analyser av det sosiale fenomenet som studeres. Ved bruk av kvalitative metoder kunne jeg gå i dybden i informantenes besvarelser og oppgavens tematikk. Ifølge Thaagard (2018) har kvalitative metoder fokuset rettet mot å utvikle en forståelse av de fenomenene som studeres, og kvalitative tekster skal ikke bare beskrive, men også tolke de fenomenene som analyseres. Dermed kan kvalitative tilnæringer knyttes til fortolkende teorier som fenomenologi og hermeneutikk.

Fenomenologi og hermeneutikk

Hermeneutikk handler om å fortolke menneskers handlinger, utsagn og atferd gjennom å fokusere på et dypere meningsinnhold enn det som er helt innlysende (Thagaard, 2018). Vi kan si at datamaterialet som er innhentet gjerne er objektivt skrevet ned i form av utsagn fra et

intervjuene, mens under analyse av datamaterialet legges forskerens subjektive tolkninger inn, og vi får frem meningsinnholdet i datamaterialet. Under et intervju fortalte en informant meg at følelsen frykt var utfordrende å håndtere hos barn i barnehagen. Dette funnet i seg selv trenger ikke nødvendigvis å være særlig interessant, det interessante kan være å reflektere rundt hvorfor informanten muligens har dette synet på følelsen frykt, eller å se på hvordan informanten valgte å ordlegge seg for å legge frem sitt synspunkt. Fenomenologi handler om menneskers subjektive opplevelser og meningen i menneskers erfaringer (Thagaard, 2018). Gjennom kvalitativ forskning tar forskeren informantenes perspektiv og prøver å se verden gjennom deres øyne. Den verden som informanten beskriver, er i denne sammenhengen realiteten og sannheten. Ifølge Tjora (2010) er dybdeintervjuet som metode basert på et fenomenologisk perspektiv, hvor forskerens ønsker å kunne forstå informantens opplevelser, i tillegg til hvordan informanten reflekterer rundt sine opplevelser. Fra et hermeneutisk og fenomenologisk perspektiv, ser vi at kvalitativ forskning i bunn og grunn er opptatt av forståelse og en søken etter innsikt i de fenomener som studeres.

Det kvalitative forskningsintervju

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) søker det kvalitative forskningsintervju etter en forståelse av verden, sett fra intervjupersonenes side. Ut fra min problemstilling, søkte jeg etter informantenes tanker, meninger, holdninger og arbeidsmetoder rundt barns psykiske helse og følelser i barnehagen. Jeg ønsket et innblikk inn i deres personlige perspektiver, og deres metoder i hverdagen i barnehagen. Thagaard (2018) hevder at intervju er en velegnet metode dersom en søker kjennskap til hvordan personer som intervjues, opplever og forstår seg selv og sine omgivelser. Jeg var blant annet interessert i å utforske hvilke forståelser informantene blant annet hadde rundt psykisk helse, og hvilket fokus informantene hadde på dette i barnehagesammenheng. Jeg søkte dermed en innsikt i informantenes forståelse av verden rundt seg, i tillegg til informantenes forståelse av egne erfaringer og tanker.

Tjora (2010) har fokus på at dersom en skal lykkes med et dybdeintervju, må man skape en avslappet stemning, hvor informantene opplever at de kan snakke åpent om personlige erfaringer, hvor det er lov å tenke høyt og hvor digresjoner er tillatt. På forhånd av intervjuene ble informantene tilsendt et informasjonsskriv og et samtykkeskjema på mail. Her fikk informantene informasjon om hvem jeg var, hva jeg studerte, og hva jeg ønsket å finne ut av gjennom min studie. En av mine fordeler i å skape en avslappet stemning under intervjuene, tenker jeg kan være at informantene og jeg jobber innenfor samme område, og at dette ble klart for informantene før intervjuet. Med denne informasjonen kan gjerne informantene være

mer trygge på å fortelle om utfordringer og personlige temaer knyttet til arbeidet, ettersom at dette muligens er noe jeg selv har sett eller erfart i mitt arbeid og kan relatere til. Under intervjuene startet jeg med å stille informantene noen bakgrunnsspørsmål som blant annet omhandlet hvilken aldersgruppe informantene arbeidet med. Her kunne jeg gjerne si at jeg jobbet med den samme, eller at jeg hadde jobbet med den samme aldergruppen tidligere. Gjennom denne informasjonen kunne muligens informantene få en opplevelse av mer likeverdighet mellom meg som intervjuer og dem som informanter. Slike bakgrunnsspørsmål kaller Tjora (2010) for oppvarmingsspørsmål, og han hevder at dette er spørsmål som ikke krever noen form for refleksjon hos informanten, og at det kan skape en trygghet hos informanten ved at han eller hun behersker situasjonen. I tillegg ble intervjuene utført på steder som informantene hadde kjennskap og tilhørighet til. Intervjuene som ble utført ved fysiske møter, ble gjennomført på informantenes egne arbeidsplasser, i rom som de hadde tilgjengelige. En mulig fordel kan være at gjennom å utføre intervjuene på et sted som informantene kjenner til og opplever som trygge, kunne de også kjenne på en viss kontroll over situasjonen. En mulig ulempe for meg, er at jeg ikke fikk mulighet til å etablere en avslappet stemning i rommet, da dette var ute av min kontroll. Intervjuene som ble gjennomført over mail gav informantene mulighet til å besvare spørsmålene hjemme i kjente og nære omgivelser.

Intervjuguide

I intervjusituasjonen valgte jeg å forholde meg til en ferdig utarbeidet strukturert intervjuguide, med muligheter til å stille oppfølgingsspørsmål dersom jeg ønsket mer utfyllende svar fra informantene, eller dersom de sa noe som var av særlig interesse. I utarbeidelse av intervjuguiden var jeg opptatt av å formulere åpne spørsmål med et forståelig språk. Noen av begrepene jeg brukte i intervjuguiden blir i faglitteraturen beskrevet med andre ord. Blant annet blir begrepet anerkjennelse i faglitteraturen ofte beskrevet som validering, og følelser kan bli beskrevet som emosjoner. I mine intervju med informantene, var jeg opptatt av å bruke et forståelig språk, som informantene gjerne var kjent med fra sin hverdag i barnehagen. På den måten tenkte jeg at informantene lettere kunne knytte begrepene til sin hverdag, og det ble ikke nødvendig for meg å beskrive begrepene ettersom at informantene allerede hadde kjennskap til dem. Thaagard (2018) beskriver åpne spørsmål som spørsmål som oppmuntrer intervjupersonen til å fortelle og presentere sine synspunkter og erfaringer. Ved bruk av åpne spørsmål fikk informantene mulighet til å fortelle fritt ut fra hvordan de tolket mitt spørsmål, og Tjora (2010) poengterer at ved slike spørsmål kan intervjusituasjonen tillate digresjoner fra informantenes side, og man kan dermed komme inn

på temaer som intervjueren ikke nødvendigvis hadde tenkt på forhånd. Dette opplevde jeg i stor grad i mine intervjuer, og svært interessante temaer og funn kom frem som en følge av at jeg stilte åpne spørsmål som informantene kunne svare på som de ønsket. Det kom frem flere temaer som jeg på forhånd ikke hadde tenkt å skrive om i oppgaven, men som etter hvert viste seg som interessante funn å knytte opp til min problemstilling. Intervjuguiden var delt inn i tre hovedområder som omhandlet temaene psykisk helse, følelser og arbeid med følelser. Dette ble hovedsakelig gjort for å gi intervjuet en struktur, og for å gi meg oversikt over hvilke temaer som ble diskutert til hvilken tid. Jeg hadde også fokus på å fortelle informantene hvilket tema som var i fokus, og fortalte informantene når vi byttet tema slik at de også fikk denne oversikten. Tjora (2010) hevder at dette kan gi informanten noen rammer for tematikken, selv om informantene også kunne stå fritt til å snakke bredt om temaet.

Utførelse av intervjuene

Datainnsamlingen til denne oppgaven er basert på seks intervjuer, hvorav de tre første intervjuene ble utført gjennom fysiske møter mellom meg og informantene. I utførelse av de tre første intervjuene, ble det brukt båndopptaker for å ta opp hele intervjuforløpet. Dette ble ikke nødvendig under de tre siste intervjuene, ettersom at informantene selv skrev ned sine svar, og det ble dermed ikke nødvendig med en transkribering av disse intervjuene. Tjora (2010) hevder at ved bruk av båndopptaker gir det forskeren en vissthet om at en får med seg alt som blir sagt, og i intervjusituasjonen kan en dermed konsentrere seg mer om deltagerne som snakker. Bruk av båndopptaker gav meg en mulighet til å engasjere meg i det informantene sa, både gjennom et interessert kroppsspråk, oppfølgingsspørsmål og bekræftende kommentarer. I tillegg gjorde bruken av båndopptaker at det nedskrevne datamaterialet ganske nøyaktig var det som informantene sa under intervjuene.

De tre siste intervjuene ble gjennomført over mail som følge av Covid-19 pandemien. Nedstengelsen av skoler og barnehager, og statens oppfølging til å holde seg i hjemmet, gjorde muligheten til å utføre intervjuene gjennom fysiske møter vanskelig. I tillegg hadde flere av informantene små barn hjemme, som også gjorde det vanskelig med et intervju over video eller telefon. Informantene kunne ikke garantere at de ikke ble avbrutt, eller måtte forlate intervjuet på grunn av forstyrrelser. Etter en stund med diskutering med mine informanter og min veileder, kom vi frem til at den eneste måten vi kunne utføre intervjuene på var gjennom mail. Jeg ble derfor enig med mine informanter om at de skulle få en tidsfrist på tre timer fra de fikk intervjuguiden av meg på mail, til den skulle sendes tilbake til meg på mail. De fikk dermed tre timer på seg til å besvare spørsmålene. På denne måten kunne

informantene gå frem og tilbake mellom intervjuet og sine forpliktelser i hjemmet med en tidsramme på tre timer. Det gav dem en tidsramme de måtte forholde seg til som gjorde at de fikk bruke litt mer tid på å besvare spørsmålene enn de andre informantene, samtidig som at de ikke fikk reflektere veldig lenge over spørsmålene. Thaagard (2018) hevder at informantenes ekstra tid til refleksjon gjennom slike intervjuer, kan både ha positive og negative følger. På den positive siden gir det informantene muligheten til å gi fyldige og reflekterte svar på spørsmålene. På den negative siden kan den ekstra tiden med refleksjon føre til at informantene gir et mer positivt inntrykk av seg selv enn de ville hatt muligheten til dersom de måtte ha svart umiddelbart.

Tjora (2010) hevder at intervju over internett, for eksempel ved bruk av mail kan fungere godt dersom informantene er engasjerte i temaet. I analyse av intervjuene, kunne jeg ikke si at jeg fant store forskjeller mellom de fysiske intervjuene og de internett baserte intervjuene, når det gjaldt på hvilken måte de besvarte spørsmålene. Jeg opplevde at informantene fra begge intervjumetodene gav utfyllende, ærlige og engasjerte svar. De fysiske intervjuene var derimot som regel litt lengre og inneholdt flere ord enn de internett baserte intervjuene, men det kan muligens forklares av at vi ofte sier flere ord enn det som er nødvendig i muntlig samtale med andre. Når vi skriver får vi tid til å reflektere over det vi skriver ned, vi kan kutte ut unødvendige hjelpeord, og vi kan spisse setningene mer mot det som er det viktigste.

I etterkant av intervjuene og etter analyse av intervjuene, kan jeg derimot se stor forskjell i min personlige tilknytning og engasjement til de ulike intervjuene. Kvale og Brinkmann (2015) hevder at datastøttede intervjuer kan innføre en ufruktbar refleksiv avstand uten stikkord fra kroppsspråk og talespråk, og Thaagard (2018) poengterer at kontakten forskeren har med deltakere i felten, har betydning for hvordan dataen utvikles. Jeg kjente på en sterkere tilknytning og et sterkere engasjement til de intervjuene jeg fysisk hadde deltatt i, enn til de intervjuene som ble gjort uten personlige møter. Intervjuobjektene jeg intervjuet ved fysiske møter fikk jeg observert og konversert med, mens intervjuene som ble gjennomført over mail ikke gav meg denne muligheten. Gjennom de fysiske møtene fikk jeg se intervjuobjektens kroppsspråk, stemmebruk og følelsesuttrykk, og jeg fikk se deres engasjement eller mangel på engasjement til temaet de snakket om. Dette gjorde mer inntrykk på meg, og gjorde at jeg husket svarene deres bedre og kunne koble det opp mot emner jeg ønsket å skrive om. Jeg fikk ikke den samme kontakten med informantene som leverte sin besvarelse på mail, og det kan ha preget måten jeg har skrevet denne oppgaven på, og hvor stor vekt jeg har lagt på de ulike informantens besvarelser. I ettertid har jeg gjort meg noen refleksjoner rundt denne

måten å samle inn datamateriale på, og jeg konkluderer med at denne metoden ikke er optimal for et slikt dybdeintervju som jeg prøvde å gjennomføre. Flere av de positive elementene som finnes i den fysiske kontakten mellom mennesker manglet, og det er gjerne disse elementene som er viktige for å gjennomføre et meningsfullt dybdeintervju. Det er derimot ikke metoden i seg selv som ikke er hensiktsmessig, men det faktum at jeg brukte to ulike intervjumetoder for å besvare samme problemstilling i samme oppgave. Man kan gjerne bruke intervjumetoden med å intervjuer over internett, men da bør dette gjerne være den eneste metoden man bruker for å besvare problemstillingen.

Utvalg av informanter

Thagaard (2018) poengterer at kvalitative studier kan gi mye kunnskap om få enheter. I kvalitativ forskning trenger man dermed ikke et spesielt stort antall informanter, ettersom at man kan hente mye informasjon fra hver informant. For å besvare min problemstilling, valgte jeg å intervjuer seks pedagogiske ledere, alle i forskjellige barnehager. Barnehagene var spredt på tre ulike kommuner, hvorav noen var kommunale, og noen var private barnehager. Ettersom at jeg blant annet ønsket å se på arbeidsmetoder med følelser i barnehagen, så jeg det som en nødvendighet å inkludere flere ulike barnehager i innhenting av informasjon. Dersom jeg hadde intervjuet pedagogiske ledere fra samme barnehage, ville jeg sannsynligvis ikke fått den samme bredden og variasjonen i arbeidsmetoder. At barnehagen skulle være spredt på ulike kommuner, var derimot ikke et kriterium, men heller en tilfeldighet i rekrutteringen av utvalget. Jeg ser derimot på dette som en positiv tilfeldighet, og tenker at dette også kan bidra til å gi en variasjon i utvalget. Thagaard (2013) hevder at utvalgets størrelse må vurderes etter hvor godt forskeren mener at utvalget er egnet til å utforske problemstillingen. Dermed må utvalget være stort nok, men ifølge Thagaard (2013) må det samtidig heller ikke være større enn at det er mulig å gjennomføre omfattende analyser. Her finnes det ingen fasit, og det var dermed opp til meg å bestemme hvor mange informanter som var «nok, men ikke for mye» til å bidra til forskningens datamateriale. Dette ble drøftet med medstudenter og min veileder, og jeg kom til slutt frem til at seks informanter ville være et godt utgangspunkt.

Rekruttering av utvalget

Thagaard (2018) hevder at strategisk utvalg er når forskeren systematisk velger personer som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske i forhold til problemstillingen. Jeg ønsket å undersøke hvordan barnehager jobbet med psykisk helse og følelser, samt hvilke erfaringer, holdninger og tanker barnehageansatte har til psykiske helse og følelser. Dermed

ønsket jeg at mine informanter kunne snakke om egne erfaringer og tanker, i tillegg til sin barnehages arbeidsmetoder. Pedagogiske ledere er gjerne den ansattgruppen i en barnehage som har mest kunnskap om barnehagens arbeidsmåter, og mest faglig kunnskap om barn sett bort fra barnehagens styrer og eventuelt assisterende styrer. I tillegg til sin stilling og faglig kunnskap, er også pedagogiske ledere mye i direkte kontakt med barn, og hovedvekten av deres arbeid er på avdelingen sammen med barna. I rekruttering av utvalget la jeg dermed vekt på at informantene skulle være (1) ansatt som pedagogisk leder i en barnehage, og (2) ha faglig kunnskap og erfaring med direkte arbeid med barn. For å hente inn informanter, tok jeg kontakt med flere barnehagestyrere gjennom mail og informerte om at jeg var på leting etter pedagogiske ledere som kunne stille som informanter til min masteroppgave. Noen pedagogiske ledere tok kontakt med meg, og noen pedagogiske ledere tok jeg selv kontaktet med etter å ha fått deres kontaktinformasjon av barnehagestyreren. Informantene fikk utdypende informasjon gjennom et informasjonsskriv sendt på mail, og vi avtalte sted og tid for intervju.

Transkribering

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) handler transkribering om å klargjøre intervjumaterialet for analyse gjennom å transkribere fra tale til skriftlig tekst. Ved de fysiske intervjuene, startet jeg transkriberingen så fort som mulig etter intervjuet var gjort. Ved å ha intervjuet friskt i minnet, kunne jeg notere ned eventuelle tanker eller refleksjoner jeg gjorde meg under intervjuet. Transkripsjonen ble gjort på min private datamaskin, på et program som heter Nvivo. Dette programmet ble jeg introdusert for på UiS, og det er et program som gjerne kan gjøre både transkripsjonen og analysen lettere og mer strukturert. Ved bruk av båndopptaker under intervjuene, kunne jeg transkribere intervjuet ordrett slik som informantene ordla seg. Det er derimot ikke alltid dette er like enkelt, da et fysisk intervju kan inneholde avbrytelser, mumling eller uklar tale fra informant eller intervjuer. Kvale og Brinkmann (2015) reiser spørsmål til transkripsjonens reliabilitet, validitet og etikk. Innenfor reliabilitet kan en se på spørsmålet om fortolkning av et båndopptak, og Kvale og Brinkmann (2015) viser til en studie hvor to forskere kom frem til ulike transkripsjoner fra det samme båndopptaket. Dersom et båndopptak er preget av støy eller uklar uttale, kan det være nyttig å transkribere så fort som mulig etter intervjusituasjonen, slik at en i større grad muligens kan huske hvordan informanten ordla seg. I tillegg kan det være viktig å på forhånd ta en test av båndopptakeren, i tillegg til å utføre intervjuet i et rom uten mye støy. Validitet innenfor transkripsjon kan omhandle hvor strengt ordrett forskeren velger å transkribere båndopptaket, og det samme gjelder for transkripsjonens etikk. Et spørsmål kan være om forskeren skal skrive ned helt

ordrett slik informanten snakker. Skal for eksempel forskeren inkludere tenkeord som «ehm» eller «hmm»? Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) kan slik transkripsjon av muntlig tale føre til en uetisk stigmatisering av bestemte personer. I min transkripsjon skrev jeg ned helt ordrett det informantene sa, inkludert disse tenkeordene. Jeg valgte derimot å kutte ut disse ordene under presentasjon av funn i denne oppgaven, da jeg ikke så på det som nyttig informasjon i min forskning. Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) kan slik informasjon være nyttig dersom en utfører en lingvistisk analyse og ser på hvordan informantene bruker sitt språk. I min studie var jeg derimot mer interessert i å se på meningen bak informasjonen som informantene gav.

