

Hvilke tiltak har barnehagen satt i gang for å redusere stress hos de minste barna i tilvenningsperioden?

Tema: Stressmestring i barnehagen

Tonje Kolås

[kandidatnummer: 44]

Bacheloroppgave

[BNBAC3900]

Trondheim, april 2023

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



DronningMaudsMinne

HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Forord

Denne bacheloroppgaven er skrevet på det siste året ved Dronning Mauds Minne Høyskole. Gjennom tre år har jeg nå tilegnet meg mye lærdom og nye erfaringer som jeg skal ta med meg videre gjennom livet. Jeg har vokst og tilegnet meg erfaringer om meg selv som gjør at jeg snart kan kalle meg stolt barnehagelærer.

Gjennom prosessen som inngår i en bacheloroppgave har jeg møtt både nedturer og oppturer som blant annet har utfordret meg mentalt. I slike perioder er det godt å ha medstudenter rundt deg som støtter og kommer med motiverende ord når det trengs. Studenter har vis støtte og stilt opp på diskusjoner og refleksjoner når jeg har stått litt fast, det ligger også en trygghet og støtte i at disse personene gjennomgår akkurat det samme på dette tidspunktet.

Jeg vil også takke mine lærere ved høyskolen og mine veiledere, Vegar Bones og Karin Oddbjørg Kippe for god veiledning og råd underveis. Dette hadde ikke vært mulig uten dere som stilte til intervju og kom med gode refleksjoner som et godt bidrag.

Til slutt vil jeg også takke venner og familie for å ha troen på meg under hele skriveperioden. Dere har gitt meg motivasjon og latter som har gjort det mulig å komme i mål. Jeg sitter nå med en ferdig bacheloroppgave jeg kan være stolt over. Takk.

Innholdsfortegnelse

1.	Innledning.....	3
1.1	Valg av tema og problemstilling.....	3
2.	Teori.....	4
2.1	Alarmsystem.....	4
2.2	En god barnehagestart	5
2.2.1	Foreldresamarbeid	7
2.3	Salutogenese	8
2.4	Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell	10
3.	Metode	11
3.1	Valg av metode.....	11
3.2	Forberedelse og utvalg av informanter	12
3.2.1	Presentasjon av informantene	13
3.3	Beskrivelse av gjennomføring	13
3.4	Analysearbeid.....	14
3.5	Kvalitetsvurdering.....	15
3.6	Etiske retningslinjer.....	16
4.	Presentasjon av funn og drøfting.....	17
4.1	Håndtering av stress i barnehagen	17
4.1.1	Reguleringsstøtte.....	18
4.2	Barnehagens tiltak for stressreduering.....	19
4.2.1	Tilgjengelige voksne	19
4.2.2	Forutsigbarhet gjennom gode rutiner	20
4.2.3	Medvirkning	21
4.3	Foreldresamarbeid	22
5.0	Oppsummering	23
6.0	Referanseliste	25
7.0	Vedlegg	27
7.1	Samtykkeskjema.....	27

1. Innledning

Hvordan hjernen blir stimulert og utfordret de første leveårene legger grunnlaget for den videre utviklingen. Hjernen er i hurtig vekst denne perioden og etablerer tusen forbindelser per sekund ut ifra erfaringer og opplevelser barnet blir utsatt for. I tillegg er hjernen sosial og krever derfor gode relasjoner med omsorgspersoner for å kunne få en positiv utvikling (Drugli, 2017, s. 14). En faktor som derimot kan være skadelig for hjernen og dens videre utvikling er stress over en lengre periode (Helle & Fløgstad, 2019, s. 67). Denne bacheloroppgaven skal handle om stressmestring i barnehagen og da spesielt knyttet til tilvenningsperioden. Å starte i barnehagen er den første store overgangen i et barns liv (Drugli, Lekhal og Buøen, 2020, s. 21). Det er derfor ikke uvanlig å oppleve denne perioden som litt utfordrende. Spørsmålet er hvordan de voksne praktiserer tilvenningsplanen og hva de gjør for å kunne gi barna en fin start i barnehagen.

1.1 Valg av tema og problemstilling

Først og fremst kom jeg fram til dette temaet fordi jeg er interessert og nysgjerrig på hvordan dette praktiseres i barnehagene. Gjennom tidligere praksis har jeg fått ta del i prosjektet *Trygg før 3* som handler om barns utvikling. Målet med *Trygg før 3* - prosjektet var å undersøke hvordan de ansatte i barnehagen kan bli enda flinkere når det kommer til arbeid med barns trygghet, trivsel og læring (Buøen et al., 2020). Med dette ble de ansatte trolig mer bevisst på egne handlinger når det kommer til barns trygghet og utvikling, samt faglig påfyll. Selv om prosjektet nå er avsluttet, driver flere barnehager enda på med CLASS og andre lignende prosjekter. CLASS står for Classroom Assessment Scoring System, og er et verktøy som blir brukt for å måle samspillskvaliteten mellom barn og ansatte gjennom flere år (Buøen et al., 2020). Trondheim kommune deltar i et lignende prosjekt, *Liten og ny*, som også handler om tryggheten og trivselen, men spesielt knyttet til samarbeidet mellom barnehage og hjemmet i tilvenningsperioden (Noren, 2023). Dette vekket en interesse i meg. Det som gjøres i barnehagen har mye større innvirkning enn de fleste først tror.

Hos de minste i barnehagen er det blitt målt et høyere nivå av stresshormonet kortisol, dette kommer mye av at små barn ofte blir lettere stresset enn voksne (Helle & Fløgstad, 2019, s. 67). De er små og har lite erfaring når det kommer til regulering av følelser, derfor tenkte jeg det kunne vært spennende å se mer direkte på hva

barnehagen faktisk gjør for å hjelpe barna med å redusere stressnivået. Stress kan man finne over alt, men for å begrense oppgaven min har jeg rettet temaet mot de minste barna i tilvenningsperioden. På denne måten blir det lettere å kunne svare godt på problemstillingen som ble; «Hvilke tiltak har barnehagen satt i gang for å redusere stress hos de minste barna i tilvenningsperioden?». Tilvenningsperioden i denne sammenheng vil omhandle den første tiden etter at barnet har startet i barnehagen.

2. Teori

I dette kapittelet vil jeg presentere relevante begreper og teorier på bakgrunn av problemstillingen og mine funn fra datainnsamlingen. Denne teorien vil i stor grad bli brukt og knyttet til eksempler i drøftingsdelen litt senere. På bakgrunn av min valgte problemstilling er det en fordel å ha litt kunnskaper om hvordan hjernen fungerer, slik at det blir lettere å se en sammenheng mellom barns utvikling og det de ansatte praktiserer i barnehagen. Denne delen vil derfor ta for seg kort om hjernen og hva den trenger for å få en positiv utvikling, i tillegg til andre relevante teorier.

2.1 Alarmsystem

Toril Kalsås definerer stress som at omgivelsene stiller større krav enn det man er i stand til å takle eller kontrollere (2020). Dette kan høres ut som at stress er en negativ ting, men for barna kan stress også handle om det å lære seg å takle motgang. I barnehage tilvenningen blir barnet utsatt for lange dager med mye inntrykk, nye barn og voksne, nye omgivelser og miljø. Barnehagen har trolig litt andre rutiner enn barnet er vant til fra før av. Generelt er overgangen fra hjem til barnehage preget av mye usikkerhet rundt det å tilpasse seg nye omgivelser (Drugli et al., 2020, s. 21). En slik påkjenning for kroppen har Helle og Fløgstad (2019) forsket mye på i sammenheng med utviklingen av hjernen. De visualiserer sine funn med «hjernehuset» som består av to etasjer og en trapp som binder dem sammen. I den første etasjen har vi våre grunnleggende behov, og det vi trenger. I andre etasjen finner vi et større rom for refleksjon og tanker som hele tiden endrer seg i samsvar med tilegnet kunnskap og erfaringer. For å kunne komme seg opp til andre etasjen er det en forutsetning at man har en trapp å gå i, men denne trappa er ikke ferdig bygd enda (2019, s. 31). Trappa viser til alle koblingene som blir etablert mellom første og andre etasje gjennom å gå trappa flere ganger, og gjennomføre en oppgave eller aktivitet flere ganger. Repetisjon blir nøkkelen. Hjernen er bygd opp på en måte som gjør at man er i stand til å utføre kun en tankeoppgave før man