Analyse

Ifølge Thagaard (2018) må forskeren lese den transkriberte teksten flere ganger for å bli fortrolig med innholdet, og for å danne seg en oppfatning av hvilke fenomener de transkriberte intervjuene kan gi en forståelse av. I utarbeidelse av oppgaven var neste fase etter transkriberingen å analysere intervjuene. Analyseringen startet i stor grad allerede under transkriberingen, og jeg gjorde meg flere tanker knyttet til utsagn fra informantene. Thagaard (2018) hevder at å lese en tekst analytisk handler om å vurdere hva dataene kan gi en forståelse av, og å notere hvordan vi begrunner den forståelsen vi mener teksten gir uttrykk for. I analyseprosessen valgte jeg å kode de transkriberte intervjuene i programmet Nvivo. Jeg tok utgangspunkt i koding av begrepene fra intervjuguiden, i tillegg til stikkord som gjentok seg eller stakk seg ut i intervjuene, og uttalelser jeg fant særlig interessante. Jeg lette også etter likheter og ulikheter i datamaterialet, og etter hvert oppstod det et mønster. Gjennom denne metoden kunne jeg finne frem til de funnene som var mest sentrale, og som kunne bidra til å belyse problemstillingen. I tillegg ble det lettere å finne frem til sammenhenger og avvik mellom svarene til de ulike informantene. Ifølge De Nasjonale Forskningsetiske Komiteene (2016) er forskeren pliktig til å respektere informantenes autonomi, integritet, frihet og medbestemmelse. Her kan det oppstå et etisk spørsmål ettersom at i en kvalitativ studie er som oftest informantene til stede under innsamling av data, men er gjerne ikke til stede under analyse og tolkning av disse dataene. I denne sammenheng kan det knytte seg etiske problemstillinger til hvordan deltagerne opplever forskerens forståelse av de opplysningene eller det innsynet som deltageren har bidratt med. Informanten velger selv hvordan spørsmålene under intervjuet skal besvares, men har ikke den samme medbestemmelsen til hvordan sin besvarelse skal tolkes. Forskeren må derfor tolke informantenes utsagn med forsiktighet. I neste del av oppgaven vil etikk, validitet og reliabilitet i oppgaven bli mer utdypet og belyst.

Etikk og etiske hensyn

Utførelse av et forskningsprosjekt reiser flere spørsmål knyttet til etikk, og forskeren må være bevisst hvilke etiske hensyn som må tas gjennom hele prosjektet. Fra planleggingsfasen av et prosjekt helt til prosjektet slutt, og selv etter prosjektet er avsluttet, kan etiske problemstillinger fremkomme. Kvale og Brinkmann (2015) viser til verdien av kunnskapen som produseres gjennom en studie, som et etisk hensyn som forskeren må tenke gjennom. Vil forskningen tjene vitenskapelige og menneskelige interesser, og kunne bidra til meningsfull innsikt og kunnskap? Dersom svaret er nei, vil det da være riktig å bruke informanternes tid, uttalelser og personlige meninger til et forskningsprosjekt som ikke har et verdifullt formål? I kvalitativ forskning kan det også fremkomme en spenning mellom forskerens ønske om å oppnå kunnskap, og det å ta etiske hensyn (Kvale og Brinkmann, 2015). Ifølge De Nasjonale Forskningsetiske Komiteene (2016) er vitenskapens viktigste forpliktelse idealet om å søke sannhet. Forskeren ønsker på den ene siden å finne frem til informantens dypeste tanker, samtidig som at forskeren ønsker å være så respektfull som mulig. Innenfor forskning kan en gjerne aldri si hvorvidt man har funnet frem til sannheten, ettersom at ny forskning senere kan komme på det samme området, og muligens komme frem til en annen konklusjon. Forskeren kan aldri være sikker på å ha funnet sannheten, og en kan også stille spørsmål vedrørende sannhetssøken er det viktigste i et forskningsarbeid. Sannhet i en studie kan noen ganger handle om å erkjenne sin manglende informasjon, og forskeren må huske på at målet skal være å søke sannhet, ikke å oppnå en absolutt sannhet.

I tillegg finnes det en rekke etiske standarder som forskeren må forholde seg til. I mitt tilfelle er det de forskningsetiske retningslinjene for samfunnsvitenskap og humaniora jeg skal forholde meg til. De Nasjonale Forskningsetiske Komiteene (2016) har utarbeidet retningslinjer som forskere innenfor dette området kan bruke som et verktøy for å holde seg innenfor de forskningsetiske retningslinjene. De Nasjonale Forskningsetiske Komiteene (2016) vil heretter i oppgaven bli forkortet til NESH (2016). Ved bruk av intervju som forskningsmetode, får forskeren data som direkte kan knyttes opp mot enkeltpersoner. Dette gjør det særskilt viktig å følge de etiske retningslinjene forskeren blir pålagt, og opplysninger som kan være med på å identifisere til enkeltpersoner har i denne studien vært utilgjengelig for andre enn meg. Videre har UiS retningslinjer som omhandler personvernopplysninger, og slike opplysninger skal meldes inn til Norsk Senter for Forskningsdata (NSD) og skal godkjennes av dem. Deres godkjenning av denne studien ligger vedlagt i oppgaven som vedlegg 3.

Informert samtykke

Thaagard (2018) hevder at prinsippet om at forskeren må ha deltakernes informerte samtykke er utgangspunktet for ethvert forskningsprosjekt. Etter å ha vist interesse i å delta i studien, fikk alle informantene et informasjonsskriv og skjema for informert samtykke på mail. Informantene fikk gjennom informasjonsskrivet innsyn i hva de samtykket til dersom de skrev under på skjemaet. Under de fysiske intervjuene forklarte jeg kort for informantene hva som stod på informasjonsskjemaet, og informantene fikk mulighet til å skrive under skjemaet før intervjuet startet. Ettersom at informantene jobber som pedagogiske ledere, var det muligens flere av dem som selv har skrevet akademiske oppgaver og som hadde kjennskap til forskningsprosessen. Jeg så uansett på som informert samtykke som en viktig del av intervjuene. Under de internett baserte intervjuene, ble også informasjonsskriv og samtykkeskjema sendt til informantene på mail, og jeg fikk en underskrevet kopi av skjemaene tilbakesendt til meg på mail. Ifølge de forskningsetiske retningslinjene fra NESH (2016) skal forskeren blant annet gi deltakerne tilstrekkelig informasjon om forskningsfeltet, studiens formål og hvem som får tilgang til informasjonen. Thagaard (2018) setter spørsmål ved mengden informasjon forskeren bør informere deltakerne om, ettersom at dersom forskeren gir for detaljert informasjon, kan dette påvirke deltakernes atferd. I informasjonsskrivet fikk informantene blant annet informasjon om studiens formål, dens problemstilling og hva det ville innebære for deltakerne å delta i forskningsprosjektet. Jeg valgte derimot å ikke sende intervjuguiden til informantene i forkant av intervjuet, ettersom at dette muligens kunne ha bidratt til å påvirke deltakernes besvarelser i for stor grad. Det var også viktig å informere informantene om at de når som helst kunne velge å trekke seg fra studien, eller trekke tilbake informasjon de hadde gitt til meg gjennom intervjuene.

Konfidensialitet

Et forskningsprosjekt setter også krav til at informanter som deltar i studien skal anonymiseres, og at deres bidrag til studien skal oppholdes fortrolig. NESH (2016) understreker at forskeren skal behandle innsamlet informasjon om personlige forhold konfidensielt og fortrolig. I min oppgave valgte jeg å gi informantene fiktive navn for å beskytte deres identitet, i tillegg til å frstå å oppgi informasjon som kunne bidratt til å avsløre informantenes identitet. Arbeidsplass, tilhørende kommune og andre avslørende beskrivelser ble ikke inkludert i oppgaven, og dette ville heller ikke hatt særlig relevans i oppgaven. Thaagard (2018) poengterer også at konfidensialitet innebærer å oppbevare opplysninger om identifiserbare enkeltpersoner på en forsvarlig måte. Under utarbeidelse av oppgaven ble identifiserbare opplysninger lagret i programmet Nvivo som ble brukt til å transkribere

intervjuene. Programmet var bare tilgjengelig på min personlige datamaskin som er beskyttet med et passord. Etter transkribering av intervjuene ble informantene videre referert til som nummer, og senere gjennom fiktive navn.

Etikk i intervjusituasjonen

Kvale og Brinkmann (2015) skiller mellom etikk og moral, og hevder at etikk typisk betegner noe formelt, og kan dermed omhandle informert samtykke og konfidensialitet. Moral peker derimot på daglig oppførsel og kan knyttes til den situasjonen forskeren er i under intervju av sine informanter. Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) vil det menneskelige samspillet i intervjuet kunne påvirke intervjupersonene, og i tillegg vil kunnskapen som produseres i intervjuet kunne påvirke forskerens syn på informantens situasjon. Ved bruk av intervju må forskeren tenke over intervjusituasjonen som et samspill mellom mennesker, og møte informanten med sensitivitet og forståelse for informantens posisjon. Under intervjuene ble det stilt flere spørsmål om hvordan informantenes barnehager eller avdelinger jobbet med psykisk helse og følelser. Det ble også stilt spørsmål om informantenes personlige erfaringer, tanker og meninger. Som intervjuer er det viktig å være bevisst på at de personer som man intervjuer kan oppleve å være i en sårbar posisjon, og man må ha respekt for at det informantene forteller kan være personlig og følsomt å snakke om. Thagaard (2018) poengterer at intervju fører forskeren til en nær kontakt med deltakere i felten, og som forsker må en tenke over det moralske ansvaret dette fører med seg.

Reliabilitet og validitet

Reliabilitet er knyttet til en studies pålitelighet og konsistens, og det har ofte sammenheng med hvorvidt et resultat kan reproduseres på andre tidspunkter av andre forskere (Kvale og Brinkmann, 2015). Reliabilitet setter spørsmål ved hvorvidt det samme resultatet ville oppstått dersom forskningen hadde blitt gjort ved et annet tidspunkt, av en annen forsker, med bruk av de samme metodene. Ifølge Thagaard (2018) handler reliabilitet om en kritisk vurdering av forskningen, og hvorvidt forskningen er utført på en pålitelig og tillitsvekkende måte. Forskeren må i denne sammenheng argumentere for reliabilitet gjennom å beskrive fremgangsmåten i studien, og ved å detaljert legge frem hvordan forskeren kom frem til sine konklusjoner. Thagaard (2018) viser til at dette kan gjøres ved at forskeren viser et klart skille mellom hva som er objektive beskrivelser av informanters utsagn eller handlinger, og hva som er forskerens subjektive refleksjoner rundt datamaterialet. I min oppgave har jeg i denne sammenheng valgt å dele kapittelet som omhandler studiens funn, inn i en objektiv presentasjon av informantenes utsagn, etterfulgt av en dypere analyse av utsagnenes mening.

Dette kan bidra til å sette et klart skille mellom informantenes utsagn, og mine subjektive tanker. For at en studie skal kunne regnes som reliabel setter det krav til forskerens evne til kritisk refleksjon over egen forskning og fremgangsmåte, samt forskerens evne til å formidle dette og gjøre det transparent i fremleggelse av forskningen. På denne måten kan en utenforstående vurdere forskningsprosessen trinn for trinn (Thagaard, 2018).

Validitet er knyttet til studiens gyldighet, og blant annet til hvordan forskeren tolker datamaterialet som er innsamlet (Thagaard, 2018). Ifølge Thagaard (2018) kan validitet styrkes gjennom at forskeren legger vekt på teoretisk gjennomsiktighet, ved å beskrive det teoretiske ståsted som representerer grunnlaget for tolkning. Forskeren må dermed kritisk gå gjennom hva den baserer sine tolkninger på. Validitet beskrives også som styrken og gyldigheten til et utsagn, og setter spørsmål til hvorvidt en metode faktisk kan brukes til å undersøke det den sier den skal undersøke (Kvale & Brinkmann, 2009). Forskeren må dermed tydelig begrunne valg av metode, og argumentere for hvorfor denne metoden egner seg til å undersøke forskningsspørsmålet.

Resultater og funn

I dette kapittelet vil jeg presentere funn og resultater som har kommet frem gjennom intervjuene. Kapittelet vil deles inn i tre hovedområder, psykisk helse, følelser og forebyggende arbeid. Jeg har valgt å presentere funn og analyse av funn på følgende måte: (1) Først en presentasjon av relevante funn innenfor et tema knyttet til et av hovedområdene. (2) Etterfulgt av en analyse av de relevante funnene innenfor dette temaet. (3) Etter alle temaene er presentert og analysert i et gjeldene hovedområde, vil jeg oppsummere innenfor dette hovedområdet. Dette har jeg valgt å gjøre for å understreke et skille mellom informantenes objektive utsagn, og mine subjektive forståelser av deres utsagn.

Presentasjon av informantene

For å få en bedre flyt i oppgaven og et mer levende inntrykk av informantene har jeg valgt å gi hver informant et fiktivt navn. Dette gjøres av hensyn til informantenes anonymisering i oppgaven. Følgende er en kort presentasjon av deltakerne i studien med fiktive navn:

- Marit, 41 år, kvinne.
- Anne, 32 år, kvinne.
- Jonas, 29 år, mann.
- Nora, 42 år, kvinne.
- Berit, 33 år, kvinne.

- Kari, 32 år, kvinne.

Psykisk helse

Psykisk helse er det første hovedområdet under resultater og funn. Her vil jeg presentere funn og resultater som kom frem under den første delen av intervjuet, som inneholdt spørsmål om psykisk helse. Hovedområdet er delt inn i tre underområder, hvor hvert enkelt underområde inneholder en presentasjon av informantenes utsagn, etterfulgt av en analyse av deres utsagn. Til slutt vil det komme en oppsummering av hovedområdet og de viktigste funnene som ble gjort.

Forståelse av begrepet

Jeg ønsket å finne ut hva de ulike informantene la i begrepet psykisk helse, og hva de la i begrepet i barnehagesammenheng. Jeg var klar over at selve begrepet og temaet psykisk helse er omfattende, og at det kunne være vanskelig å redegjøre for et begrep med såpass stor tyngde. Dette gjorde jeg intervjuobjektene bevisste på, og formulerte derfor spørsmålet på en måte som gjorde at jeg ikke var ute etter en fasit eller beskrivelse av begrepet, men heller informantenes personlige tanker om begrepet. I svar på disse spørsmålene ble enkelte stikkord ofte nevnt av informantene. Trygghet, relasjoner, tilknytning, trivsel, vennskap, å ha det bra med seg selv, selvbilde, selvtillit, å kunne takle motgang, samt å kunne håndtere egne følelser var faktorer som flere ganger ble nevnt i sammenheng med psykisk helse. Under spørsmål om hva informantene la i begrepet psykisk helse hadde Kari og Nora svært like svar. De koblet psykisk helse opp mot hvordan vi har det på med oss selv mentalt og hvordan selvtilliten og selvfølelsen vår er. Berit hadde fokus på de voksnes påvirkningskraft i barns psykiske helse, og nevnte at som voksne har vi både mulighet til å styrke barns psykiske helse, men også gjøre den svakere dessverre. Marit hadde fokus på følelser i denne sammenheng, og hevdet at psykisk helse handlet om å ha et balansert følelsesliv. Jonas diskuterte psykisk helse opp mot fysisk helse:

«Hvis du tenker at vanlig helse er å tåle det som du blir utsatt for av infeksjoner, smitte og skader, så har du god helse når du er frisk. Mens når du får en infeksjon så er det hvor godt kroppen din takler det. Og sånn er det litt med psykisk helse, at du kan ha en god psykisk helse ... men hvis det er et dødsfall i familien så vil det påvirke den psykiske helsen, og kanskje gjøre at du tåler mindre. Jeg tenker at det er evnen til å takle psykisk motgang.»

For å styre begrepet mer mot en barnehagesammenheng, spurte jeg også om hva de la i begrepet hos barn i barnehagealder. Hos flere informanter fikk jeg her et mer utdypende svar, og et begrep som gikk svært ofte igjen var trygghet. Anne svarte blant annet «For barn i

barnehagealder så gjelder det å være trygg her du er, altså du klarer ikke å utfolde deg og utvikle deg hvis du ikke er trygg der du er». Berit begrepet i barnehagesammenheng til tilknytning, og det å bli møtt på følelser, samt å føle seg sett, hørt og verdifull. Jonas uttrykker at det er vanskelig å komme frem til en forklaring på det jeg spør om, men sier «At de takler den motgangen de får på en forventet måte, og jeg ville kanskje sagt at hvis noen takler motgang på en veldig dårlig måte så sliter de litt med sin psykiske helse, men det kan jo være veldig forskjellige settinger».

Funn og analyse

Jeg opplevde at det var lettere for informantene å gå dypere inn i begrepet under spørsmålet som spisset seg mot barnehagebarn. Informantene gav lengre og mer utdypende svar med flere begreper. Noen informanter uttrykket derimot at det var et stort spørsmål og litt vanskelig å svare på. Det hadde jeg forståelse for, men lot informantene tenke og resonere seg frem til sine svar. Under de fysiske intervjuene fikk jeg inntrykk av at informantene betraktet spørsmålet og begrepene i spørsmålet svært nøye, og at de overveide sine svar i stor grad. Jeg har stor forståelse for at det kunne være utfordrende for informantene, spesielt ettersom at det i fysiske intervju ikke er mye tid og rom for betenkning under et fysisk intervju. Jeg har forståelse for at det kan være vanskelig å sortere tanker og resonere seg frem til et svar med så store og tunge begreper.

Gjennom analyse av svarene tolker jeg at informantene betrakter psykisk helse som en prosess som foregår inni oss, og som er mulig å påvirke gjennom ytre faktorer. Det blir blant annet nevnt at barns psykiske helse kan påvirkes i negativ retning av negative livshendelser, og at voksne har muligheten til å både styrke og svekke barns psykiske helse. Flere informanter beskriver god psykisk helse som å kunne takle motgang, og Jonas uttrykker også det motsatte, om et barn ikke takler motgang, har det gjerne en dårlig psykisk helse. Informantene kobler også psykisk helse til hvordan barnet oppfatter seg selv gjennom sitt selvbilde og sin selvtillit. Det blir også referert til følelseshåndtering, og at psykisk helse henger sammen med hvordan barn håndterer sine følelser.

Psykisk helse i barnehagen

Under spørsmål om psykisk helse, ser jeg ulikheter når det gjelder i hvilken grad informantene assosierer begrepet til en barnehagesammenheng. Jeg spurte informantene om hvordan de opplevde at fokuset var på psykisk helse i barnehagen, i tillegg til om de hadde noen erfaringer knyttet til utfordringer innen psykisk helse i deres arbeid med barn. Anne

hevder at det er veldig mye fokus på det, og hun kobler utfordringer med tilknytning, relasjoner og følelshåndtering til psykisk helse:

«Ja, nå har jeg jobbet i alle slags aldersgrupper i barnehagen, og du ser kanskje mer tydelig utfordringer til eldre de blir, men du kan allerede se det når de er små. De kan ha det vanskelig med å vite hvordan de skal ta kontakt med andre, eller å ha tilknytning til visse personer, som gjør at de sliter med å få ut og bearbeide følelsene sine. Og senere kommer dette kanskje til utspill i førskolegruppa når de ikke helt vet hvordan de skal snakke med andre, som kanskje fører til mobbing ... Det er klart det finnes utfordringer i barnehagen knyttet til psykisk helse, og hvis vi ikke setter fokus på det fra de allerede er små, så blir det større utfordringer senere i livet tenker jeg.»

Nora uttrykker også at det er mye fokus på psykisk helse, og at hennes barnehage har jobbet med temaet gjennom hele året. Berit opplever at det er mye fokus på psykisk helse i ledergruppen, men uttrykker at hun er usikker på hvor mye fokus assistenter og fagarbeidere har på området. *«I resten av barnehagen er det ulikt hvordan fokuset er, og jeg opplever at kunnskap har en stor rolle her, og hvordan assistenter og fagarbeidere kan slite med å se sammenhengen i barns psykiske helse og hva som er viktig»*. Hun kobler videre utfordringer med psykisk helse i barnehagen til barns utfordringer med sosialt samspill og store endringer i hjemmet. Videre spør jeg Berit om hun opplever at barns psykiske helse blir tatt på alvor av barnehagen og foreldre. Hun svarer:

«Blant foreldre føler jeg det blir tatt på alvor, men at det kanskje av og til kan falle litt i ettergiven grøfta. Psykisk helse handler jo ikke om å ta bort alle utfordringer for ett barn, men å være med det gjennom dette. La de prøve og la de bli frustrerte. Jeg føler det er så mye råd til foreldre der ute nå at det blir for mye fokus på redselen av å gjøre feil, og at ved å være ettergivne vil de gjøre barnas psykiske helse svakere.»