starter på neste (Helle & Fløgstad, 2019, s. 32-33). Med andre ord vil dette bety at et barn som opplever en sterk følelse, ikke er i stand til å leke og sosialisere seg før denne følelsen er bearbeidet og regulert. Som oftest vil overganger føre til en kortvarig stressrespons fra barnet. Når barnets stressnivå raskt faller tilbake til normalt er dette erfaringer som blir sett på som positive med tanke på barnets videre utvikling og robusthet. I støtte fra nære voksne under slike omstendigheter vil barnet føle mestring rundt det å takle situasjoner som kan oppleves vanskelige (Drugli & Lekhal, 2019, s. 19).

Likevel viser flere forskningsstudier høye målinger når det kommer til kortisol, hos de minste barnehagebarna (Helle & Fløgstad, 2019, s. 72). Små barn opplever oftere stress. Når noe oppfattes som truende, spennes musklene og kroppen er klar for å komme seg unna. Denne funksjonen setter hjernen i gang, også når et barn blir utsatt for skilsmisse eller sliter med å finne seg til rette den første tiden i barnehagen. Kroppens alarmsystem kan i slike situasjoner reagere med skrik, gråting og biting fordi barnet opplever å ikke mestre noe. Konstant stress i perioder kan gi plager både fysisk og psykisk, samt øke risikoen for sykdommer som diabetes, hjerte- og karsykdommer og plager i muskler og ledd (Helle & Fløgstad, 2019, s. 67). Dette bør derfor reduseres allerede fra tidlig alder, noe barnehagen kan bidra med ved å hjelpe barnet i å roe ned og være til stede. Disse barna er ikke gamle nok til å takle dette på egenhånd og trenger bistand i form av trygghet. Dette vil da gi barna erfaringer som igjen kan gjøre det lettere i lignende situasjoner senere i livet (Helle & Fløgstad, 2019, s. 70).

2.2 En god barnehagestart

I oppstarten trenger barnet raskt å oppleve trygghet gjennom forutsigbare rutiner og omsorgsfulle ansatte. I tillegg kreves det støtte fra foreldrene som skal hjelpe barnet å finne seg til rette i barnegruppen og det nye miljøet (Drugli, 2019, s. 71). Barnehagen har gjennom *Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver* (Utdanningsdirektoratet, 2017) et ansvar for å legge til rette for at barnet får den tiden som trengs for å bli kjent og knytte relasjoner til både ansatte og andre barn. De yngste barna skal også få tilrettelagt sin rett til medvirkning allerede fra start. Det vil si at selv de som ikke har verbalt språk, skal kunne gi uttrykk for sine synspunkter (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 27). For å kunne forstå hva barna mener er det en forutsetning å skape en god relasjon med latter og lek. Når barn opplever glede sammen med andre produseres et lykkehormon som bidrar til god utvikling i hjernen ved å etablere flere forbindelser. Å møte et barn med sensitivitet og være i stand til å fange opp signalene

barnet gir, vil gi positive emosjonelle utvekslinger som igjen gir barnet en forståelse for seg selv i møte med andre, samt å se andres signaler (Drugli, 2019, s. 50).

Å være sammen i opplevelsen av noe følelsesmessig vil naturlig styrke relasjonen og samspillet mellom omsorgspersonen og barnet. Det kreves likevel at den voksne er åpen og lar seg påvirke av barnets uttrykk, både følelsesuttrykk, kroppslige signaler og andre lyder og ord. Barnets selvoppfatning er under utvikling, derfor har barnet stadig behov for anerkjennelse og bekreftelse rundt reaksjoner og følelser (Lehn & Sivertsen, 2022, s. 62). Grunnet begrenset kapasitet til å regulere følelsene sine, trenger små barn ofte reguleringsstøtte. Dette gjøres ofte av foreldre ved å snakke rolig til barnet, roe ned og være til stede. Når foreldrene ikke er der, er det omsorgspersonene i barnehagen sin oppgave (Drugli et al., 2020, s. 34). Noen barnehager tar i bruk primærkontakter for å gjøre denne prosessen lettere. Primærkontakten, også kalt kontaktperson, er en eller to ansatte som får et ekstra ansvar for å etablere god relasjon med enkeltbarn når de begynner i barnehagen. Det kan også gjelde for en gruppe barn. Kontaktpersonen skal kunne fungere som en trygghet for disse barna når foreldrene ikke lenger er med i barnehagen. Det er også en trygghet for barnas foreldre å ha en spesiell person å henvende seg til. Ved bruk av kontaktperson vil barnehagen legge til rette for en rask tilknytningsrelasjon til en eller flere ansatte i barnehagen og redusere muligheten for høyt stressnivå (Drugli et al., 2020, s. 36). Det er en forutsetning å vite hva som forårsaker stress for å kunne redusere det. Helle og Fløgstad har skrevet ned en liste over de mest kjente stressfaktorene i barnehager fra deres studie. Situasjoner som levering, henting og overganger viste til høye nivåer, samt det å ha mange barn og voksne (og vikarer) rundt seg. Voksne som ikke gav trygghet gjennom å overse eller at barna stadig ble misforstått og ikke fikk medvirke på det som skal skje. I tillegg var utydelige beskjeder fra voksne en faktor som gjorde barn usikre og stresset (Helle & Fløgstad, 2019, s. 74-75). Alt dette kan knyttes opp mot tilknytning og trygghet, for det er først når barnets grunnleggende behov for trygghet blir ivaretatt at barnet raskt vil søke ut til de andre barna gjennom lek og utforskning (Drugli et al., 2020, s. 36).

Som omsorgsperson er det viktig at dine egne følelser og tanker legges litt vekk da barna er gode på å plukke opp nonverbal kommunikasjon som blick og kroppsspråk. Om du ikke tar barnet på alvor i situasjoner om for eksempel uttaler deg om at dette ikke var noe å gråte for, vil barnet oppleve at følelsen hun eller han nå kjenner på, ikke er en viktig følelse. Å ikke få støtte ved regulering av følelser vil svekke relasjonen mellom barnet og omsorgspersonen, samtidig som barnet vil få en utrygg tilknytning som vil bli en utfordring når det kommer til å

tilegne seg trygge relasjoner senere (Drugli et al., 2020, s. 35). Selv om denne situasjonen ga negative erfaringer kommer barnet til å ta med seg dette videre (Lehn & Sivertsen, 2022, s. 62).

Drugli (2017) skriver i boka *Liten begynner i barnehagen* om det å styrke barnets relasjoner til personalet. Et steg nærmere barnet er gjennom foreldrene. Ved bruk av kontaktperson er det større sjanse for at relasjonen mellom personal og foreldre bygges opp raskt. Grunnen til dette er fordi det ofte er denne kontaktpersonen som har mest med barnet å gjøre, derfor også foreldrene (Drugli et al., 2020, s. 84). Som en god innledning til tilvenningsperioden i barnehagen får kontaktpersonen og foreldrene bli bedre kjent gjennom besøksdager. Invitasjon til besøksdager kan allerede sendes etter tildelt barnehageplass. Deretter kan man holde kontakten og besøke barnehagen ca. 8 ganger frem til sommerferien (Drugli et al., 2019, s. 92). Gjennom disse dagene har tilvenningsperioden allerede startet før barnet har begynt i barnehagen. Dette vil gjøre barnet mer kjent i miljøet, slik at overgangen ikke blir like stor da barnet har litt kjennskap til både område og personalet fra før. Personalet får også muligheten til å skape et godt grunnlag for videre relasjonsoppbygging med foreldre (Drugli, 2017, s. 79).