De resterende informantene opplevde gjerne ikke det samme fokuset på psykisk helse i barnehagen. Kari kobler ikke spesifikke utfordringer i barnehagen til utfordringer knyttet til psykisk helse, og uttrykker at hun ikke har erfaring med slike utfordringer. Jonas uttrykker at han synes det er fokus på psykisk helse, men at barnehagen gjerne ikke akkurat bruker begrepet psykisk helse. Han sier derimot også at psykisk helse var hovedtemaet for alle barnehager og skoler hos kommunen for noen år siden, og at de da brukte begrepet. Videre hevder han å ha flere erfaringer med utfordringer knyttet til psykisk helse i barnehagen:

«For, det kommer jo an på hvor stort du ser det. Sånn som i dag så hadde jeg en gutt hvor vi skulle ha ryddetid, så satt han og tegnet og det passet veldig dårlig med ryddetid. Da låste det seg helt, og han begynte å slå. Og da tenker jeg jo at det handler litt om psykisk helse at han ikke helt taklet den situasjonen. Så har du de som opplever at foreldrene skiller seg ... Så i stort og smått så møter du dem [utfordringer] hele tiden».

Marit opplever heller ikke å ha fokus på psykisk helse begrepet i barnehagen, og under spørsmål på hva hun legger i begrepet psykisk helse i barnehagesammenheng svarer hun blant annet *«Jeg tenker jo ikke på de begrepene i sånn sammenheng»*. Videre nevner hun derimot flere faktorer som hun assosierer med barns psykiske helse, som trygghet, relasjoner og tilknytning. Under spørsmål om hun har noen erfaringer knyttet til utfordringer med psykisk helse i barnehagen, svarer hun *«Jeg har jo ikke knyttet det til det. Jeg har jo på en måte ikke tenkt på det, hvert fall ikke brukt det begrepet. Altså psykisk helse, du jobber jo med det, men ikke med det konkret. Men vi jobber jo med trygghet og følelser og å bygge tillitt»*. Videre utdypet informanten: *«Nei, da tenker jeg at du bruker det for voksne folk på en måte, sånn jeg er oppvokst med det da. Det psykisk helse begrepet kommer etterpå, når du har blitt ferdig med barndommen.»*

Funn og analyse

Her opplevde jeg at informantene hadde svært ulikt fokus, både når det gjelder i hvilken grad de koblet psykisk helse begrepet til barnehagen, og hvilke utfordringer de knyttet til barns psykiske helse. Jeg opplevde at Anne og Nora hadde mye fokus på begrepet, og det var tydelig at dette var et begrep de hadde kjennskap til og erfaringer med å referere til i barnehagesammenheng. Anne hadde et helhetsfokus rundt dette med barns psykiske helse, og diskuterte fremtidige konsekvenser ved å ikke jobbe med enkeltbarns psykiske helse fra en tidlig alder. Hun diskuterer utfordringer med tilknytning og samspill, og hvordan dette kan føre til mobbing i senere år uten en innblanding fra barnehagen. Berit opplever selv fokus på psykisk helse i hennes barnehage, men diskuterer i hvilken grad resten av barnehagepersonalet deler dette fokuset. Det er pedagogisk leder som gjerne har ansvaret for å videreformidle informasjon og teoretisk oppdatere sine medarbeidere på sin avdeling. Men her kan det selvsagt finnes mye informasjon som ikke blir videreformidlet, og som bare sitter igjen hos pedagogen. I tillegg diskuterte Berit hvordan foreldre kan bli ettergivne med sine barn, og fjerne utfordringer barn støter på, i stedet for å støtte barna gjennom deres utfordringer. Dette er gjerne det nøyaktig motsatte av hva flere informanter hevder psykisk helse handler om, nemlig å kunne takle motgang. Ved å fjerne utfordringer barn støter på,

fjerner foreldrene også verdifull læring og erfaring, og som Berit sier, på den måten bidrar foreldrene til å svekke barnets psykiske helse.

Jeg fant det interessant hvordan Kari, Jonas og Marit ikke knyttet begrepet til en barnehagesammenheng i like stor grad som de andre informantene. Kari og Marit skiller seg ut ved å ikke spesifikt knytte noen av barns utfordringer i barnehagen til deres psykiske helse. Dette kan tolkes som at de ikke assosierer psykisk helse begrepet til noe som gjelder barn i barnehagealder, noe Marit selv uttrykker at hun ikke gjør. Marit forteller at hun ser på psykisk helse som noe som angår voksne, og som blir gjeldene etter barndommen. Hverken Marit eller Jonas bruker begrepet psykisk helse i barnehagen, men jeg opplever at de har en forståelse av hva som ligger i begrepet og hvordan de kan jobbe med de faktorene som ligger i begrepet. Det fikk meg til å tenke på hvorvidt bruken av begrepet er betydelig viktig, ettersom at de til tross for å ikke bruke begrepet, jobber med og er bevisste på de mest sentrale sidene ved begrepet.

Fokusområder innenfor psykisk helse

Jeg var interessert i hva informantene selv syntes var viktig å ha fokus på for å kunne bidra til å fremme barns psykiske helse. Her blir også stikkordene trygghet, relasjoner, følelshåndtering og tilknytning nevnt av flere informanter. I tillegg har informantene fokus på at barnet skal bli akseptert for den barnet er. Berit har fokus på at relasjoner kan bidra til å fremme barns psykiske helse og utdyper:

«Vi snakker mye om relasjoner, men det kan være vanskelig for voksne å få taket på hvordan vi bygger gode relasjoner. For å bygge en trygg relasjon til et barn skal du finne gode øyeblikk og fryde deg med barnet, bruke humor og le, trøste barnet og sette grenser, og være sensitiv til hvordan du møter og ser barnet ... Da kan barna blomstre, og den psykiske helsen vil ha en positiv utvikling.».

Jonas har også fokus på relasjoner, og spesielt på vennskap mellom barn. På mitt spørsmål svarer han *«Jeg tror det å ha en venn. De barna som vet de har noen som venter på dem, de gleder seg til barnehagen og de tåler mye mer. Men de barna som er alene ... de tåler mindre og de er mer usikre.».* Marit setter fokuset på at de voksne må støtte barna i deres følelshåndtering og sier *«Å kjenne seg trygg på at man kan ha alle de følelsene man har. Selv om jeg blir sint for eksempel så vet jeg at de er der likevel, og når jeg er lei meg får jeg trøst, og når jeg ler så ler de med meg».*

I tillegg var jeg interessert i hvilke organisatoriske grep informantene mente barnehagen kunne ta for å fremme barns psykiske helse. I denne sammenheng hadde Jonas fokus på å lære alle de voksne i barnehagen om psykisk helse og hevder at det ikke hjelper at pedagogisk leder har fokus på det, dersom ikke assistentene har fokus på det. Anne og Jonas viser til barnehagen som et samlepunkt for barn og foreldre, og Jonas poengterer at barnehagen av og til er de første som møter et barn bortsett fra helsesøster og foreldre. Jonas nevner også rutiner i barnehagen som en viktig faktor for barns psykiske helse og sier «*Jeg tenker at rutiner kan være veldig viktig for mange av barna, å vite hva de kommer til ... for mange barn har ikke så mange rutiner hjemme. Det er noen som takler det veldig godt når vi viker for rutineene, så er det noen som takler det mindre godt.*». Nora uttrykker viktigheten av at barna får leke i smågrupper i barnehagehverdagen, sammen med en voksen.

Funn og analyse

Informantene poengterte viktigheten av at de voksne i barnehagen skal akseptere barnet for den barnet er. Ifølge informantene kan de voksne i barnehagen støtte opp om dette gjennom å la barnet få lov til å uttrykke de tanker og følelser barnet kjenner på, og ved at de voksne ser, hører og anerkjenner det barnet uttrykker. Sånn jeg tolker Anne sitt utsagn om at det fortsatt er noen regler barn må følge, tenker jeg at hun muligens refererer til at noen tanker kan barnet holde for seg selv, og at noen følelser kan føre til upassende atferd. Her er det derimot viktig å skille mellom følelse og atferd. Senere i oppgaven vil jeg diskutere dette ytterligere, og jeg vil legge vekt på at en følelse skal aksepteres og anerkjennes som er valid følelse hos barnet, men atferden som følelsen kan fremprovosere trenger ikke alltid å bli akseptert. Relasjoner og vennskap blir mye nevnt under disse spørsmålene, og trygge og gode relasjoner blir argumentert for som faktorer som fremmer barns psykiske helse. Både relasjoner mellom barn og voksen, og relasjoner mellom barn og andre barn blir nevnt som viktige. Dette er ulike relasjoner, hvor vennsapsrelasjoner mellom barn gjerne krever mer av barnet som en selvstendig aktør i sin etablering av relasjoner. I relasjoner mellom barn og voksne, ligger ansvaret hovedsakelig hos den voksne.

På det organisatoriske planet ser informantene blant annet på barnehagen som en viktig arena som kan kompensere for det noen barn ikke får i hjemmet. Barn kommer i barnehagen med ulik psykisk helse, og som Jonas poengterer, kan barnehagen i noen tilfeller være det eneste stedet hvor barnet sosialiseres med andre enn sine omsorgsgivere. Organisatoriske grep som bidrar til å utforme barnehagens struktur og hverdag kan også bidra til å fremme barnets psykiske helse. Blant annet rutiner, som kan bidra til å trygge barnet på hva som skal skje og

når, og gir barnet oversiktlige og forutsigbare dager. I tillegg til lek i smågrupper som gir barnet en nærere kontakt med enkeltbarn og voksne i rolige og trygge omgivelser, som også gir den voksne bedre muligheter til å observere og etablere en kontakt til barnet. I tillegg diskuteres utfordringen som kan oppstå med informasjonsflyt, når viktig informasjon skal gå fra pedagogisk leder ut til resten av de voksne på avdelingen i en travel barnehagehverdag. I denne sammenheng viser Jonas til viktigheten av at barnehagepersonalet har kunnskap om psykisk helse. Dette krever at barnehagen som en organisasjon og ledelsen i barnehagen setter fokus på psykisk helse, og inkluderer hele personalet i en kompetanseheving innen barns psykiske helse.

Oppsummering av funn knyttet til psykisk helse

I ettertid har jeg reflektert over hvordan det kan ha vært for informantene å sitte i motsatt ende av meg, og være den som ble spurt om spørsmål vedrørende et stort og tungt begrep. Selv om dette kan ha vært utfordrende, kom flere interessante tanker og synspunkter frem.

Informantene knytter begrepet til mye av det samme, blant annet trygghet, relasjoner, tilknytning og selvbilde. Informantene betrakter psykisk helse som en indre prosess som på godt og vondt kan bli påvirket av ytre faktorer, og flere har fokus på at psykisk helse handler om å kunne takle motgang og ulike følelser. Informantene skisserer ulike fokus på psykisk helse i deres barnehager, hvor enkelte barnehager har mer fokus på direkte arbeid med psykisk helse, og bruk av selve begrepet enn andre barnehager. To informanter uttrykker at de ikke knytter begrepet til barn i barnehagealder, og to informanter uttrykker at de ikke knytter noen av barns utfordringer i barnehagen til utfordringer med deres psykiske helse. Flere informanter la vekt på viktigheten av å akseptere barnet og de tanker og følelser som barnet har for å fremme barnets psykiske helse, i tillegg til gode og trygge relasjoner både til andre barn og voksne. Til slutt nevnes organisatoriske strukturer som informasjonsflyt, rutiner og smågrupper som faktorer som kan bidra til å påvirke barns psykiske helse.

Følelser

I denne delen av kapittelet vil jeg presentere funn og resultater som kom frem under den andre delen av intervjuet. Denne delen handler hovedsakelig om barns følelser i barnehagen, og noen av spørsmålene har fokus på noen bestemte begreper som anerkjennelse og regulering av følelser. Gjennomgående under spørsmål rundt barns følelser, har informantene fokus på viktigheten av å møte barn individuelt på deres behov. Informantene la fokus på viktigheten av å bli godt kjent med barna for så å kunne vite hvordan en på best mulig måte kan møte hvert enkelt barn på deres følelser.

Anerkjennelse av følelser

Jeg var interessert i å vite hva informantene la i det å anerkjenne barns følelser, og gjerne på hvilke måter de anerkjente barns følelser i deres barnehage, samt hvilke utfordringer de kunne oppleve i sammenheng med dette. I anerkjennelse av følelser legger flere av informantene vekt på forståelse, aksept, bekreftelse og å gi barn tid, rom og lov til å kjenne på sine følelser. I denne sammenheng, brukte alle informantene ordene «Jeg ser at ...» for å eksemplifisere hvordan en kan anerkjenne barns følelser. Kari forteller at på hennes avdeling har de mye fokus på å bruke disse ordene, og gir et eksempel: «*Jeg ser at du er lei deg, kom og sitt på fanget mitt så skal jeg trøste deg*». Kari har fokus på å sette ord på barns følelser dersom barnet ikke klarer dette selv, og bruker begrepet å «*organisere følelser*» i denne sammenheng. Hun uttrykker at ved å anerkjenne barns følelser og bruke ordene «Jeg ser», bidrar dette til å organisere deres følelser, og forteller fra barnets perspektiv: «*Så nå er jeg sint, er det slik dette føles ut ja, ja nå er jeg skikkelig sint*». Berit eksemplifiserer anerkjennelse av barns følelser med frasen «*Nå så jeg du ble sint, ville du ikke ha samling nå?*», og Nora bruker ordene ved å si «*Jeg ser at du er litt lei deg nå, hva har skjedd?*». Dette var tydelig en felles praksis hos alle barnehagene, men det som skilte seg ut i disse frasene var at det nærmest utelukkende var fokus på de såkalte negative følelsene, med unntak av en frase fra Berit som sier «*Nå så jeg at Per smilte når du kom Pål, vi ble så glade for å se deg*». Sett bort fra denne frasen, bruker informantene følelsene sinne og tristhet for å eksemplifisere anerkjennelse.

Informantene nevner noen ulike utfordringer ved å anerkjenne barns følelser. Marit opplever det som utfordrende å vite om den følelsen man setter ord på for barnet, er den riktige følelsen som barnet faktisk kjenner på. Hun sier: «*Selv om du gråter så vet jeg ikke om du er sulten eller sint. Jeg kan ikke ta det som en selvfølge at du er lei eller sint. Men som regel etter et handlingsforløp så ser du det kanskje*». Flere nevner utfordringen ved å motstå å avlede barnet bort fra følelsen. Anne uttrykker at det er vondt for barnehageansatte å se på barn som kjenner på vonde følelser og at en bare får lyst til å fikse det. Nora uttrykker at det er viktig å bruke tid i situasjonen med barnet, og ikke møte barnet med avledning og moro. Samtidig som det er utfordrende å la være å avlede, ser informantene viktigheten av det. Anne forteller: «*Jeg ser at du er lei deg nå, og det er greit på en måte, og ikke prøve å få de ut av den følelsen. De må få lov til å stå i den følelsen og vite at alle følelser er greit ... Men alle disse følelsene er normale og hvis du ikke har fått kjent på det siden du var liten og kjent at det er normalt, så blir den psykiske helsen ... så sliter du kanskje litt senere i livet.*».

Funn og analyse

Jeg opplevde at bruken av ordene «jeg ser at» kom svært naturlig for informantene gjennom deres eksempler, og det faktum at alle informantene brukte disse ordene i alle de ulike barnehagene, kan tyde på at dette er en felles praksis i flere barnehager. Kari kaller dette for å organisere barns følelser, og uttrykker at det bidrar til å gi barnet en forståelse av selve følelsen, og hjelper barnet til å knytte begrepet for en følelse, til det barnet kjenner på inni seg. Informantenes eksempler inneholder hovedsakelig de såkalte negative følelsene. Det kan tyde på at informantene fortrinnsvis assosierer anerkjennelse med tristhet og sinne, som var de følelsene som oftest ble nevnt. Dette kan tolkes som at det er mer fokus på å anerkjenne barns vanskelig følelser, enn barns positive uttrykk av følelser. Muligens kan dette forklares av at det er her de største utfordringene ligger for den voksne, mens glede er lettere å bare speile. Marit poengterer at den barnehageansatte ikke alltid vet med sikkerhet hvilken følelse barnet kjenner på, og hevder at selv om et barn gråter, så er det ikke sikkert at barnet kjenner på tristhet. Gjennom anerkjennelse definerer den voksne barnets følelse slik den voksne tolker barnets følelse, og det er som Marit understreker, ikke alltid vi vet det med sikkerhet. Anne kobler viktigheten av å bli kjent med og stå i egne følelser, til konsekvenser man kan oppleve senere i livet dersom en ikke får erfaringer med dette allerede som barn. Jeg tolker det som at Anne knytter anerkjennelse av barns følelser, til barnets senere psykiske helse.

Regulering av følelser

Jeg ønsket å få et innblikk i informantenes tanker rundt følelsesregulering, og på hvilken måte informantene kunne bidra til å hjelpe barn med å regulere deres følelser. I tillegg var jeg interessert i hvilke utfordringer de opplevde i dette arbeidet. Anne definerer følelsesregulering som *«Å få barna til å tåle følelsen ... Og regulere deg ned selv på en måte slik at du kjenner at dette er et greit handlingsmønster»*. Andre informanter kobler følelsesregulering til å få kontroll på følelsene, å kunne roe seg ned, og å klare å hente seg inn igjen. Berit forteller at på hennes avdeling opplever hun at flere av de barnehageansatte er gode på å møte og anerkjenne barns følelser, men at det av og til kan stoppe der og at de ikke tenker på hvordan man regulerer eller hjelper videre.

Gjennomgående i intervjuene, blir regulering av følelser koblet til følelsen sinne. Flere informanter assosierer følelsesregulering til barns uttrykk av sinne, og evnen til å unngå utagerende atferd. Under spørsmål om hva informantene legger i å regulere følelser, svarer Marit: *«Dette her med å ikke være utagerende kanskje, selv om du er sint»*. Berit forteller: *«Å regulere følelsene vil si å hjelpe dem videre om de er veldig sinte. Om barna blir sinte og slår*

må vi regulere ved å gi andre alternativ når vi er sinte, og hjelpe og regulere ned». Berit har fokus på å gi barnet alternativer til utagerende atferd som går ut over andre. Det samme har Kari, og hun gir et eksempel på hvordan hun muligens snakker med barnet om dette: «Jeg ser at du er sint, men selv om du er sint kan du ikke slå Per, da kan du heller brøle ut vinduet ... At vi korrigerer atferden, men gir barnet et alternativ det kan bruke neste gang det kjenner at det er veldig sint». Kari forteller at i hennes barnehage prøver de å rose barn som kan ha problemer med følelsesregulering de gangene de opplever sterke følelser, uten at det blir noen negative følger av det. Videre uttrykker Berit at sinne som fører til utagerende atferd ved at barn for eksempel slår eller kaster ting på andre, kan være utfordrende. Anne deler av sine erfaringer med barn som har hatt utfordringer med å regulere sinne, hvor hun både har blitt slått og bitt av barn. Under intervjuene spurte jeg informantene om hvilke følelser de opplevde som utfordrende å møte hos barn, og her svarte fire av informantene at den mest utfordrende følelsen var sinne. De resterende to informantene nevnte også sinne i sitt svar, men hevdet at andre følelser kunne være mer utfordrende. Jonas viste til følelsen frykt som den mest utfordrende følelsen å møte i barnehagen, ettersom at det er en såpass individuell følelse, og at det er en følelse som fort kan blandes med sinne eller tristhet. Anne viser til følelser som ensomhet og misunnelse som utfordrende følelser å møte hos barn ettersom at disse følelsene sitter såpass langt inne i kroppen. Både Jonas og Anne erkjenner at sinne kan være utfordrende og at det er fort gjort for den voksne å møte denne følelsen på feil måte, men at en ofte har sett situasjonen som har provosert frem denne følelsen, og at det derfor kan være enklere å løse situasjonen og regulere barnets sinne.