2.2.1 Foreldresamarbeid

I løpet av en barnehagedag har man to hovedstasjoner som byr på samtale med foreldre, nemlig ved henting og levering. Om morgenen kan situasjonen fort bli krevende da barnet ikke vil skilles fra foreldrene som kanskje har det litt travelt og må komme seg til jobb. I tillegg vil den ansatte høre litt om hvordan morgenen har vært og skaffe annen viktig informasjon, samtidig som man prøver å opprettholde tillitt og samarbeid. Som ansatt skal man ofte ta imot flere barn og møte flere foreldre på samme tid (Drugli, 2017, s. 71). Det kan bli enklere for barnet i slike situasjoner om den ansatte først ser barnet slik at det bygges opp en varm atmosfære som gir trygghet rundt det å skulle bli igjen når foreldrene drar (Drugli, 2017, s. 72). Ved henting har foreldre ofte bedre tid og man kan ha en lengre samtale. I hovedsak får foreldrene informasjon om dagen til barnet slik at de forstår barnets reaksjoner og uttrykk senere på dagen (Drugli, 2017, s. 73).

Unge foreldre kan oppleves usikre i hvordan å håndtere barnet i ulike situasjoner, noe som over tid kan føre til frustrasjon og oppgitthet rundt egen betydning

ovenfor barnets utvikling (Glaser, 2021, s. 72). Som fagperson i barnehagen har du et ansvar om å gi tilbakemeldinger og positiv støtte til foreldrene og det de har gjort for barnet sitt. Ved å hjelpe foreldre til å bli mer bevisst på egen oppdragelsespraksis økes tillitt og forståelse (Glaser, 2021, s. 68). I løpet av en hverdag møter man ikke foreldrene i mange minutter, derfor er disse minuttene viktig, men det kreves litt mer enn noen minutter på å bygge opp en relasjon. Foreldresamtaler er et fint møtepunkt der de ansatte kan formidle kunnskap og opplæring av de yngste ved behov. Denne samtalen etablerer viktig ansikt-til-ansikt forbindelse mellom de ansatte og foreldrene, i tillegg til at det gis rom for å komme med spørsmål (Drugli et al., 2020, s. 52).

Drugli (2017) anbefaler å se på antall dager i tilvenningen knyttet til hvert enkelt barn da de har ulike behov. Som en påminnelse til foreldrene er det viktig å gjøre det de kan for at barnet skal bli trygg i sine nye omgivelser. I de første dagene er foreldrene barnets trygghetsbase og en støtte i å hjelpe barnet med å gi uttrykk for sine meninger og ønsker. Korte dager og rolige ettermiddager er også anbefalt for en trygg tilvenningsperiode der foreldrene er med på å gjøre overgangen lettere den dagen de ikke er der store deler av dagen (Drugli, 2017, s. 80-81). Når foreldrene opplever god kommunikasjon og samarbeid med barnehagen vil dette gi dem trygghet, som påvirker barnets oppfatning rundt det å være i barnehagen. Dermed vil et godt foreldresamarbeid påvirke barnets trivsel og utvikling positivt i møte med overganger (Glaser, 2021, s. 69). Barn med trygg tilknytning fungerer, ifølge forskning, bedre i lek og samspill med andre, også konfliktløsning enn barn som opplever utrygghet i forbindelse med tilknytnings relasjoner (Drugli, 2019, s. 66). Tilknytning og gode relasjoner mellom barnet og omsorgspersoner er sentralt i sammenhengen mellom små barn og tilvenning. Et godt støtteapparat som gjør en litt utfordrende overgang til en positiv opplevelse. Likevel kommer man sjeldent unna vanskelige perioder, det handler bare om å ha erfaringer og ressurser nok til å kunne takle disse periodene senere i livet (Drugli & Lekhal, 2019, s. 23).

2.3 Salutogenese

Salutogenese er det som gjør at mennesker får motstandsressurser til å takle utfordringer og vanskelige situasjoner som kommer senere i livet. Man har som

utgangspunkt at vanskelige stunder kommer til å skje i fremtiden, og salutogenesen handler da om hvilke prosesser som får mennesket til å bevege seg mot punktet total velvære, og lengre bort fra total dysfunksjon (Drugli & Lekhal, 2019, s. 23). Det er sjeldent noen som kommer unna utfordringer i løpet av livet, men det finnes metoder å takle disse bedre på. Flere av disse opprettes allerede i tidlig alder og handler om et godt støtteapparat rundt seg. I et barns liv kan man dele inn fire hovedelementer som har betydning for å oppleve salutogenese; å oppleve et forutsigbart miljø preget av struktur og rutiner, balanse mellom ressurs og utfordring, deltagelse og emosjonell nærhet. Disse elementene dekkes av rammeplanens innhold og viser en sammenheng mellom trygge relasjoner tidlig i livet og resursene man får til å kunne takle motstand senere i livet (Drugli & Lekhal, 2019, s. 24).

Aaron Antonovsky har stor verdi for helseforskningens historie da han utviklet «Den salutogene modellen», som tar for seg hva som fører til god helse (Antonovsky, 2012, s. 15). Selv om dette begrepet ikke brukes daglig ovenfor barnehageansatte, blir det som regel nevnt for å forklare hva som fremmer god helse. I den forbindelse trekkes frem ressurser som bidrar til psykisk helse og robusthet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 22). Modellen ser på barnet som en aktør i utviklingsprosessen, noe som gir barna ressurser til å bedre håndtere utfordringer i livet. Stressfaktorer settes opp imot hvilke mestringsressurser man har og kan oppleves krevende, men er sjeldent skadelig (Antonovsky, 2012, s. 31).

Små barn skal ikke måtte håndtere slike spenninger alene og er derfor avhengig av voksne som viser støtte og forståelse i møte med motstand. Et eksempel på dette er når ettåringen skal begynne i barnehagen. Dette oppleves ofte som ukjent og kan bli litt vanskelig, men har stor potensiale til å utvikle robusthet og mestringskompetanse ved å forstå at de voksne er der for emosjonell støtte. Savnet av foreldrene blir noe barnet klarer å leve med istedenfor at følelsen tar over for lek og læring (Drugli & Lekhal, 2019, s. 25). Gode relasjoner og trygge tilknytningsmiljø er sentralt for at de yngste barna skal utvikle god selvoppfatning og sosiale ferdigheter, dette gjelder både for foreldre og andre omsorgspersoner som i barnehagen (Drugli & Lekhal, 2019, s. 27). Blir barnet derimot ikke møtt på denne måten, men oversett eller bagatellisert, vil barnet få vansker med å møte andre utfordringer (Drugli & Lekhal, 2019, s. 25).

2.4 Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell

Drugli, Lekhal og Buøen (2020) henviser blant annet til Urie Bronfenbrenner og hans utviklingsøkologiske modell knyttet til foreldresamarbeid og tilvenning. Denne modellen er en av få som også nevner overganger og hvordan man kan gi barna muligheten for en god utvikling. Modellen viser til hvordan barns utvikling foregår og hva som påvirker barnet på ulike nivå (Drugli et al., 2020, s.16-17). Om vi ser for oss barnet i midten av modellen, har vi de ulike nivåene rundt. Blant dem er det mikronivå, mesonivå, eksonivå og makronivået helt ytterst. Disse nivåene viser til hvordan ting henger sammen og har innvirkning på hverandre. Ved endring i familielivet eller fremveksten av et flerkulturelt samfunn, som vil være på makronivå, vil barnet i stor grad bli påvirket og du som ansatt i barnehagen må legge til rette for å kunne samarbeide godt med foreldre og foresatte (Glaser, 2019, s. 15).

Barnet befinner seg som sagt i midten av denne modellen. Utover det finner vi nivåene som barnet selv er deltakende i, nemlig hjem og barnehage, dette kalles da mikronivå. På mesonivå har vi blant annet samarbeidet mellom hjemmet og barnehagen. Dette er et nivå som i seg selv har stor betydning for hvordan barnet oppfatter og fungerer i mikronivået. Det vil si at barn med en sterk forbindelse mellom nivåene vil konkurrere ut negative forbindelser og heller bidra til barnets trivsel og videre utvikling (Drugli et al., 2020, s. 17). Eksonivået er et nivå som barnet selv ikke er deltakende i, men som likevel kan ha innvirkning på barnets utvikling, som for eksempel foreldrenes arbeidsplass og venner, og det som legges ut i media. Det siste nivået er mer overordnet og handler om holdninger og verdier. Politiske beslutninger og andre lovverk som er med på å legge retningslinjer, det kan for eksempel være regler på barnehageopptak eller lengden på foreldrepermisjonen (Drugli et al., 2020, s. 18). Tidligere kunne foreldre være tre dager sammen med barnet i tilvenningsperioden, men nå er det økt opp til fem (Drugli et al., 2020, s. 101). Disse nivåene går om hverandre og påvirker barnet i overgangen fra hjem til barnehage. Det å ha et godt samarbeid med foreldre vil kunne gjøre individ- og mikronivået sterkere og skape positive emosjonelle reaksjoner hos barnet. En god opplevelse i en overgangsperiode vil kunne føre til økt mental fleksibilitet og robusthet som barna tar med seg videre (Drugli et al., 2020, s. 20).