Jonas poengterer at sinne ofte skaper to problemer «for da har du en som er sint, og en som er lei seg». Tristhet er også en følelse flere informanter koblet til følelsesregulering. Nora forteller om en erfaring hun hadde med et barn i sin barnehage, hvor barnet kunne oppleve sterke følelser og bryte ut i gråt, uten å ville ha trøst fra en voksen. «Gutten ønsker å være i fred kan han si selv. Dette er jo utfordrende siden vi vet at barn trenger å snakke om følelsene og bearbeide dem ... På samme tid skal vi jo ikke presse oss på barnet, men vise respekt». I denne sammenheng har Nora fokus på å gi barnet litt tid, og ta en samtale med barnet etterpå når «gråten har stilnet litt», hun forteller: «Vi erfarer at han bare stenger ute alt vi sier og gråter høyt og nekter trøst og berøring hvis vi snakker til han rett etter en situasjon». Den samme metoden har Anne erfaring med, og hun har fokus på å være i forkant av barnas følelsesutbrudd: «Å kunne sette ord på å benevne det de gjør, før de havner inn i den verste

følelsen som sint eller noe sånt, så kan man ta det heller etterpå eller i forkant, så må du stå i den følelsen når du står i den. For å regulere følelser i følelsen, det tror jeg aldri er lurt.»

Jonas kobler følelsesregulering til barns evne til å «*se an situasjonen litt*», og evnen til å komme seg ut av sterke følelser etter hvert. Han forteller: «*Altså, hvis du står med sklien, så kommer det noen og dunker deg, så du holder på å falle. Så er det klart at det er veldig skummelt, men at du klarer å kjenne igjen den følelsen av at «men jeg datt ikke, så jeg klarer å roe meg».* De som ikke klarer å regulere følelser vil jo bare være der, akkurat i det øyeblikket de holdt på å falle ned sklien». Videre skisserer Jonas en metode han bruker i sin barnehage for å hjelpe barn til å regulere sine følelser. «*Det med å gi tidsfrister til de eldre barna fungerer godt. At du får lov til å være kjempelei deg ... men at vi har en plan for når de skal komme ut av det*». Han poengterer at det selvsagt kommer an på hva barnet er sint eller lei seg for, og at det ikke er alle situasjoner man kan bruke denne metoden. «*Men hvis det er snakk om at de har fått et skrubbsår, så kan vi gjerne si at det skjønner jeg, men om 5 minutter så vil jeg gjerne at vi går ut*». Jonas hevder at han har gode erfaringer med denne metoden, både fordi barnet blir møtt på sine følelser, ved at de får lov til å være for eksempel lei seg, samtidig som at barna gjerne leter etter en vei ut. «*Ikke sant, de trenger litt hjelp, det er jo ikke gøy å sitte å være lei seg hele dagen*». Nora har fokus på å være en varm voksen i arbeid med å regulere følelser, ved å møte barna på deres nivå og være nære barna og ta dem på fanget. Berit har fokus på at den voksne må ha tid til å sitte med barnet i dens følelse, og komme med råd om hvordan «*vi kan komme oss videre*». Flere informanter har fokus på å gi barnet trøst, nærhet og forståelse.

Funn og analyse

Følelsesregulering handler ifølge informantene om å tåle en følelse, få kontroll på den, og klare å roe følelsen ned og etter hvert komme ut av den. Følelsesregulering blir ofte koblet til følelsen sinne, og det er tydelig at flere av informantene har erfaringer med barn som har hatt utfordringer med å regulere ned denne følelsen. Sinne er også den følelsen de fleste av informantene synes er den vanskeligste følelsen å møte hos barn. Dette kan forklares av at informantene ofte kobler følelsen sinne til utagerende atferd. Det kan virke som at informantene ikke skiller mellom følelsen som er sinne, og atferden som er utagerende. Ifølge informantene er det viktig å la barna kjenne på alle følelser, derfor vil det være viktig å tenke over det skillet som er mellom følelse og atferd. Samtidig kan dette være vanskelig, og det kan være lurt å ha noen metoder til hjelp. For å hjelpe barn med deres følelsesregulering kan det ifølge Anne og Nora være lurt å både ta grep i forkant, og i etterkant av barns sterke

følelsesopplevelser. Å ta grep i forkant kan kobles til anerkjennelse av følelser, og arbeidet man da gjør med å organisere barns følelser, og gi barna et språk om deres følelser. I etterkant kan man samtale med barnet om følelsen, og atferden og situasjonen som følelsen førte til. Det kan være godt for barnet å snakke om og bearbeide følelsen en stund etter at følelsen har lagt seg, da barnet kan være mer mottakelig. Jonas beskriver en metode som har fokus på å hjelpe barnet ut av følelsen, samtidig som følelsen blir anerkjent. Det skal poengteres at metoden blir brukt på de eldste barna i barnehagen, og bare ved passende anledninger. Denne metoden tar utgangspunkt i å gi barnet en «deadline» til å regulere seg ned og komme seg ut av følelsen. Trøst, nærhet, forståelse, bruk av tid og å gi barna råd, er andre metoder som blir nevnt av informantene. Fire av informantene viser enighet i at den mest utfordrende følelsen å møte hos barn, er følelsen sinne. De to resterende informantene ser derimot på mer innagerende følelser som utfordrende å møte, og det er interessant at dette er noenlunde individuelt. Dette har gjerne med våre forhold til egne følelser å gjøre, og en bevissthet rundt holdninger til ulike følelser kan være betydningsfullt i møte med barns ulike følelser.

Oppsummering av funn knyttet til følelser

I begrepet anerkjennelse av barns følelser legger informantene vekt på å sette ord på barns følelser, og vise forståelse og aksept for alle følelser, samt å gi barnet tid og rom til å stå i og kjenne på egne følelser. Bruken av ordene «jeg ser at ...» etterfulgt av den følelsen den voksne ser hos barnet, gikk igjen hos alle informantene, og det kan virke som at dette er en vanlig praksis i mange barnehager. Gjennom deres svar, uttrykker informantene et større fokus på å anerkjenne barns negative følelser, som sinne og tristhet. I anerkjennelse av barns følelser, viser informantene til utfordringer som kan oppstå, blant annet muligheten for å anerkjenne feil følelse hos barnet, og det å la være å avlede barnet bort fra følelsen. I regulering av følelser legger informantene vekt på barnets evne til å tåle og få kontroll på en følelse. I tillegg knytter informantene følelsesregulering i stor grad til regulering av atferd, og spesielt til atferd som fremprovoseres av følelsen sinne. De fleste informantene opplever sinne som den mest utfordrende følelsen å møte hos barn i barnehagen. I tillegg nevnes tristhet som en følelse som kan være utfordrende å vite hvordan en skal møte og hjelpe barnet til å regulere. Flere metoder for å hjelpe barn i deres følelsesregulering blir nevnt, blant annet tidsfrister, trøst, nærhet og forståelse, samt rådgøring med barnet.

Forebyggende arbeid

I denne delen av kapittelet vil jeg presentere funn og resultater som kom frem under den siste delen av intervjuet. Denne delen handler om informantenes forebyggende arbeidsmetoder

rundt barns følelser. Informantene uttrykker at følelsene lei, sint, redd og glad er de følelsene det blir lagt mest vekt på i dette arbeidet.

Å ligge i forkant med Programmer og metoder

Informantene rapporterte ulike arbeidsmetoder og fokus på forebyggende arbeid med barns følelser i deres barnehage. Noen informanter viste til programmer barnehagen arbeidet med som rommet arbeid med følelser, mens andre informanter uttrykket lite fokus på forebyggende arbeid, og hadde heller fokus på å snakke med barna om følelser når de oppstod. Anne poengterer i denne sammenhengen at det muligens burde vært med fokus på de vanskelige følelsene, som ensomhet, men at det ofte er de største følelsene som får mest fokus.

Flere informanter kobler forebyggende arbeid med følelser, til programmet «være sammen». Tre av informantene rapporterte at de brukte dette programmet aktivt i sin barnehage. Nora forteller at hennes barnehage jobber med «være sammen» hver måned, og har et nytt tema hver måned som blant annet kan handle om å sette ord på følelser. Ifølge Kari jobber også hennes barnehage med «være sammen» programmet, og hun forteller at dette arbeidet bidrar til at de voksne er samkjørte og har felles kunnskap om hvordan de skal snakke til barn om, og møte dem på følelser. I tillegg opplever hun at programmets materiell bidrar til en variasjon i arbeidet med følelser, med ulike samlinger og opplegg. Gjennomgående i intervjuet med Anne, nevner hun stadig programmet «Marte Meo», som hennes barnehage jobber med. Hun forteller at det er et godt verktøy for å jobbe med psykisk helse, og at det er mye fokus på å bekrefte og benevne barns ulike følelser. I Anne sin barnehage forteller hun at alle de pedagogiske lederne er utdannede Marte Meo praktikere, og at det blir videreformidlet til resten av personalet på personalmøter, slik at alle får den samme forankringen i hva Marte Meo handler om og hvordan det brukes. Anne uttrykker at programmet har stor verdi, og at både hun og hennes kollegaer har fått mye ny kunnskap og innsikt i barns følelser, og reflektert mye rundt hvordan en på best mulig måte kan møte barns følelser med benevning, bekreftelse og å la dem stå i og bli kjent med sine følelser. I tillegg jobber Anne sin barnehage også med programmet «være sammen», og sier at gjennom dette programmet er ulike følelser innarbeidet i barnehagens årshjul, og alle avdelingene har følelsesplakater som henger på vegger og gulv.

Under intervjuet med Marit, kom det frem en interessant arbeidsmetode med barns følelser, som hun hadde planer om å implementere i barnehagen, nemlig å arbeide med barns følelser gjennom musikk. Hun fortalte at gjennom musikk kan barna høre sint, trist eller glad musikk, og på den måten bli kjent med følelsene. Hun forteller at dette kan bidra til å ufarliggjøre

følelsene gjennom å arbeide med følelser med en lekende fremtoning. Jonas forteller at i barnehagen han jobber i, bruker de et program som de kaller for «Hjerteprogrammet», som handler om barns følelser. Det foregår gjennom en hjertesamling i uken, hvor hver følelse blir presentert og beskrevet på en billedlig måte: *«Vi snakker om hjertet da, følelser som hjertet. Det å ha knust hjerte, da er du lei deg, da gråter hjertet. Når du er glad skinner hjertet som en sol, og når du er sint så er det storm og lyn og torden i hjertet. Så er den siste at det er tagger på hjertet som betyr at du er redd. Og da er liksom dette språket vårt»*. Jonas mener at dette er et godt program å bruke for å jobbe med barns følelser, men poengterer at det ikke nødvendigvis er så viktig hvilket program man velger å jobbe med. Jonas hevder at det viktigste er å utvikle et felles språk om følelser både blant barna og personalet. Jonas poengterer også at et ferdig program med forslag til samlinger og aktiviteter, fører til at han slipper å bruke så mye tid selv på å lage samlinger og opplegg.

Anne hevder at forebyggende arbeid med følelser er viktig: *«At du kan være i forkant å snakke om følelsene, vise følelsene, sette ord på følelser, slik at de har verktøy til når de kommer i disse følelsene. Vi må ha litt sånn helhetlig tenkning rundt det på en måte, slik at det ikke bare blir noe som vi tar når det oppstår»*. Jonas har også fokus på å ligge i forkant, og poengterer at selv om barnehagen har et program de jobber med som omhandler barns følelser, kunne de gjerne ha ligget enda mer i forkant i dette arbeidet. Han forteller at sett bort fra dette programmet, så jobber barnehagen med følelser når de kommer. Marit forteller at hennes barnehage ikke har noen slike programmer eller metoder, men hun forteller om fremtidige planer ved å jobbe med barns følelser med bruk av musikk. Samtidig kan hun ikke rapportere om spesifikt arbeid med barns følelser som er lagt inn i planer, men at dette heller er noe personalet snakker om på for eksempel avdelingsmøter, og ellers har fokus på når følelsene oppstår. Berit rapporterer heller ikke om konkrete programmer eller metoder direkte med barna, men kan fortelle om kompetanseheving blant personalet og samarbeid med hjemmet.

Funn og analyse

Følelsene som oftest blir nevnt i sammenheng med arbeidsmetodene er gjerne de følelsene som er enklest for barna å identifisere og kjenne igjen, og de er forenelige med de følelsene som informantene også hadde mest fokus på å anerkjenne og regulere i det daglige arbeidet. Som Anne sier, kan det være behov for et større fokus på de mer kompliserte følelsene, samtidig er det viktig å starte et sted og gjøre arbeidet gjenkjennelig for barna. For noen barn, spesielt for de minste barna, er følelsene glad, sint, lei og redd mer enn nok å identifisere og

kjenne igjen. For eksempel kan en visuell fremstilling av følelsene frykt og tristhet se svært like ut, og det kan være utfordrende nok å skille disse følelsene fra hverandre. Andre barn kan derimot være modne og klare for å lære mer om, og reflektere rundt mer kompliserte og dype følelser. Fire informanter rapporterte bruk av spesifikke programmer i arbeid med barns følelser og psykiske helse, mens to informanter hevdet å ikke ha fokus på konkrete metoder eller programmer direkte med barna som omhandlet følelser. Det kan diskuteres hvor viktig det er at en barnehage skal iverksette et spesifikt program som skal forberede barn på deres følelsesliv, men flere informanter poengterer viktigheten av at dette fører til et felles språk blant hele personalet.

Et felles språk gjennom kompetanseheving og samarbeid

Informantene nevner flere ulike former for kompetanseheving i personalet, som en måte å jobbe med følelser på i barnehagen. Berit gir eksempler på fagbøker som hele personalet har lest og jobbet med som har fokus på ulike aspekter ved barns psykiske helse og følelser. Nora forteller at hun arrangerer veiledningsdager en gang i uken med assistenter og fagarbeidere i barnehagen, hvor ulike temaer blir diskutert og jobbet med gjennom fagstoff og faglige filmsnutter. Nora poengterer viktigheten av dette arbeidet: *«Faglig påfyll er kjempeviktig i arbeidet med den psykiske helsen hos barn slik at vi ikke handler ut fra fornuft og følelser»*. Anne forteller at i hennes barnehage skriver både pedagogiske ledere og pedagogiske medarbeidere praksisfortellinger som de legger frem og diskuterer under refleksjonsmøter. Videre forteller hun at det første temaet handlet om relasjoner og barns følelser, og at på den måten får alle de ansatte samme teorikunnskap og en felles forståelse for hva barna trenger. Gjennom dette arbeidet uttrykker Anne at barnehagen kan utvikle et felles språk: *«Slik at det ikke er 35 forskjellige tanker, eller barnesyn ... Men at vi har det samme barnesynet i grunn, og de samme måtene å håndtere slike følelser»*. Flere informanter poengterer viktigheten av et felles språk blant de ansatte i barnehagen, blant annet Kari som opplevde at «være sammen» programmet bidro til felles kunnskap blant de ansatte i møte med barns følelser. På samme måte uttrykket Jonas at barnehagens bruk av «hjerteprogrammet» bidro til et felles språk, og at de billedlige ordene de brukte i samlingene på ulike følelser, kunne overføres til de daglige situasjonene hvor følelsene oppstod hos barna. Han forteller at gjennom å gjøre dette kjent for barna på forhånd, kan de i situasjoner hvor følelser oppstår gjerne bare bruke stikkord på store følelser, i stedet for å bruke mye ord og lange setninger på å forklare dette for barnet.

Flere informanter har fokus på et godt samarbeid med hjemmet i arbeid med barns psykiske helse og i arbeid med barns følelser. Anne forteller at i barnehagen hun jobber i, har de fokus

på følelser i foreldresamtalene: *«I våre foreldresamtalenskjemaer så har vi jo et eget tema som heter følelser, og hvordan barna er i forhold til følelser i barnehagen, hva de viser og hva de ikke viser»*. Under spørsmål rundt barns psykiske helse, uttrykker Berit at de i sammenhenger med utfordringer knyttet til dette, har fokus på et godt samarbeid med hjemmet. *«Jeg har hatt et barn på avdelingen som opplevde store endringer hjemme, og det ble fanget opp i barnehagen ved at hun var engstelig ... Da måtte vi ha ekstra møte med foreldrene og gå inn for å jobbe ekstra med dette barnet. Vi opplevde store endringer på barnet da vi gikk inn for å jobbe aktivt med dette»*. Kari har også fokus på samarbeid med hjemmet i sammenheng med barnets psykiske helse, og forteller at kommunikasjon mellom hjemmet og barnehagen om eventuelle endringer i hjemmet er et tema i oppstartsamtalen. På denne måten hevder Kari at barnehagen kan være forberedt på eventuelle reaksjoner hos barnet, slik at de kan møte barnet på best mulig måte. Noen informanter har i tillegg til samarbeid med hjemmet, også samarbeid med andre instanser i arbeid med barns psykiske helse. Nora rapporterer om gode samarbeidspartnere og faste ressursgruppemøter i hennes barnehage, som bidrar til å ivareta barns psykiske helse ved å ta opp eventuelle saker.

Funn og analyse

Informantene uttrykker at gjennom bruk av ulike programmer, kompetanseheving og samarbeid utvikles det et felles språk for hvordan en snakker om og hvordan en skal være i møte med barns følelser. Dette språket kan implementeres i personalgruppen, men også som Jonas poengter, i barnegruppen. Ved faglig påfyll og oppdatering kan personalgruppen bli enige om en felles måte å møte barns følelser på, og et felles språk som omfatter gode holdninger og syn på barns følelser. Gjennom programmer som utføres direkte med barna, kan de voksne og barna utvikle et felles forståelig språk om følelser, som gjør det forutsigbart og konkret for barna i deres møte med egne og andres følelser. Personalet og barna kan bruke og referere til språket i situasjoner hvor følelser oppstår. Det kan bidra til en visuell forståelse for barna, og de kan hente frem erfaringer og tanker de allerede har gjort seg om begreper om følelser. Samarbeid med både barnets hjem og andre aktuelle instanser blir sett på som verdifullt og viktig for personalet i deres arbeid med barns psykiske helse og deres følelser. Både hjemmet og barnehagen kan ha viktige observasjoner eller opplysninger som kan ha innvirkning i barnets følelsesliv eller dets psykiske helse.

Tid, forventninger og profesjonalitet

«Det er akkurat som et instinkt det å distrahere, for du liker ikke å se at andre har det vondt. Men det er veldig fort gjort å distrahere, på grunn av tid eller at det ikke passet inn, eller at

du ikke orket den følelsen». Her oppsummerer Jonas det flere av informantene opplever som utfordrende i møte med barns følelser, nemlig tid og bemanning, forventinger til barnet, og den barnehageansattes profesjonalitet. Dette er funn jeg fant spesielt interessante, ettersom at det er temaer som ikke ble nevnt i intervjuguiden, men som flere informanter likevel tok opp under intervjuet. Marit tar også opp problemstillinger innenfor dette, og under spørsmål om utfordringer knyttet til å anerkjenne barns følelser, sier hun: «Det er ikke alltid like lett å stå i det. Det kan jo være litt etter hvordan du har det selv akkurat da. Du legger jo mye av deg selv i hverdagen her ... Det er ikke alltid jeg gjør eller klarer å gjøre alt det som jeg skulle ønske at jeg gjorde. Både på grunn av tiden, og det med å se alle. Det er ikke alltid en strekker til».

For lite tid og for lite bemanning var områder som ble nevnt både under spørsmål om psykisk helse, og om følelser. Jonas understreker at man i barnehagen ikke alltid har kapasitet til å ta hensyn til alle: «Sant, for vi er tre voksne og nitten barn, og vi kan gjerne dele i tre, men vi kan ikke dele i nitten.» Senere spør jeg Jonas hva han tenker er viktige faktorer for at et barn i barnehagen etablerer og opprettholder en god psykisk helse, og her poengterer han viktigheten av et stabilt personale, og voksne som ikke stresser, men som tar seg tid til å sette seg ned med barna. Han fortsetter med å forklare at realiteten gjerne dessverre ofte er noe annet: «Det er sjelden vi er tre på nitten egentlig, for kanskje er det en for lite voksen på jobb eller så er jeg på plantid, eller noen på møte eller noen på pause. Det er nesten over halve dagen der vi er mindre enn tre [voksne].» Jonas utdyper og forteller at dette gjør at hver voksen vil ha ansvar for flere barn, noe som gjør at en stresser mer og må ta enklere avgjørelser, og gjerne ikke ser barna like godt. Under spørsmål om hvilke utfordringer informantene opplever ved å anerkjenne barns følelser, knytter både Nora og Berit dette til lite tid og bemanning. Berit sier: «Jeg kan oppleve det utfordrende når vi skal rekke noe eller vi har dårlig tid, eller om vi er lite voksne på jobb». Nora har tanker om at tid er en faktor, også når det gjelder hvordan de barnehageansatte kan hjelpe og veilede barn i å tolke og forstå sine følelser. Hun sier: «Det dreier seg nok mye om tid. At vi voksne er til stede, er i smågrupper, og ikke springer rundt og gjør praktiske oppgaver på avdelingen hele tiden».

Forventninger som de voksne har til hvordan barnet burde reagere i enkelte situasjoner, og hvordan det burde takle sine følelser, er temaer som ofte kom opp under intervjuene. Under spørsmål om utfordringer rundt det å anerkjenne barns følelser, nevner Nora at «Det kan jo være barn som ofte sutrer og griner som kan bli møtt med voksne som ikke klarer å sette seg inn i deres følelser ... Det er fort gjort å tenke at han griner jo hele tiden, det er ingenting å

grine for». Jonas uttrykker at dersom en voksen bagatelliserer et barns følelser, så er dette det motsatte av å anerkjenne barnets følelse, men opplever det som en utfordring dersom barnet er helt urimelig. Berit bemerker at det kan være utfordrende dersom et barn blir veldig fornærmet og hylskriker over at noen for eksempel tok den bilen barnet hadde lyst på. Kari forteller: *«Jeg kan kjenne at det kan være utfordrende med barn som blir fort veldig sinte, ofte for små bagateller. Men for dem så er det ikke små bagateller, men i løpet av en dag med mange slike utbrudd, kan jeg kjenne at jeg går litt tom for tålmodighet»*.

Informantene uttrykker at det kan være vanskelig å sette seg inn i barnas følelsesreaksjoner i enkelte situasjoner. Anne erkjenner at dette muligens handler om hvilke forventninger den voksne har til barnet, og hevder at de voksne kan ha en forhåndstanke om hvorfor en følelse kommer, og måter barnet burde reagere på. Anne forteller videre at det ikke finnes en fasit for hvordan en skal håndtere en følelse, og at de voksne ofte kan være litt for raske med å belære barna, heller enn å la dem stå i følelsen. Berit deler en erfaring hun har hatt med en kollega som kunne bli veldig oppgitt i situasjoner, og legge for mye ansvar over på barna. Hun forteller at den barnehageansatte kunne spørre barna spørsmål som de ikke kunne svare på, som *«hvorfor gjorde du det?»*. Under intervjuet med Jonas, kom vi inn på om han hadde ulike erfaringer i å møte små barns følelser, sammenlignet med store barns følelser. Da fortalte Jonas at han opplevde det som lettere å møte barn i to og tre års alderen på deres følelser, ettersom at han forventet mye mindre av dem. *«Av en eller annen grunn så forventer du mye mer av en seksåring enn en treåring, og det stemmer på veldig mye, men ikke nødvendigvis på følelser»*. Her poengterer Jonas at på stor avdeling er det mindre barn per voksen, og en får dermed mindre voksentetthet og gjerne mindre tid disponibelt til hvert barn.

I tillegg til tid, bemanning og forventninger til barnet, nevnte flere informanter utfordringer rundt den voksnes dagsform, forhold til egne følelser og viktigheten av å holde seg profesjonell i møte med barns følelser. Nora nevner at den voksnes dagsform varierer og at det ikke alltid er like lett å være profesjonell. Berit hevder at *«Det gjelder for den voksne å ha et varmt hjerte og kaldt hode»* i situasjoner som kan være utfordrende for den voksne. Nora forteller at det vil være feil dersom barnehagepersonalet lar egne følelser ta overhånd for barnets innerste behov. I møte med barns følelser som den voksne oppfatter som urimelige, poengterer Jonas at den voksne må være profesjonell og få kontroll på egne følelser. Jonas utdyper: *«Hvis noen har en veldig sterk følelse på noe som jeg tenker er en bagatell ... Det koster mye mer å være profesjonell da, en bruker mye energi på å roe barnet ned»*. Flere av informantene opplever å gå tom for tålmodighet i deres møte med barns følelser.

Funn og analyse

Jonas og Marit legger frem ærlige beskrivelse, og kommenterer utfordringer med å selv holde seg profesjonell i møte med barns vanskelige følelsesuttrykk. I tillegg nevner Marit dette med å «se alle», noe som kan tolkes som at det er utfordrende å se og romme følelsene til alle barna, som igjen kan være et tegn på for lav bemanning på avdelingen. I utarbeidelse av min intervjuguide, og under innsamling av relevant litteratur til intervjuguiden, trodde jeg ikke at det ville bli relevant å skrive om tidspress og lav bemanning i sammenheng med min problemstilling. Det skulle derimot vise seg at det ble et interessant tema under intervjuene, og jeg tenker at det tydeliggjør hvor mye utfordringer med for lite tid og bemanning gjennomsyrrer våre barnehager. Fem av seks informanter kommer innpå temaet tidspress i barnehagen, og hvordan dette bidrar til å negativt påvirke kvaliteten i deres arbeid med barna. Informantene opplever dårlig tid som en forstyrrende faktor for å kunne anerkjenne barns følelser på en god måte. I en travel barnehagehverdag hvor ulike aktiviteter, opplegg og rutiner skal rekkes, kan dermed barns uttrykk av følelser oppleves som en forstyrrelse for de barnehageansatte. Dette er ikke forenelig med hvordan informantene egentlig ønsker å møte barn på deres følelser, og dårlig tid og bemanning er dermed faktorer som bidrar til å gjøre kvaliteten på dette arbeidet dårligere. Det kom frem flere ulike holdninger til barns følelser, og flere informanter erkjenner at det kan være utfordrende å møte barns følelser på en god måte hele tiden. Det virker som det av og til kan være en utfordring å akseptere barnets følelse som en reell følelse, og dermed identifiserer den voksne barnets atferd som sutring. Som Marit hevdet, legger barnehageansatte mye av seg selv i barnehagehverdagen, og det å møte og hjelpe til med å regulere mange sterke følelsesuttrykk kan være slitsomt.

Oppsummering av funn knyttet til forebyggende arbeid

Informantene rapporterte både fellestrekk og ulikheter i forebyggende arbeid med barns følelser i barnehagen. Flere barnehager arbeider med programmet «være sammen» som blant annet har fokus på barns følelser. Flere andre programmer og metoder blir nevnt, mens to informanter rapporterte å ikke ta i bruk noen spesifikke programmer eller metoder som er i direkte arbeid med barna. Følelsene lei, sint, glad og redd blir mest brukt i dette arbeidet. Flere informanter poengterer viktigheten av å ligge i forkant gjennom slikt arbeid, og uttrykker at dette fører til et felles språk om følelser blant personalet og barnegruppen. I tillegg til konkrete programmer og metoder, blir kompetanseheving blant personalet og samarbeid med hjemmet og andre instanser nevnt som arbeidsmåter som har fokus på barns følelser og psykiske helse. Utfordringer knyttet til tid, bemanning, forventninger til barnet, og den barnehageansattes profesjonalitet er temaer som stadig ble skissert av informantene, uten at

noe av dette ble nevnt i intervjuguiden. Flere informanter viste til tidspress og lav bemanning som faktorer som kunne bidra til å svekke de barnehageansattes fysiske evner til å romme barns følelser på en god måte. De voksnes ofte for høye forventinger til barnet ble også beskrevet av flere informanter som en faktor som kunne bidra til å svekke dette arbeidet. I tillegg tolket jeg defineringsmakt og den voksnes holdninger til ulike barns følelsesuttrykk som en annen faktor som kunne bidra til dette. Til slutt nevnes den barnehageansattes personlige kapasitet, og utfordringer ved å gå tom for tålmodighet og å klare å holde seg profesjonell i møte med vanskelige situasjoner.

Drøftingsdel

Dette kapittelet vil ta for seg drøftinger av funn, sett i lys av relevant teori. Datamaterialet som er samlet inn, danner et grunnlag for å finne svar på hvordan barnehager kan fremme barns psykiske helse gjennom arbeid med følelser. Bruk av relevant teori vil kunne bidra til å støtte, bekrefte og validere resultatene. Drøftingsdelen består av de samme hovedområdene som tidligere i oppgaven, nemlig psykisk helse, følelser og forebyggende arbeid.

Psykisk helse

Psykisk helse blir blant annet beskrevet av informantene som å ha det bra med seg selv, og i folkehelseinstituttet (2019) sin beskrivelse av begrepet blir det nevnt at god psykisk helse er en tilstand av velvære. Disse beskrivelsene er tatt ut fra sin kontekst, og mangler flere utdypende begreper og konkretiseringer. Samtidig rommer det veldig mye, og det å ha det bra med seg selv er et komplekst mål hvor flere elementer har en viktig rolle. Det å etablere en god psykisk helse krever balanse både hos individet, og hos miljøet rundt individet. Dette hovedområdet skal ta for seg hvordan barnehagen kan bidra til å fremme barns psykiske helse og hvilke komponenter som må falle på plass for at et barn kan blomstre med en balansert psykisk helse.

Psykisk helse i barnehagen

I litteraturen befinner psykisk helse begrepet seg ofte i sammenheng med forebygging av psykiske lidelser, og offentlige dokumenter har ofte et fremtidsrettet fokus i diskusjoner rundt barns psykiske helse. Det er viktig at vi ser den samfunnsmessige delen av problemet når det gjelder utfordringer innen psykisk helse i vår befolkning. På den måten anerkjenner vi at utbredelse av psykiske utfordringer i samfunnet er et problem som berører oss alle, og som vi alle bør ha et økende engasjement for. Det bidrar til en kollektiv forståelse, og forhåpentligvis et felles ønske om å hjelpe og forbedre menneskers psykiske helse, både hos barn og voksne. Det er også viktig at vi ser barns eventuelle fremtidige utfordringer i tilfeller med tidlige

psykiske plager. Dette kan bidra til å øke forståelsen av alvoret når det gjelder barns psykiske helse, og poengterer hvorfor det er viktig at psykisk helse blir prioritert i barns tidlige år. Det gir et visuelt bilde av hva dårlig psykisk helse kan føre til, og på den andre siden hva god psykisk helse kan føre til. Det gjør oss mer bevisste på at utfordringer i barndommen kan gi store konsekvenser dersom ikke en innblanding skjer, og at utfordringer gjerne ikke alltid «går over». Bevissthet rundt hva dårlig psykisk helse er, bidrar gjerne til at vi i større grad griper inn, og tar på alvor det vi ser foregår hos barnet. Statistikk og forskning er derfor viktig, og vi må ha innsyn i hva som foregår i samfunnet for å kunne gjøre noe med det og forbedre situasjonen. På den andre siden er barn mennesker med egne tanker, følelser og opplevelser, de er individer med egne liv. De lever et liv her og nå, og er ikke opptatt av hvordan deres liv vil se ut om ti år, de er opptatt av hvordan det er å være her og nå. Slik oppfatter jeg også at informantene til denne oppgaven ser på barns psykiske helse. Informantene hadde et stort fokus på at psykisk helse handler om hvordan en har det, ikke om hvordan en muligens kommer til å få det i fremtiden.

Under spørsmål vedrørende psykisk helse refererer informantene til mange av de samme begrepene. Trygghet, relasjoner, tilknytning, trivsel, selvbilde, vennskap, samt det å ha det bra med seg selv, å kunne takle motgang, og å kunne håndtere egne følelser blir hyppig nevnt som komponenter innenfor psykisk helse. Dette er faktorer som ifølge litteraturen alle kan bidra til å fremme barns psykiske helse, og det er viktig for både barnets fremtidige psykiske helse, og barnets velvære her og nå. Noen informanter beskriver en bevisst og hyppig bruk av begrepet psykisk helse i barnehagesammenheng, og flere barnehager og kommuner har satsningsområder med fokus på barns psykiske helse. Noen informanter har derimot ikke de samme erfaringene ved bruk av begrepet i barnehagen, og Marit uttrykket blant annet at psykisk helse gjerne er noe som gjelder voksne folk, og at det er et begrep som først blir gjeldende etter barndommen. Slik jeg oppfattet Marits uttalelser, hadde barnehagen hennes mye fokus på flere av faktorene som litteraturen hevder spiller positivt inn i barns psykiske helse. Barnehagen hadde fokus på tilknytning, relasjoner og trygghet, og henviste til disse begrepene under spørsmål rundt psykisk helse. Det var derimot selve begrepet psykisk helse Marit ikke hadde erfaring med å bruke i barnehagesammenheng, og hadde dermed tanker om at dette begrepet hovedsakelig blir brukt i andre settinger, som med voksne. Det var derimot interessant, og noe som fikk meg til å reflektere rundt hvorvidt bruk av et begrep er viktig å være bevisst på, eller om det bare er en bagatell. Jeg fikk i stor grad inntrykk av at informanten hadde fokus på flere viktige faktorer, og var svært bevisst på hvordan en for

eksempel burde jobbe med å trygge et barn. Hvor viktig er det dermed å henge seg opp i at informanten ikke knyttet begrepet til barnehagen? Jonas skildrer også en erfaring hvor det er fokus på selve kjernekomponentene innenfor psykisk helse, men uten å bruke begrepet psykisk helse i sammenheng med disse. Jonas poengterer at både barnehagen og foreldre i større grad har utviklet rutiner og et felles språk ved fysisk sykdom, enn ved psykisk sykdom. Han hevder at det er en større forståelse og et felles språk rundt et barns fysiske sykdom, enn for eksempel om barnet har det psykisk vanskelig som følge av skilsmisse i hjemmet. Andre informanter har mer fokus på bruk av begrepet, og knytter for eksempel barns grad av trygghet og tilknytning til deres psykiske helse. Berit tror derimot at det er mer fokus på psykisk helse i ledergruppen, enn hos fagarbeidere og assistenter, og hevder at sistnevnte gruppe gjerne kan slite med å se sammenhengen i barns psykiske helse og hva som er viktig.

Bruk av begreper og barnesyn er i stadig utvikling og endring i barnehagesektoren, og flere begreper som tidligere ikke var tenkelige å bruke om barn og barndom har etter hvert blitt implementert i barnehagen. Det er ikke lenge siden mobbing ble et aktuelt tema i barnehagen. Nå finnes det flere bøker skrevet om mobbing i barnehagen, forskningsprosjekter og studier har blitt utført, og det er en enighet om at dette er et fenomen som finnes i barnehagen. Det kan tenkes at før mobbing var et aktuelt tema i barnehagen, ble andre begreper brukt om disse handlingene, muligens erting eller plaging. Uten å gå inn på definisjonen av mobbing, kan man ganske sikkert si at mobbing er en mer alvorlig og graverende handling enn erting og plaging. Dersom mobbing forekommer, og en ikke velger å bruke begrepet, men heller kaller det for erting, kan det muligens ha konsekvenser for hvordan en velger å gripe inn i situasjonen. Slik tenker jeg også om bruk av begrepet psykisk helse i barnehagen. Dersom en ikke bruker begrepet, kan det være en hindring for å se alvoret i barnets situasjon. Dersom en ikke kobler psykisk helse til barndommen og barnehagen, kan en gjerne heller ikke oppdage psykiske lidelser som forekommer i barndommen og i barnehagen. Dersom enkelte begreper ikke blir brukt, må andre begreper erstatte, noe som kan føre til bagatellisering av situasjonen og barnets tilstand. Det betyr selvsagt ikke at en skal overdrive bruken av begrepet, og fokuset skal ikke ligge på diagnoser eller å sette merkelapper på barn. Målet ved bruk av begrepet bør være å bli mer bevisst, mer informert, og å kunne oppdage og hjelpe barn i utfordringer på den mest hensiktsmessige måten. For å kunne bygge barns psykiske helse fra deres første leveår, og for å fremme barnets psykiske helse i barnehagen, må man være bevisst på hva som ligger i dette. Det blir dermed nødvendig det konkrete og riktige begrepet.

Å fremme psykisk helse

En informant sier presist i sitt intervju at psykisk helse handler om tilknytning og trygghet i barnehagen. Trygghet var noe som ble nevnt av alle informantene, ofte flere ganger i løpet av intervjuene. Det ble som regel tatt opp under spørsmål om hva informanten la i begrepet psykisk helse i barnehagealder, og det blir argumentert for at en følelse av trygghet er svært viktig for barnets psykiske helse. Anne poengterer det samme som Drugli (2014), nemlig at barn ikke kan utfolde eller utvikle seg dersom de ikke føler seg trygge i barnehagen. Det er enighet rundt den grunnleggende viktigheten av barns opplevelse av trygghet i barnehagen, og det blir ofte koblet opp mot tilknytning i intervjuene. En informant uttrykker at det er tvilsomt at barn med dårlige tilknytninger har det bra med seg selv, og kobler barns tilknytningsutfordringer i barnehagen til psykiske utfordringer. For barn med utrygg tilknytning til sine omsorgsgivere, kan barnehagen fungere som en livsendrende arena. Ifølge litteraturen kan en trygg tilknytning til barnehageansatte fungere som en beskyttelsesfaktor for barnet, og kompensere for den dårlige tilknytningen barnet har i hjemmet. Flere informanter nevner både toleransevinduet og trygghetssirkelen, og det er tydelig gjennom intervjuene at pedagogiske ledere er svært bevisste og opptatte av trygghet og tilknytning. Informantene knytter også trygghetsbegrepet til relasjoner, og legger vekt på at det er viktig å etablere en trygg relasjon til barna. Flere informanter poengterte viktigheten av å få barn til å føle seg «gode nok», som gjerne kan knyttes til begrepet aksept. Ifølge litteraturen er det gjerne følelsen et barn har av å være akseptert og respektert for den man er, som skaper en trygg identitet. Dette er ikke noe et barn kan gjøre alene, men trenger støttende voksne for å bygge opp denne tryggheten. Flere informanter uttrykker at barnehagen kan bidra til å hjelpe barn som gjerne ikke får erfaringer med regler og rutiner, trygg tilknytning eller som ikke blir møtt med aksept for sine følelser i hjemmet. Drugli (2014) hevder at i slike situasjoner kan barnehager av god kvalitet være avgjørende for at barnet kan reversere negativ utvikling, og endre kurs mot en mer positiv utvikling. Barnets psykiske helse er i stadig forandring, og blir påvirket av ytre faktorer.