3. Metode

Metode sier noe om fremgangsmåten eller taktikken som ble brukt for å finne den relevante informasjonen. Metode i sammenheng med bacheloroppgaven vil være fremgangsmåten, hvordan jeg ønsket å finne svar på det problemstillingen spør etter (Bergsland & Jæger, 2022, s. 28). Jeg vil i dette kapitlet si noe om prosessen rundt metoden jeg brukte, helt fra valg av metode til hvordan jeg utførte datainnsamlingen og alt av etterarbeid. Undertitlene i dette kapitlet vil derfor være valg av metode, planlegging av datainnsamling – der jeg også sier noe om utvalg av informanter. Videre blir det beskrivelse av selve gjennomføringen, analysearbeid og kvalitetsvurdering av oppgaven, før jeg til slutt nevner de etiske retningslinjene innenfor arbeidet med denne oppgaven.

3.1 Valg av metode

Blant alle metodene som kan brukes, er det to hovedkategorier; kvalitativ og kvantitativ. Sistnevnte omhandler måter å samle inn informasjon som er målbar, som for eksempel ved en spørreundersøkelse. Her kan svarene komme inn i form av tall og diagrammer (Bergsland & Jæger, 2022, s. 30). For å kunne svare best mulig på problemstillingen jeg valgte, var det naturlig å velge en metode der barnehagen fikk mulighet til å si noe om hva de har gjort og hvilke tiltak de har satt i gang for å redusere stress for de minste barna i barnehagen. Derfor endte jeg opp med en kvalitativ metode, nærmere sagt, intervju.

Intervju er en av de mest brukte metodene innenfor kvalitativ forskning, og kan gjennomføres på flere ulike måter (Thagaard, 2018, s. 91). Målet med en slik metode er i all hovedsak å skape en fri samtale rundt noen bestemte temaer (Tjora, 2018, s. 113). Det finnes derfor ikke et strengt regelverk rundt det å skulle gjennomføre et intervju, så lenge man stiller relevante spørsmål (Bergsland & Jæger, 2022, s. 32). Likevel finnes det noen tilnærminger man kan velge, som blant annet en semistrukturert tilnærming der man legger opp til en mer åpen samtale rundt spørsmålene og det aktuelle temaet (Thagaard, 2018, s. 90).

Intervju handler om å utveksle synspunkter om et bestemt tema på bakgrunn av informantenes tanker og egne erfaringer (Dalen, 2013, s. 13). Det kan til tider være utfordrende å skulle være så personlig da denne informasjonen må behandles med varsomhet og det å ikke bli følelsesmessig påvirket av hverandre under

gjennomføringen. Et godt intervju krever et forarbeid som gir trygghet både før, under og etter gjennomførelsen i tillegg til at det øker sjansene for et suksessfullt intervju (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 156).

3.2 Forberedelse og utvalg av informanter

Som en del av forberedelsen til intervjuene satte jeg meg ned og leste om de ulike typene intervju og utviklet en intervjuguide. Formålet med en slik guide er å få informantene til å snakke om relevante tema innenfor bacheloroppgavens mål og hensikt. Guiden viser til hvilke hovedtemaer som skal snakkes om i intervjuet (Bergsland & Jæger, 2022, s. 33). Informantene fikk denne like før intervjuet skulle ta sted. I tillegg til at informantene fikk sin egen intervjuguide, lagde jeg også en til meg selv. Denne hadde et større omfang av spørsmål da den også hadde forslag til oppfølgingsspørsmål etter hvert stilte spørsmål. Det var også rom for å notere på siden av arket underveis i intervjuet.