Å takle motgang og følelser

Flere av informantene kobler psykisk helse til barns evne til å håndtere egne følelser, og til barnehagens holdninger til barns følelser. Marit beskriver en god psykisk helse som å ha et balansert følelsesliv, og flere informanter kobler god psykisk helse til et barnehagemiljø hvor alle følelser aksepteres. Berit hevdet at god psykisk helse blant annet handler om å bli møtt på følelser, og presiserer viktigheten i å sette ord på følelsene for barna. I tillegg nevner flere informanter at psykisk helse også handler om å takle motgang. Denne motgangen kan for

eksempel være vanskelige følelser som barn selv opplever, og ifølge litteraturen må barn kunne tåle noen følelsesutbrudd og tristhet iblant for å kunne utvikle en sunn psykisk helse. Barn har behov for litt motgang for å utvikle seg, og triste eller sinte følelser er og forblir en del av barnets liv. Barnehageansatte som har fokus på at alle følelser skal aksepteres og settes ord på, har gode muligheter til å støtte barnet i vanskelige følelser, og bidra til at barnet kan utvikle seg. Berit beskriver en utfordring ved at foreldre kan bli ettergivne i denne sammenhengen, og presiserer at psykisk helse ikke handler om å ta bort alle utfordringer fra et barn. Hun hevder at det finnes så mange råd til foreldre overalt at fokuset blir liggende på frykten for å gjøre noe feil, noe som gjør at foreldre blir ettergivende, og på den måten gjør barnets psykiske helse svakere. Ifølge Berit bør foreldrene heller være til stede for barnet gjennom utfordringen, og la barnet prøve og gjerne la barnet bli frustrert. Det er forståelig at det enkelte ganger kan være fristende å simpelthen fjerne hindringer for barnet, eller å fjerne barnet selv fra situasjoner som kan fremprovosere vanskelige følelser hos barnet. For eksempel må et barn i barnehagen erfare og lære rutinen under levering, hvor barnets omsorgsperson sier ha det, og overlater barnet til barnehagepersonalet. Ofte fremprovoserer dette vanskelige følelser hos barnet i starten, og barnet kan gråte og bli trist. Dette er derimot situasjoner som barnet må gjennom, og ikke kan skjermes eller distraheres bort fra. Dersom en skjerner barnet fra situasjoner som stiller rimelige krav til barnet, og som gjør at barnet må takle motgang eller vanskelige følelser, vil dette ikke være forenelig med de uttalelser og den teoretiske forankring som tilsier at dette er en viktig del av barns utvikling. Jonas hevder at det å tåle motgang er definisjonen på god psykisk helse, og dersom en fjerner muligheten av slik erfaring fra barnet, kan en frarøve barnets mulighet til å utvikle en god psykisk helse.

Noen situasjoner bør derimot barn skjermes for, og barn skal ikke disponeres for situasjoner de ikke er i stand til å takle eller som kan være traumatiserende. Selv om det er viktig at barn møter motgang, finnes det grenser for hva en skal forvente av et barn. Traumatiserende hendelser og graverende situasjoner som barn ikke skal utsettes for kan i enkelte tilfeller kategoriseres som omsorgssvikt, og det er viktig å være bevisst på ytterpunktene mellom det og ettergivelse. Det samme gjelder for barns erfaringer av noen følelsesutbrudd og tristhet iblant, som kategoriseres som sunn og betydningsfull erfaring. På den andre siden av spekteret finnes dyp emosjonell smerte, som ifølge litteraturen kan føre til psykiske lidelser. Det skal ikke forventes av et barn at det aldri skal ha noen følelsesutbrudd, eller at det ikke skal vise uønskede følelser. Det vil føre til at barnet utvikler et usunt forhold til egne følelser, og bidrar til at barnet får det vanskelig med å håndtere egne følelser. Barn trenger å oppleve og uttrykke

alle følelser, og noe tristhet og sinne er en naturlig del av menneskers liv. Dersom disse følelsene derimot tar overhånd og preger store deler av barnet hverdag, trenger barnet hjelp til å håndtere sitt følelsesliv. I neste del av oppgaven vil dette bli diskutert ytterligere.

Følelser

I min masteroppgave har jeg vært interessert i å finne ut av hvordan barnehagen kan jobbe med barns følelser for å kunne bidra til å fremme barns psykiske helse. Jeg har vært interessert i flere sider ved arbeid med følelser, både arbeid som skjer direkte med barna i situasjoner hvor følelser oppstår, samt arbeid som skjer i forkant av slike situasjoner. Denne delen av drøftingen vil omhandle det direkte arbeidet og de daglige møtene barnehageansatte har med barns følelser, samt deres tanker og forståelser rundt barns følelser.

Å forstå barns følelser

Barns emosjonelle kompetanse og utvikling er i stor grad individuell, og det er vanskelig og muligens lite hensiktsmessig å fastslå en bestemt alder hvor det er forventet at barns skal ha utviklet en gitt kompetanse. Schaffer og Kipp (2014) sin forskning sier derimot noe om dette, og de hevder blant annet at barns evne til å kunne sette ord på egne og andres følelser utvikles i treårsalderen. Dette er noe vi kan ta et utgangspunkt i, samtidig som vi må være bevisste på at dette er individuelt og at denne evnen både kan oppstå før eller etter treårsalderen. Samtidig kan det være nyttig å ha et anslag å basere sine forventninger til barns emosjonelle kunnskap og utvikling på. Ettersom at denne evnen utvikles i barns treårsalder, vil det være urimelig for en voksne å forvente at et barn på to år skal kunne sette ord på hvilken følelse barnet kjenner på i en situasjon, eller hvilken følelse et annet barn kan kjenne på i en situasjon. Informantene skisserer flere situasjoner hvor de selv eller andre voksne i barnehagen har hatt for høye forventninger til barns emosjonelle kompetanse og utvikling. Berit forteller om voksne i barnehagen som kan legge for mye ansvar på barna i situasjoner eller konflikter som oppstår. Spørsmål som «hvorfor gjorde du det» kan bli spurt, og selv har jeg sett flere situasjoner i barnehagen hvor små barn blir forventet å kunne vise empati mot andre barn, og ha forståelse for at et annet barn er trist. I slike situasjoner kan det være nyttig for barnehageansatte å tilegne seg kunnskap om barns emosjonelle utvikling og kompetanse, og utvikle en grunnleggende forståelse for at små barn sannsynligvis ikke har utviklet evnen til å kunne tilfredsstille de voksnes krav om empati. Schaffer og Kipp (2014) viser også til at kapasiteten til å gjenkjenne andres følelsesuttrykk øker i fireårsalderen. Dette er noe som er i stadig utvikling hos barn i barnehagealder, og en skal ikke kunne forvente at et barnehagebarn har en fullt utviklet emosjonell kompetanse. Samtidig viser studien gjort at Kårstad m.fl. (2014) at

voksne har en sterk tendens til å overvurdere fireåringers evne til å forstå egne og andres følelser. Jonas forteller at han forventer mye mer av en seksåring enn en treåring, og at dette gjerne er en legitim forventning på flere områder, men ikke nødvendigvis på følelser. Ved å overvurdere barns emosjonelle kompetanse og utvikling, kan barnehageansatte ifølge Kårstad m.fl. (2014) undervurdere barns behov for hjelp og støtte i barnehagehverdagen. Dersom en har mindre forventninger til en treåring, har en gjerne en høyere terskel med å hjelpe disse barna gjennom utfordringer med følelser. En seksåring er gjerne i gjennomsnitt mer emosjonelt utviklet enn en treåring, samtidig er også miljøet rundt en seksåring forskjellig fra miljøet rundt en treåring. En seksåring møter på utfordringer og konflikter som en treåring ikke enda har erfaring med å møte på og som det dermed ikke trenger å takle. Selv om en kan forvente litt mer, betyr ikke det at eldre barn ikke har behov for støtte og veiledning i deres erfaringer med følelser. Anne poengterer at det ikke finnes en fasit for hvordan man skal håndtere en følelse. Som barnehageansatt kan det være verdifullt å huske på at barns emosjonelle kompetanse er i stadig utvikling, og at barn trenger hjelp og støtte fra voksne i denne utviklingen. Kunnskap om barns emosjonelle kompetanse og utvikling kan være verdifullt for barnehageansatte å ha innsikt i, og det kan bidra til en dypere forståelse for barns handlingsmønstre og til å justere voksnes forventninger til et hensiktsmessig nivå. Senere i oppgaven vil det diskuteres hvorfor vi som voksne gjerne stiller for høye krav til barn i deres håndtering av følelser, og hvorfor det kan være utfordrende å holde seg profesjonell i møte med barns sterke følelsesuttrykk. Mye av dette kan handle om vårt forhold til egne følelser, og våre følelser knyttet til situasjoner og konflikter i barnehagen.

Vassbø Hagen m.fl. (2019) viser til menneskers primære og sekundære følelser, og poengterer at en sekundærfølelse kan oppstå som en reaksjon på den primære følelsen, og dermed «skjule» hvilken følelse og hvilket tilknyttet behov personen egentlig har. Jonas forteller om en episode han opplevde på jobb, hvor et barn holdt på å falle ned fra et lekestativ. Barnet falt ikke, men ble allikevel svært redd, og brukte lang tid på å regulere seg ned etter denne hendelsen. Videre forteller Jonas at han opplever frykt som en utfordring å møte hos barn i barnehagen ettersom at dette for han er en følelse som fort kan blandes med sinne eller tristhet. I situasjoner hvor barn er redde, kan de oppleve en primærfølelse av frykt, men nærmest rett etter denne følelsen har oppstått kan følelsen av sinne komme frem, for å dekke over den vanskelige følelsen av sterk frykt. Barnet som egentlig er redd, og som har behov for trygghet, trøst og forståelse, utviser nå sinne og virker ikke til å ha disse behovene for en voksen som møter barnet. Barnet kan dermed bli møtt helt feil av den voksne, i forhold til sine

behov. Barns sinne kan bli møtt med grensesetting og belærende ord, noe som gjerne er helt det motsatte av forståelse og trøst. Dette er noe voksne mennesker også kan kjenne på, og ved å anerkjenne denne siden ved oss selv, kan vi muligens bli bedre rustet til å forstå denne siden hos barn. Tenk deg at du er i ferd med å bli påkjørt av en bil, men bilen klarer akkurat å stoppe i tide. Du blir livredd, men din intensjon er å veive etter og kjeft på sjåføren. Du blir så redd for ditt eget liv, at den følelsen av frykt blir alt for sterk til å kunne takle. Senere i oppgaven skal følelsen sinne bli mer adressert, ettersom at flere informanter viste til denne følelsen som den mest utfordrende følelsen å møte hos barn. Dersom sinnet hos et barn egentlig er en sekundærfølelse som skjuler over barnets primære følelse og dets behov, er det ikke rart at dette er vanskelig å møte. Det kan derimot være meningsfullt å være bevisst på hvordan barns følelser kan komme ut, og hvordan den følelsen som kommer ut, ikke nødvendigvis er forenelig med det behovet som barnet innehar. Marit knytter barns uttrykk av følelser, til deres muligens rent fysiologiske behov. Barn kan også utrykke følelser som sinne og tristhet dersom barnets egentlige behov er mat eller søvn. Slike behov kan være vanskelige for barnet selv å forstå eller utrykke, eller barnet kan «nekte» for seg selv å trenge mat eller søvn. Selv har jeg opplevd et barn som uttrykket mye tristhet i barnehagen, hvor det senere kom frem at barnet hadde matallergi, og hadde slitt med sterke magesmerter. Flere informanter poengterte viktigheten av å møte barns følelser individuelt, og det å bli kjent med barna for å på en god måte kunne møte barna på deres følelser. Dette er et viktig fokus å ha i arbeid med barns følelser, og barn kan ha ulike behov knyttet til sine følelser. Ved å bli godt kjent med barnet og dets følelsesmessige reaksjoner i ulike situasjoner kan en også oppdage hva reaksjonen egentlig kan handle om, og dermed finne frem til hvilket behov barnet trenger å få dekket.

Å møte barns følelser

Både teoretikere og informanter er innforstått med at anerkjennelse av barns følelser er en sentral del i møte med barns følelser. I intervjuene kom det frem at frasen «Jeg ser at» nærmest virker som å være en felles akseptert terminologi innenfor hvordan en skal anerkjenne barnets følelse. Frasen ble på hver sin måte brukt av alle informantene, og virket som å komme svært naturlig frem i barnehagehverdagen. Muligens er dette et felles språk som flere av Norges barnehager har utviklet for hvordan man skal møte barns følelser. Killén (2017) brukte også denne frasen for å eksemplifisere hvordan de voksne i barnehagen kan møte og anerkjenne barns følelser. Vassbø Hagen m.fl. (2019) poengterte at grunnleggende anerkjennelse gjerne bare kan bestå av en til to setninger. Eksempler på fraser som ble brukt av informantene var «Jeg ser at du er lei deg, kom å sitt på fanget mitt så skal jeg trøste deg»,

«Jeg ser at du er lei deg nå, og det er greit, det forstår jeg» og «Du synes det var forferdelig at vi skulle ha ryddetid, nå er du kjempesint». Setningene er korte, og det er brukt få, enkle ord med et mål om å vise forståelse, aksept og å sette ord på det som kan være vanskelig for barnet å sette ord på. Ved noen anledninger vil gjerne flere setninger med mer utdypende ord være mer hensiktsmessig. Vassbø Hagen m.fl. (2019) kaller dette for dyp validering, og dette kan ofte føre til reflekterende samtaler rundt følelser og atferd. Denham, Zinsser og Brown (2013) poengterer viktigheten av disse samtalene, og det hjelper barnet å utvikle seg i alle aspekter ved emosjonell kompetanse. Det kan være mer hensiktsmessig å ha slike samtaler med de eldre barna i barnehagen, men man skal ikke undervurdere barns evne til å lytte og forstå. Samtidig skal man ikke overvurdere barnets evne til å respondere, og man skal være forsiktig med å presse på barna belæring og en tidlig forventning av empati og forståelse av konsekvenser. Dyp validering kunne for eksempel blitt brukt innen eksempelet hvor informantene snakket om å anerkjenne et barn som blir sint av at det er ryddetid. Her kan den voksne gå dypere inn i problematikken, spesielt ettersom at ryddetid gjerne er noe som skjer flere ganger, hver dag i barnehagen. Dersom barnet aldri vil akseptere at det er ryddetid, og bli sint hver gang det skjer, vil det være svært belastende for barnet, og det er tydelig at barnet vil trenge hjelp for å løse dette. En samtale rundt hva som er dumt med ryddetid og hvordan den voksne og barnet kan gjøre at det blir mindre dumt, vil gjerne være til stor nytte for barnet.

Gjennom anerkjennelse kan følelsen bli mer overkommelig for barnet å håndtere, og ofte kan anerkjennelse være selve løsningen på utfordringer barn opplever i møte med vanskelige følelser. En genuin opplevelse av emosjonell støtte og forståelse kan være det barnet trenger for å føle at verdens brikker faller på plass igjen. I tillegg bidrar det til barnets emosjonelle prosessering i det informantene gir barnets uttrykk av følelsen et begrep, og bekrefter for barnet at nå opplever barnet følelsen «sinne». Dette gjør følelsen og atferden mer forståelig for barnet, og barnet får bearbeidet og sett på seg selv og følelsen litt utenfra. Sterke følelser kan oppleves som helt kaotiske og uoverkommelige, spesielt for barnehagebarn som gjerne ikke har språklig eller kognitiv utvikling til å forstå kreftene som skjer inni dem. Trygge voksne med rolige og forståelige fraser, kan utgjøre en stor forskjell for alle barn som ellers ville strevd med å gjøre vanskelige følelser forståelige. Når det er snakk om anerkjennelse, legger informantene i særlig grad vekt på de såkalte negative følelsene, spesielt følelsene sinne og tristhet. Med unntak av en informant som nevner anerkjennelse av følelsen glede, er det utelukkende snakk om å anerkjenne negative følelser. Dette vises også igjen i litteraturen,

hvor validering og anerkjennelse har et hovedfokus på de negative følelsene. Fraværet av fokus på å anerkjenne barns positive følelser kan tolkes som at det ikke er like viktig, men jeg tror heller at grunnen til at det er mer fokus på å anerkjenne barns negative følelser, er fordi det er her utfordringene hovedsakelig ligger. Flere informanter beskriver utfordringer ved å anerkjenne barns følelser som de voksne opplever som urimelige eller som sutring, og at det kan være vanskelig å «stå i det», og å sette seg inn i barnets følelse. Ifølge Vassbø Hagen (2019) kan slike holdninger til barns følelser føre til at de voksne får lyst til å avlede barnet fra følelsen, og hevder at dette er det motsatte av anerkjennelse. Flere informanter har denne utfordringen, og noen får lyst til å avlede den vonde følelsen til barnet «bort» ettersom at det er vondt å se et barn ha det vondt. Dette kan komme fra den beste mening fra den voksne, men når alt kommer til alt så er nok ikke det den beste måten for barnet å håndtere sine følelser på. Å se på barns følelser som urimelige eller sutring, kommer ikke fra den voksnes beste mening, men heller fra lite overskudd, og informantene presiserer at i en travel barnehagehverdag er det ikke alltid en har kapasitet til å ta seg skikkelig av barnet slik en egentlig ønsker. En barnehagehverdag for en pedagog består av press fra flere hold, spesielt tids- og faglig press. Det er ikke uforståelig at slike situasjoner forekommer, men det er selvfølgelig heller ikke ønskelig. Flere barnehageansatte kan nok kjenne på en dårlig samvittighet etter å ikke ha klart å møte barnet på den måten de egentlig ønsker. Dette beskrives av informantene som utfordringer, og er dermed ikke en vanlig eller akseptert måte å møte barns følelser på. Selvransakelse og refleksjon er gode måter å få utfordringene frem i lys for seg selv på, og dermed kunne jobbe seg gjennom dem. Men, uansett hvor mye pedagogen prøver, kan det oppstå situasjoner hvor pedagogen ikke har kapasitet, og ikke kan prioritere å romme et barns følelse.

Organisatoriske utfordringer i møte med barns følelser

Under innsamling av datamateriale, kom det frem at barnehagens organisatoriske strukturer kan bidra til å påvirke arbeidet med følelser og barns psykiske helse. Blant annet ble tidspress nevnt som en faktor som kunne bidra til å svekke arbeidet både innenfor barns psykiske helse og barns følelser. Flere informanter opplevde å ikke kunne møte barn på deres følelser på en god nok måte, ettersom at barnehagehverdagen hele tiden setter krav til å rekke ulike gjøremål eller aktiviteter. Nora hevder at tidspress oppstår ettersom at det i noen tilfeller hender at pedagogene heller løper rundt og gjør praktiske oppgaver, noe som går ut over tilstedeværelsen med barna. Dette samsvarer med det Kvello (2012) sier om at pedagoger bruker mye tid på planlegging og tilrettelegging, og at dette betyr mindre tid på gulvet sammen med barna. Informantene knytter utfordringer med tidspress i stor grad til bemanning

i barnehagen, og flere hevder at realiteten i barnehagen består av for lite voksne på jobb til å kunne møte barns følelser på den måten de egentlig ønsker. Disse utfordringene kan tyde på at informantenes tanker om hvordan barn skal bli møtt på deres følelser slik at de kan bidra til å styrke barnas psykiske helse, ikke er forenelige med de organisatoriske strukturene som barnehagen legger opp til. I store deler av barnehagehverdagen er det ikke nok bemanning til at barn kan bli møtt med god anerkjennelse, eller god hjelp til å regulere egne følelser fra de voksne i barnehagen. De barnehageansatte beskriver opplevelser ved å ikke strekke til og ikke ha nok tid eller overskudd til å møte barna slik de selv ønsker. Slik jeg tolker informantene knyttes dette i stor grad til for lite bemanning, slik at hver voksen vil ha ansvar for flere barn enn de klarer å følelsmessig romme. Dette setter store krav til de barnehageansatte, og som Jonas poengterer, må de i slike situasjoner da prioritere hva som vil være det viktigste å ha fokus på.

Sinne – Følelse eller atferd?

Sinne er en følelse som ofte blir satt i sammenheng med utagering og utfordrende atferd. Flere informanter beskriver sinne som en utfordrende følelse å møte, og en følelse som kan være vanskelig å akseptere. I faglitteratur om barns følelser, blir også sinne referert til svært ofte, og relateres til utagering og grensesetting. Gjennom intervjuene tolker jeg det slik at det ikke er følelsen sinne i seg selv som er vanskelig å akseptere, men heller atferden som sinnet kan føre med seg som er vanskelig å akseptere. Jonas uttrykker at sinne ofte skaper ofte to problemer, ved at barnet som er sint, gjør et annet barn lei seg gjennom utagerende atferd. Flere informanter uttrykker at det er vanskelig og utfordrende å se barn som gjør andre barn vondt, i tillegg til å møte barn som blir svært sinte på grunn av bagateller. Sinne er utvilsomt den følelsen som blir nevnt flest ganger i intervjuene. Det er fokus på sinne innenfor spørsmål rundt anerkjennelse, følelsesregulering og i sammenheng med hvilke følelser som er utfordrende å møte.

Fallmyr (2020) og Vassbø Hagen m.fl. (2019) stiller seg kritisk til dette fokuset på sinne, og poengterer viktigheten av å skille mellom følelser og atferd. Informantene har fokus på at alle følelser skal aksepteres, men uttrykker utfordringer knyttet til å akseptere følelsen sinne. Dersom informantene i denne sammenheng hadde hatt fokus på å skille følelsen fra atferden, kunne det muligens blitt lettere for dem å klare å akseptere sinne som en valid følelse å kjenne på. Sinne må bli anerkjent og akseptert for den følelsen den er, mens utagerende atferd må bli stoppet og satt grenser for. Den voksne må for eksempel skille mellom at det ikke er lov å slå, men at det er lov å føle seg sint. Dette er viktig, men kan også være utfordrende. Utagerende

atferd gjør noe med oss som voksne, og det kan være svært vanskelig for en pedagog å se på et barn gjøre andre vondt, og samtidig holde seg profesjonell. Pedagogen må klare å se bak atferden til barnet, og se på de følelsene som utløser denne atferden. Det vil være lite hensiktsmessig å stoppe utagerende atferd, dersom en ikke i tillegg adresserer de vanskelige følelsene som ligger bak barnets atferd.

Forebyggende arbeid

I denne masteroppgaven har jeg valgt å bruke begrepet forebyggende arbeid når jeg viser til planlagt pedagogisk arbeid med følelser i barnehagen. Samtidig har jeg valgt å inkludere teori som retter kritikk mot bruken av dette begrepet. Plischewski (2018) hevder at god helse handler om mer enn å bare forebygge eller å unngå problemer. Jeg var selv usikker på hvorvidt jeg skulle bruke begrepet forebygging i denne oppgaven, og gikk frem og tilbake mellom hvilke begrep som kunne være mest passende. Jeg landet til slutt på forebyggende arbeid, ettersom at jeg så på begrepet som den mest presise beskrivelsen av det jeg prøvde å formidle. Jeg har selv vært noe kritisk i mitt syn på forebygging i arbeid med barn. I barnehagelærerutdanningen er det et stort fokus på å se på barn som medmennesker, og at de har en viktig rolle i samfunnet her og nå. Barn er ikke objekter som skal formes og bli til noe i fremtiden. Med dette synet i grunn har jeg til tider sett på forebyggende arbeid som en overseelse av det levende individet barnet er den dag i dag. Samtidig har gjerne det forebyggende arbeidet jeg refererer til, og som informantene beskriver, flere mål enn å bare være forebyggende. Flere informanter uttrykker at slikt arbeid er viktig for å kunne ligge i forkant og for å kunne gi barn noen verktøy som de kan bruke i hverdagen. Det kan dermed betegnes som forebyggende arbeid, ettersom at et av målene gjerne er å lære barn å kunne mestre egne og andres følelser og å kunne takle situasjoner og konflikter hvor følelser oppstår. Det er arbeid som tar sikte på å gi positive utslag i barns fremtid. Samtidig vil denne kunnskapen barna tilegner seg gi barna god nytte i deres nåværende hverdag. Det gir barna begreper som kan hjelpe dem i deres forståelse og beskrivelse av egne og andres følelser og det gir dem innsikt i og bygger opp om deres evne til refleksjon rundt egne og andres følelsesmessige handlinger og reaksjoner. Forebyggende arbeid kan både bidra til å forebygge negativ utvikling hos barn, samtidig som det kan gi barn kunnskap og verktøy som de kan ta nytte av i sin hverdag i barnehagen. De neste underkapitlene vil ta for seg ulike forebyggende arbeidsmetoder som barnehager kan ta nytte av for å jobbe med barns følelser, både gjennom direkte arbeid med barn, arbeid i personalgruppen og individuelt arbeid hos den barnehageansatte.

Arbeid med barna

Drugli (2017) hevder at barnehagen bør ha et større fokus på å arbeide med følelser som tema, og at dette skal komme i tillegg til å ha fokus på følelser i det daglige med barna. Hun hevder at sammenlignet med andre områder, har fokus på barns emosjonelle utvikling viet alt for liten plass i barnehagen, og at barnehagen bør inkludere slikt arbeid i faglige utviklingsplaner. Flere informanter presenterte programmer som blant annet handlet om barns følelser, som de jobbet med i sin barnehage. Programmet «være sammen» ble aktivt brukt i tre av barnehagene til informantene, og de viste til dette programmet som en metode for å arbeide med barns følelser. Kari poengterte at programmets materielle bidro til en variasjon i arbeidet med følelser med ulike samlinger og opplegg. Anne sin barnehage har tatt i bruk programmet «Marte Meo» som en metode for å arbeide med barns følelser. Hun uttrykker at hennes barnehage har satset stort på dette programmet, og utdannet alle de pedagogiske lederne i barnehagen til å bli Marte Meo praktikanter. I Jonas sin barnehage jobbes det med et «hjerteprogram» som en metode for å arbeide med barns følelser, hvor følelser blir snakket om på en billedlig måte og et av målene er å skape et felles språk om følelser blant barn og voksne. Marit deler sine planer om å jobbe med barns følelser gjennom musikk i sin barnehage. Informantene skisserer ulike metoder som de alle virker å være fornøyde med, og ser verdien av. Jonas poengterer at det nødvendigvis ikke er så viktig hvilket program en barnehage velger å bruke, men at det viktige er at følelser blir adressert og snakket om sammen med barna. I denne oppgaven vil jeg ikke hverken anbefale eller fraråde fra programmer som tar for seg barns følelser, ettersom at dette ikke er fokuset i oppgaven. Alle programmene og metodene som er nevnt i oppgaven kan sannsynligvis være gode verktøy å ta utgangspunkt i for å arbeide med barns følelser. Det som er budskapet med denne oppgaven er ikke å anbefale til å ta i bruk et visst program, men heller å vise hvor meningsfullt det kan være å ta i bruk en form for forebyggende arbeid som omhandler barns følelser i barnehagen. Om det er en temaperiode som den barnehageansatte selv lager eller om det er et program som en barnehage velger å kjøpe er helt opp til en selv. Det kan være meningsfullt å ta i bruk noe som en selv synes er spennende og som en gleder seg til å presentere for barna. Fordelen med et ferdiglaget og klart program, er som Jonas sier at den barnehageansatte selv slipper å stå for utforming og planlegging av arbeidet. Noe forberedelse og planlegging er sannsynligvis nyttig, men en slipper å komme opp med ideer til samlinger og aktiviteter helt selv. Det kan være et godt verktøy som kan gjøre både barn og voksne mer kloke og bevisste på følelser.

Killén (2017) fremhever barnehagens ofte daglige samlingsstund som en god arena for å jobbe med, og sette følelser på dagsorden. Flere informanter viser til arbeid med følelser som kan gjøres i samlingsstunder og som ofte er i sammenheng med det programmet barnehagen har valgt å ta i bruk. En erfaring jeg selv har gjort meg i mitt arbeid i barnehagen, er at samlingsstunden kan anvendes som en etablering av hva dagens aktiviteter skal handle om og ta for seg. Som Killén (2017) poengterer kan man for eksempel lese en bok som tar for seg følelser, og legge opp til samtaler rundt temaet. Deretter kan man presentere en aktivitet som lar barna dykke enda lenger ned i temaet. Hjerterprogrammet som Jonas sin barnehage arbeider med, foregår hovedsakelig i samlingsstunder hvor fokuset er å snakke og lese om følelser. En studie gjort av Ahn og Stifter (2006) viste at de voksne i barnehagen i større grad var opptatt av å samtale med de eldste barna i barnehagen om årsaken til barns negative følelser, samt å lære dem konstruktive måter å utrykke negative følelser på. Samtidig påpeker Schaffer og Kipp (2014) at barn evner å samtale om følelser når barnet allerede er mellom et og to år. I motsetning til barns evne til å håndtere egne og andres følelser, som ofte blir overvurdert av de voksne, blir barns evne til å samtale om følelser ofte undervurdert. En trenger dermed ikke undervurdere små barns evne til å være mottakelige for samtaler som omhandler følelser. Samlingsstunder med fokus på følelser kan derfor benyttes med barn i alle aldre i barnehagen. Killén (2017) viser til at samtaler om følelser kan bidra til å styrke barns mentaliseringsevne. Samlingsstunder med fokus på følelser kan dermed bidra til å gi barna ord på egne og andres følelser, samt evne til å tolke hensikter og årsaker til følelser, i tillegg til å reflektere over reaksjoner og handlingsmønstre knyttet til egne og andres følelser.

Informantene rapporterte forskjeller når det gjaldt i hvilken grad deres barnehage hadde fokus på forebyggende arbeid med følelser. Som vist til tidligere hadde flere av informantene tatt i bruk programmer i deres barnehager, hvor de arbeidet med følelser. Disse programmene kan gjerne bidra til å sikre at alle barna i barnehagen får kunnskap og erfaringer om det som formidles gjennom programmet. To av informantene kunne ikke rapportere om spesifikke arbeidsmetoder som omhandlet følelser, som barnehagen tok i bruk i deres direkte arbeid med barna. Marit forteller at bortsett fra kompetanseheving og faglige refleksjoner, var barns følelser et tema som hovedsakelig ble adressert når følelsene oppstod. Det som kan være en risiko med denne tankegangen og arbeidsmetoden er at enkelte barn har en mye større sannsynlighet for å tilegne seg emosjonell kunnskap fra barnehagens ansatte gjennom samtaler om følelser. For det første kan en ikke garantere at alle barna i barnehagen får erfaringer med å samtale om følelser, og for det andre er det gjerne de barna i barnehagen som

evner og viser interesse for å samtale med de voksne, som er de barna som oftest blir snakket med av de voksne i barnehagen. De barna som viser liten evne og interesse i å samtale med de voksne i barnehagen, har derimot et like stort behov for emosjonell kunnskap og utvikling. Gjennom programmer, prosjekter, temaperioder eller ved å ha følelser som et gjentakende tema i samlingsstunder kan en sikre et alle barna i barnehagen blir presentert for og får innsikt i følelser som et fenomen. Denham, Zinsser og Brown (2013) legger vekt på at gjennom å samtale med barn om følelser, får barn en mulighet til å reflektere rundt en følelse med en distanse fra den. Dersom en bare adresserer barns følelser mens de opplever en gitt følelse, vil en ikke kunne gi barna den samme muligheten. Forebyggende arbeid med barn er en måte å kvalitetssikre at hvert barn får erfaringer med å samtale om følelser med en følelsesmessig distanse fra de følelser som adresseres. Det gjør dem gjerne mer mottakelige for budskapet, og mer tilbøyelig til å reflektere over følelser som et personlig og sosialt fenomen.

Arbeid i personalgruppen

Flere informanter viste til kompetanseheving blant personalet som en metode for å arbeide forebyggende med barns følelser, og viser til at dette kan bidra til å skape et felles språk om følelser blant personalgruppen. Anne legger vekt på at personalet ikke nødvendigvis trenger å arbeide på helt samme måte, men at en i det minste trenger å ha det samme barnesynet i grunn, og håndtere følelser på den samme måten. Glaser (2009) viser til tilegnelse av ny litteratur blant personalgruppen som en metode som gir et godt læringsutbytte og utvikling på tvers av personalet. Flere informanter tar i bruk denne metoden i sin barnehage, og gir eksempler på bøker, artikler eller filmer som personalet har lest eller sett, og som har hatt fokus på barns følelser. Etter å ha tilegnet seg ny kunnskap, har informantene fokus på at denne kunnskapen skal diskuteres og reflekteres over i sammenheng med barnehagens praksis rundt det aktuelle temaet. Det kan være svært verdifullt for en barnehage å reflektere over sin egen praksis, og det kan være en nødvendighet for å endre eller forbedre barnehagens nåværende praksis. I en travel hverdag er det ikke mye rom for tid til ettertanke rundt egne handlings- eller reaksjonsmønstre, og det å reflektere rundt dette i lys av ny kunnskap kan være tankevekkende. Barnehager består av ansatte med ulike bakgrunner, hvor noen har lang utdanning og har tilegnet seg mye faglig kunnskap om barn. Andre ansatte har gjerne ingen utdanning knyttet til barn og unge eller pedagogikk, og har dermed ikke tilegnet seg slik faglig kunnskap. Det kan være svært nyttig for alle ansatte å friske opp med ny faglitteratur, og for noen ansatte kan det være deres første møte med slik faglig innsikt. Noen informanter forteller også om veiledningsdager og refleksjonsmøter hvor de blant annet diskuterer egne praksisfortellinger. Dette er også en måte å reflektere over egen praksis på, og kan være

spesielt givende ettersom at det er noe de ansatte kan kjenne igjen, og muligens selv har opplevd. Nora uttrykker at denne arbeidsmetoden blant barnehagens personale er viktig for å kunne basere barnehagens arbeid på faglig kunnskap, i stedet for personalets egne følelser og fornuft. Personalet får den samme teorikunnskapen, og en felles forståelse om det temaet som det jobbes med. I sammenheng med dette vil jeg gjerne fortelle om en opplevelse jeg selv har hatt i en personalgruppe i en barnehage. Under en planleggingsdag var hele personalet på et foredrag hvor det ble snakket om barnehageansattes stresshåndtering på jobb.

Foredragsholderen fortalte på svært humoristisk vis om ulike farger, som et bilde på barnehageansattes følelser i møte med stress på jobb, hvor fargen beige ble presentert som den fargen som forestillet en følelse av mye stress. I ettertid av dette foredraget ble fargen beige et felles språk for personalet i barnehagen, og det ble på humoristisk vis referert til ofte i hverdagen. I en stressende situasjon på jobb kunne en ansatt si til en annen ansatt «nå kjenner jeg at jeg er skikkelig beige», og det kunne hjelpe begge ansatte til å se humoren i situasjonen, og bidra til å ta bort mye av stresset. Et felles språk kan bidra til en større følelse av tilhørighet og felleskap blant personalet. Gjennom å etablere et felles språk i barnehagen kan både barn og voksne formidle mye uten å nødvendigvis si så mange ord.

Individuelt arbeid

Killén (2017) hevder at personlig utvikling er en nødvendighet dersom en skal jobbe med mennesker, og Drugli (2014) poengterer at barnehageansatte selv bør være kjent med egne følelser for å kunne møte og akseptere barnets ulike følelser. Flere av informantene som opplever barns sinne som en utfordrende følelse å møte i barnehagen, erkjenner dette selv og uttrykker at det er noe de er klar over. Dette samsvarer med Rimm-Kaufman, Pianta og Cox (2003) sin studie som viste at barnehagelæreres største utfordring i barnehagen er utfordrende atferd som blant annet stammer fra utfordringer med emosjonell kompetanse. Ved å erkjenne disse utfordringene for seg selv, kan pedagogene ta steget videre og utforske hva som kan ligge til grunn, og hvordan en kan tenke annerledes i møte med barns sinne. Flere informanter never utfordringen ved å gå tom for tålmodighet i møte med barns vanskelige følelser, og at det kan være mentalt krevende for den barnehageansatte å anerkjenne og hjelpe barnet med å regulere følelsene. Drugli (2014) setter krav til at barnehagepersonalet i slike situasjoner skal evne å forholde seg profesjonell og utvise empati mot barna. Ifølge Flaten (2013) krever slik mentaliseringsevne psykisk overskudd fra den barnehageansatte. Og det er gjerne akkurat dette psykiske overskuddet, informantene hevder å gå tom for etter en barnehagehverdag med flere slike situasjoner. Ifølge Killén (2017) kan det være nyttig for den barnehageansatte å reflektere over forhold til egne følelser, i tillegg til egne forhold til sine tilknytningspersoner.

Våre egne erfaringer med hvordan vi har blitt møtt på våre følelser, kan påvirke hvordan vi velger å møte barn på deres følelser. Gjennom slik refleksjon kan den barnehageansatte muligens finne ut av egne erfaringer eller holdninger som kan være med på å farge arbeidet med barn. Muligens kommer det frem et mønster og holdninger som den barnehageansatte tidligere ikke har vært klar over. Fallmyr (2020) poengterer at økt følelseskompetanse blant barnehagepersonalet også kan bidra til at en bedre kan tåle de negative følelsene som jobben vekker. Gjennom arbeid med følelser både i personalgruppen og hos den individuelle barnehageansatte, kan økt kunnskap rundt dette direkte bidra til at den barnehageansatte i større grad kan møte barns negative følelser på hensiktsmessige måter, i tillegg til å takle egne negative følelser som oppstår i arbeidet på mer hensiktsmessige måter.

Avslutning

I det siste kapitlet av oppgaven, skal jeg forsøke å sammenfatte min studie i sin helhet. Jeg vil prøve å besvare mitt forskingsspørsmål, i tillegg til å konkludere med hva studien har kommet frem til. Studien har omhandlet barns psykiske helse, og barns følelser, samt arbeidsmetoder for barnehager i sammenheng med dette. Innledningsvis ble følgende problemstilling presentert:

På hvilke måter kan barnehagen bidra til å fremme barns psykiske helse gjennom arbeid med følelser?

Studien har prøvd å fremheve noen metoder, arbeidsmåter og perspektiver som kan være nyttige å ta i bruk i arbeid med barns følelser i barnehagen, som igjen kan bidra til å fremme barns psykiske helse. Fokus på anerkjennelse i møte med barns følelser kan bidra til emosjonell utvikling, og det er en forutsetning for å evne å regulere egne følelser. Ifølge funn og teori kan det være nyttig å bruke ordene «jeg ser at» for å beskrive og sette ord på barns følelser. Barnehageansatte bør i dette arbeidet forsøke å unngå å avlede barn, men heller la barnet oppleve og bli kjent med sine følelser. Oppgavens funn og teoretiske forankring tilsier at barnehageansatte stiller for høye krav til barns emosjonelle kompetanse, og at mer kunnskap om barns følelser kan være nyttig. I både funn og teori blir følelsen sinne knyttet til utagerende atferd, og barnehageansatte opplever sinne som en utfordrende følelse å møte i barnehagen. Dette kan tyde på at barnehageansatte ikke skiller følelsen fra atferden, og på den måten ikke adresserer følelsen som ligger til grunn for atferden. Ved å hjelpe barn å regulere sine følelser, kan det øke barns emosjonelle utvikling, og barn trenger hjelp og veiledning for å mestre dette. Teoretiske perspektiver tilsier at det er for lite fokus på forebyggende arbeid

med barns følelser, og studiens funn viser at dette stemmer hos enkelte barnehager. Teori og funn tilsier at forebyggende arbeid styrker barns emosjonelle utvikling og bidrar til å skape et verdifullt felles språk for barn og voksne, i tillegg til å øke kunnskap blant personalet.

Studien konkluderer med at det er for lite fokus på barns psykiske helse i barnehagen, og at dette ikke er forenelig med det økende fokuset som offentlige dokumenter og teoretikere viser til. Barnehageansatte trenger mer kunnskap omkring barns følelser, for å tilstrekkelig kunne møte og adressere alle følelser på en måte som kan bidra til å fremme barns psykiske helse. Barnehageansatte har et godt fokus på å anerkjenne barns følelser, men trenger blant annet mer kunnskap om følelser for å kunne skille følelser fra atferd. Dårlig bemanning bidrar til å svekke barnehagens kvalitet i deres arbeid med barns følelser og psykiske helse. Barnehagens bemanning trenger å være tilstrekkelig for at barnehageansatte skal ha tid og overskudd til å kunne møte barns følelser på en psykisk fremmede måte. Forebyggende arbeid som omhandler barns følelser bidrar til emosjonell kunnskap og utvikling, og er i tillegg tidssparende for pedagogiske ledere. Kompetanseheving og faglig refleksjon rundt barns følelser, i tillegg til personlig refleksjon rundt forhold til egne følelser er nødvendig for å kunne møte barn på deres følelser på en psykisk fremmede måte. Ikke alle barnehager har tilstrekkelig fokus på forebyggende arbeid om barns følelser, og ifølge teoretiske perspektiver vier arbeid med følelser for liten plass i barnehagen.

Ved egen erfaring og utdanning ser jeg et behov for at arbeid med barns følelser i barnehagen bør forskes videre på, i tillegg til at det bør være et større tema barnehagens oppgaver, og i utdanningen av barnehagelærere. Sentrale emner til videre forskning kan være forskjell i kvalitet på barnehager som har fokus på forebyggende arbeid med følelser og barnehager som ikke har fokus på dette, eller forskjell på barns emosjonelle kompetanse i barnehagene. Det kunne vært interessant å sett på hvordan barnehageansatte møter barns sinne gjennom observasjon, og hvordan en kunne endret barnehageansattes forståelse av følelsen sinne. Det kunne også vært interessant å sett på hvilke programmer eller metoder som i størst grad bidrar til å fremme barns emosjonelle kompetanse.

Litteraturliste

Ahn, Hey Jun, & Stifter, Cynthia. (2006). *Child Care Teachers' Response to Children's Emotional Expression*. *Early Education and Development*, 17(2), 253-270. Lokalisert på: https://doi.org/10.1207/s15566935eed1702_3

Bowlby, J. (2005). *A secure base*. Lokalisert på: <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.uis.no>

Braarud., H, C. (2012). *Oppdatert kunnskap om tidlig utvikling med tanke på kompensierende tiltak, inkludert å hente barnet*. I *Bedre beskyttelse av barns utvikling*. NOU 2012:5.

Lokalisert på:

<https://www.regjeringen.no/contentassets/e212cdbe211d4e699983049c3070870e/no/pdfs/nou201220120005000dddpdfs.pdf>

Bru, E. Idsøe, C. E. & Øverland, K. (2016). *Psykisk helse i skolen*. Oslo: Universitetsforlaget.

Denham A. S., Zinsler, M. K., Brown A. C. *The emotional basis of learning and development in early childhood education*. I Saracho N. O., Spodek B. (2013). *Handbook of research on the education of young children*. New York: Routledge.

Drugli, M. B. (2014). *Emosjonell utvikling og tilknytning*. I Glaser, V., Størksen, I., & Drugli, M.B. (red) *Utvikling, lek og læring i barnehagen: Forskning og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget.

Drugli, M.B. (2014). *Psykisk helse og psykiske vansker*. I Glaser, V., Størksen, I., & Drugli, M.B. (red) *Utvikling, lek og læring i barnehagen: Forskning og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget.

Egger, H., L. & Angold, A. (2006). *Common emotional and behavioral disorders in preschool children: Presentation, nosology, and epidemiology*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3-4), 313-337.

Ertesvåg, S. K., Eng, H., Frønes, I., & Kjølbi, J. (red). 2016. *Inkludering og utvikling – Førebyggende intervensjoner i barnehage og skule*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Evertsen-Stanghelle, C. (2018). *Tilknytning: det nære samspillet kraft*. I Størksen, I. (red). (2018). *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Fallmyr, Ø. (2020). *Følelshåndtering og relasjonsbygging i skolen. En emosjonsfokusert tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget.

Flaten, K. 2013. *Barnehagebarn og angst*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Folkehelseinstituttet. (2018). *Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak*. Hentet fra:

http://www.forebygging.no/Global/barn_og_unges_psykiske_helse_forebyggende%202018.pdf

Folkehelseinstituttet. (2019). *Fakta om livskvalitet og trivsel*. Lokalisert på:

<https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel/>

Glaser, V. (2014). Grunnlaget for barns utvikling. I Glaser, V., Størksen, I., & Drugli, M.B. (red) *Utvikling, lek og læring i barnehagen: Forskning og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget.

Glaser, V., Størksen, I., & Drugli, M.B. (red). 2014. *Utvikling, lek og læring i barnehagen: Forskning og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget.

Gray, P. (2002). *Working with emotions*. London: RoutledgeFalmer.

Helsedepartementet, Barne- og Familiedepartementet, Justisdepartementet, Kommunal- og Regionaldepartementet, Kultur- og Kirke departementet, Sosialdepartementet og Utdannings og Forskningsdepartementet. (2003). Regjeringens strategiplan for barn og unges psykiske helse. ...*Sammen om psykisk helse...* Lokalisert på:

<https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/hd/bro/2003/0004/ddd/pdfv/187063-s.pdf>

Helse og Omsorgsdepartementet. (2017). *Mestre hele livet. Regjeringens strategi for god psykisk helse*. (2017-2022). Hentet fra:

https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf

Holte, A. (2012). *Ti prinsipper for forebygging av psykiske lidelser*. Publisert i: Tidsskrift for Norsk psykologforening. Hentet fra:

<http://www.sakkyndig.com/psykologi/artvit/holte2012.pdf>

Killén, K. (2017). *Forebyggende arbeid i barnehagen – Samspill og tilknytning*. Oslo: Kommuneforlaget.

- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal.
- Kvello, Ø. (2015). *Barn i risiko: Skadelige omsorgssituasjoner*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kårstad, S. B., Kvello, Ø., Wichstrøm, L., & Berg, N. T. S. (2014). *What do parents know about their children's comprehension of emotions? Accuracy of parental estimates in a community sample of pre-schoolers*. *Child: Care, Health & Development*, 40(3), 346–353.
Lokalisert på: <https://doi.org/10.1111/cch.12071>
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Hentet fra: <https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>
- Major, E.F. (red). 2011. Folkehelseinstituttet: Rapport 2001: *Betre føre var – Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger*. Oslo: Folkehelseinstituttet.
Lokalisert på: <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2011/rapport-2011-betre-fore-var---psykisk-helse-helsefremmende-og-forebyggende-tiltak-og-anbefalinger-pdf.pdf>
- Midteide Løkken, I & Torve Martinsen, M. (2018). *Vennskap og fellesskap i barnehagen*. I Størksen, I. (red). (2018). *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- NESH publikasjon. (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnskunnskap, jus og humaniora*. Hentet fra: https://www.etikkom.no/globalassets/dokumenter/publikasjoner-sompdf/60125_fek_retningslinjer_nesh_digital.pdf
- Raver, C. Cybele, Blackburn, Erika K, Bancroft, Mary, & Torp, Nancy. (1999). *Relations Between Effective Emotional Self-Regulation, Attentional Control, and Low-Income Preschoolers' Social Competence with Peers*. *Early Education and Development*, 10(3), 333-350. Lokalisert på: https://doi.org/10.1207/s15566935eed1003_6
- Rimm-Kaufman, Sara E, Pianta, Robert C, Cox, Martha J, & Bradley, Robert H. (2003). *Teacher-Rated Family Involvement and Children's Social and Academic Outcomes in Kindergarten*. *Early Education and Development*, 14(2), 179-198. Lokalisert på: https://doi.org/10.1207/s15566935eed1402_3
- Sameroff, A. (2000). *Developmental systems and psychopathology*. *Development and Psychopathology*, 12(3), 297-312.

Schaffer, D, R., & Kipp, K. (2014). *Developmental psychology: Childhood and adolescence*. (9th edition). Belmont: Wadsworth. Lokalisert på:

[https://books.google.no/books?hl=en&lr=&id=qTgLAAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=shaffer,+d.r.+%26+kipp,+k.\(2014\).+developmental+psychology.+9th+edition.+ca:+wadsworth.&ots=m663H9cgjZ&sig=q5jqzzU79YDvWD-goVjNjDJD4-s&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.no/books?hl=en&lr=&id=qTgLAAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=shaffer,+d.r.+%26+kipp,+k.(2014).+developmental+psychology.+9th+edition.+ca:+wadsworth.&ots=m663H9cgjZ&sig=q5jqzzU79YDvWD-goVjNjDJD4-s&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Statistisk sentralbyrå (SSB). (2018). *Andel i barnehage øker fortsatt*. Hentet fra:

<https://www.ssb.no/utdanning/artikler-og-publikasjoner/andel-barn-i-barnehage-okert-fortsatt#:~:text=Til%20sammen%20var%20det%20281,2%20prosentpoeng%20fra%20%C3%A5ret%20f%C3%B8r.>

Statped. Sande, A. & Solås, S. (2018). *Autisme og læring*. Tromsø: Landsdelssamlingen.

Lokalisert på: <https://www.statped.no/globalassets/kurs-og-konferanser/landsdelssamlinga-nord-norge/landsdelssamlinga-2018/autisme-og-laring-landsdelssamling-tromso-solaas-sande.pdf>

Stern, D. (2002). *The first relationship: Infant and mother*. (New [ed.]. ed.). Cambridge, MA: Harvard University Press. Lokalisert på:

<https://ebookcentralproquest.com.ezproxy.uis.no/lib/uisbib/reader.action?docID=3300370>

Størksen, I. (red). (2018). *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Størksen, I. (2018). Livsglede. I Størksen, I. (red). (2018). *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Størksen, I., Evertsen-Stanghelle, C. & Midteide Løkken. (2018). Livsmestring og livsglede i barnehagen. I Størksen, I. (red). (2018). *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Størksen, I. (2014). Sosial utvikling. I Glaser, V., Størksen, I., & Drugli, M.B. (red) *Utvikling, lek og læring i barnehagen: Forskning og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget.

Thagaard T. (2018). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

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

Plischewski, H. (2018). Livsmestring og Helse. I Størksen, I. (red). (2018). Livsmestring og livsglede i barnehagen. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K., Marvin, B. (2005). *Trygghets sirkelen: en tilknytningsbasert intervensjon*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Vassbø Hagen, A. H., Austbø, B., Hjelmseth, V., Dolathy, J. (2019). *Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre*. Oslo: Gyldendal.

Zeanah, C. H, Boris, N. W, & Scheeringa, M. S. (1997). *Psychopathology in infancy*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 38(1), 81.

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Intervjuguide

Forskningsspørsmål: På hvilken måte kan barnehagen bidra til å fremme barns psykiske helse gjennom arbeid med følelser?

Innledning og opplysninger om personvern

- Tusen takk for at du bidrar til min masteroppgave!
- Jeg utdanner meg som spesialpedagog og skal i den forbindelse skrive min masteroppgave. Jeg er interessert i temaet psykisk helse i barnehagen, og hvilke faktorer som spiller inn i barns psykiske helse. Jeg har en tanke om at barns forhold til følelser og barnehagens arbeid med dette kan ha en innvirkning, og har på den måten kommet frem til mitt forskningsspørsmål.
- Intervjuet vil bli tatt opp på båndopptager som vil bli oppbevart hos meg.
- Kun jeg og min veileder vil ha innsyn i dette prosjektet.
- Navn og arbeidsplass blir anonymisert, det skal ikke kunne være mulig å identifisere personer i oppgaven.
- Bare jeg skal lytte til båndopptak av intervjuet.
- Transkriberingen vil foregå i et transkriberingsprogram som heter Nvivo, som jeg vil låse med egen kode.
- Etter prosjektet er ferdig vil all informasjon og data bli slettet.
- Du har når som helst rett til å trekke deg fra studien eller trekke tilbake informasjon som er blitt sagt, både før, under og etter intervjuet.
- Jeg kommer til å ta noen notater underveis. Svar gjerne så åpent, ærlig og utfyllende som du kan. Det er ingen rette eller gale svar, jeg er ute etter dine tanker, meninger, opplevelser og erfaringer rundt temaet, og det er dette som vil bidra til å forme min oppgave.
- Noen spørsmål?

Bakgrunnsinformasjon

- Alder?
- Kjønn?

- Hvor lenge har du jobbet i barnehage?
- Hvilken aldersgruppe jobber du med per dags dato?

Psykisk helse i barnehagen

1. Psykisk helse er et stort og tungt begrep som kan omfatte mye, men jeg ønsker gjerne å vite hva du legger i begrepet psykisk helse?
2. Hva legger du i begrepet psykisk helse hos barn i barnehagealder / i barnehagesammenheng?
3. Hvordan opplever du at fokuset er på psykisk helse i barnehagen?
4. Har du noen erfaringer i ditt arbeid med barn når det gjelder utfordringer knyttet til psykisk helse? Hvis ja, utdyp gjerne.
5. Opplever du at barns psykiske helse blir prioritert og tatt på alvor av barnehagen og foreldre? Hvis ja, på hvilke måter ser du dette?
6. Hva tenker du er viktige faktorer for at et barn i barnehagen etablerer og opprettholder en god psykisk helse?
7. Har du noen tanker om hva barnehagen bør ha fokus på for å bidra til å fremme barns psykiske helse? Lek – Relasjoner osv.

Følelser er en helt sentral del av menneskers psykiske helse, og vår psykiske helse sier noe om vår evne til å forstå og forholde oss til egne følelser. Derfor vil jeg nå stille deg noen spørsmål som handler om følelser.

Følelser i barnehagehverdagen

8. Hva legger du i å anerkjenne barns følelser? / På hvilken måte anerkjenner dere barns følelser på din avdeling?
9. Opplever du noen utfordringer i å anerkjenne barns følelser i barnehagen?
10. Hva legger du i å regulere følelser? / På hvilken måte hjelper dere barn i å regulere egne følelser på din avdeling?
11. Opplever du noen utfordringer i å hjelpe barn å regulere egne følelser i barnehagen?
12. Er det noen følelser du opplever som lettere å akseptere enn andre?
13. Er det noen følelser som er mer utfordrende å møte enn andre?
14. Hvordan bør voksne i barnehagen møte barns ulike følelsesuttrykk? F.eks. ved Sinne/glede/frykt osv.
15. På hvilken måte kan de voksne i barnehagen opptre feil i møte med barns ulike

følelsesuttrykk?

16. På hvilke måter tenker du at voksne i barnehagen kan hjelpe og veilede barn i å tolke og forstå sine følelser? F.eks. ved Sinne/glede/frykt/sjalusi/tristhet osv.

17. På hvilke måter tenker du at voksne i barnehagen kan hjelpe og veilede barn i å håndtere sine følelser? Sinne/glede/frykt/sjalusi/tristhet

18. Opplever du at de ansatte på avdelingen deler samme oppfatning av hvordan man skal møte barns følelser? / Har dere lik praksis i slike møter?

Arbeid med følelser i barnehagen

19. Jobber dere systematisk med temaet følelser i barnehagen? / Har dere noen konkrete arbeidsmåter eller metoder som handler om følelser?

20. Er det noen følelser dere jobber mer med/har mer fokus på enn andre?

21. Opplever du at de ansatte på avdelingen deler samme oppfatning rundt viktigheten av å jobbe med temaet følelser?

22. (Dersom det er fokus på å jobbe med følelser) Opplever du at dette arbeidet viser igjen i barnas hverdag? / Opplever du at barna tar det med seg inn i f.eks. deres lek, hverdag eller konflikthåndtering?

23. Hvordan opplever du at fokuset er på arbeid med følelser i din barnehage? Både hvordan man møter barns følelser i hverdagen, og arbeid med følelser som tema.

Ingen flere spørsmål, har du eventuelt noe å tilføye? Noe du brenner for, har tanker om eller noe som du ikke fikk sagt?

Avslutning

- Tusen takk for deltakelsen.

- Noen spørsmål?

Vil du delta i forskningsprosjektet «Psykisk helse i barnehagen»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å utforske hvordan barnehager jobber med følelser i barnehagen, og i hvilken grad dette kan bidra til å fremme barns psykiske helse og forebygge psykiske lidelser. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Gjennom min masteroppgave ønsker jeg å se på barnehagen som en arena for

- forebygging av psykiske lidelser i barns liv
- å fremme barns psykiske helse
- veiledning og hjelp i barns følelsesliv

Jeg ønsker å se på hvordan barnehagen kan bidra til at barn helt ned til 8-9 måneders alder kan bli trygge, selvstendige og kapable til å mestre og komme i kontakt med sine følelser, slik at de opprettholder en god psykisk helse, og i fremtiden unngår å bli belastet med psykiske sykdommer. Problemstilling for oppgaven vil være «på hvilken måte kan barnehagen bidra til å fremme psykisk helse og forebygge psykiske lidelser, gjennom å hjelpe og veilede barn i deres følelsesliv?».

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitet i Stavanger

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Utvalget er valgt av meg på grunnlag av din tilgjengelighet og din stilling i barnehagen. Du er altså blitt spurt om å være med i prosjektet på grunn av at du jobber som pedagogisk leder i barnehage, og på grunn av at du jobber i en barnehage i nærmiljøet. Du er en av 6 som har fått denne henvendelsen.

Hva innebærer det for deg å delta?

Metoden for masteroppgaven vil være intervju med strukturert intervjuguide. Dersom du velger å delta i prosjektet innebærer det at jeg stiller deg mellom 20 og 30 faste spørsmål som jeg også vil stille de andre informantene. Disse spørsmålene omhandler hvordan dere som barnehage og du som pedagogisk leder jobber med og har fokus på følelser i barnehagehverdagen, og hvilket fokus du/dere har på psykisk helse. Jeg vil bruke lydopptak og skrive notater under intervjuet. Vår samtale fra intervjuet vil så transkriberes og registreres elektronisk.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun meg og min veileder fra læringsmiljøsenderet som vil ha tilgang til dine opplysninger. For å sikre din anonymitet, vil navnet ditt erstattes med en kode. Opplysningene vil lagres i et dataprogram som heter Nvivo som jeg vil kunne låse med eget passord. Ditt arbeidssted vil også anonymiseres, og det skal ikke kunne være mulig å identifisere deg ut fra de opplysninger jeg bruker i oppgaven.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 12.06.2020. Etter prosjektet har blitt vurdert vil lydopptak, data og innhentet informasjon bli slettet.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:
innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
å få rettet personopplysninger om deg,
få slettet personopplysninger om deg,
få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Stavanger har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Hilde Kleiveland (student) Tlf: 93 61 98 24, E-post: hilde_busted@hotmail.com / Ingrid Midteide Løkken (veileder) Tlf: 51 83 45 66, E-post: ingrid.m.lokken@uis.no ved Universitetet i Stavanger.
- Vårt personvernombud: Kjetil Dahlseth, Universitetet i Stavanger, E-post: personvernombud@uis.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
Ingrid Midteide Løkken

Student
Hilde Kleiveland

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Barnehagen som en forebyggingsarena av psykiske lidelser», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 12.06.2020

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Tilbakemelding fra NSD

Prosjekttittel

Masteroppgave

Referansenummer

759842

Registrert

19.12.2019 av Hilde Kleiveland - h.kleiveland@stud.uis.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Stavanger / Fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora / Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Ingrid Midteide Løkken, ingrid.m.lokken@uis.no, tlf: 51834566

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Hilde Kleiveland, hilde_busted@hotmail.com, tlf: 93618924

Prosjektperiode

02.12.2019 - 12.06.2020

Status

08.01.2020 - Vurdert

Vurdering (1)

08.01.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 08.01.2020, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 12.06.2020.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Karin Lillevold

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)