Å utarbeide en intervjuguide krevde en del planlegging, slik at jeg kunne være forberedt med spørsmål og samtidig være fleksibel med å tilpasse meg informantenes utsagn. Etter mye lesing av teori, fant jeg ut hvilken retning jeg ønsket å rette oppgaven min mot, og deretter hvilke hovedpunkter jeg ville få mer kunnskap om. På bakgrunn av dette skulle problemstillingen min nå omgjøres til temaer med underliggende spørsmål (Dalen, 2013, s. 26). Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) bør spørsmål som brukes være korte og enkle, noe som gjør dem lettere å svare på. Det hender at informanten gir et kortere svar enn først antatt. Derfor la jeg inn oppfølgingsspørsmål og inngående spørsmål, som skulle minne meg på å for eksempel spørre: «Kan du fortelle litt mer om det?» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 166). Målet med guiden var å sikre svar på problemstillingen min samtidig som den var et hjelpemiddel til å huske temaene jeg skulle ta opp.

Jeg gjorde et strategisk utvalg av mine informanter da jeg valgte personer som har kunnskap om det aktuelle temaet (Tjora, 2018, s. 130). Å finne barnehager som ønsket å delta var ikke så lett som jeg i utgangspunktet trodde. Jeg ringte flere barnehager som jeg hadde lest meg opp på og var relevante med tanke på deres fokusområder og min problemstilling. Likevel var det flere som takket nei og ikke hadde tid til å delta.

Derfor tok jeg kontakt med en tidligere praksisbarnehage som heldigvis hadde et ønske om å delta i prosjektet. De var ivrige og stilte gjerne med to kandidater. Jeg og styrer i barnehagen kom fram til at jeg ikke skulle sende intervjuguiden på forhånd da det er en risiko for at informantene leser seg opp og svarer etter det som er mest «riktig», og ikke deres egne tanker og erfaringer. Informantene viste som sagt engasjement rundt temaet og fikk noen punkter om undertema, men ikke direkte spørsmål.

3.2.1 Presentasjon av informantene

For å bli bedre kjent med informantene skal jeg nå fortelle kort om hver av dem. På grunn av forskningsetiske hensyn har jeg valgt å gi informantene fiktive navn. Dette vil også muliggjøre en bedre flyt i oppgaven, og da spesielt knyttet til drøftingen.

Mine informanter har begge lang erfaring fra barnehage, både på avdelinger med store og små barn. De har også erfaringer fra ulike barnehager oppigjennom årene. Denne barnehagen er relativt ny for Maja, men hun har mye å bidra med på bakgrunn av hennes nærmere 20 års erfaring fra barnehage. De siste tretten årene tilbringes for det meste på småbarnsavdelinger. Hun har derfor bred kunnskap på området, samt at hun jobber som pedagog. Kine har jobbet her en del lengre, både på storbarn og småbarnsavdelingene. Hun har 14 års erfaring fra ulike barnehager bak seg og utdannet barnehagelærer.

3.3 Beskrivelse av gjennomføring

Jeg møtte opp i barnehagen litt før avtalt tid slik at jeg hadde alt klart når informantene ankom. Omgivelsene rundt kan påvirke intervjuet i stor grad (Dalland, 2020, s. 87), derfor satte vi oss på et egnet rom der vi kunne sitte uforstyrret. Før vi startet selve intervjuet ble vi litt kjent og snakket litt om temaet. For å skape en felles forståelse av hensikten med dette intervjuet var det viktig å bruke god tid på dette i forkant (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 160). Jeg undersøkte derfor om jeg hadde formidlet informasjonen på en forståelig måte ovenfor informanten, og gjorde informantene oppmerksomme på muligheten de hadde til å trekke seg når som helst. Vi snakket mer om samtykkeskjemaet der jeg informerte om konfidensialitet og

taushetsplikt. Det var også verdt å nevne at jeg ikke søkte SIKT og hvilken betydning det hadde for gjennomføringen av dette intervjuet. Jeg var ærlig på at jeg ikke hadde drevet mye med dette tidligere, noe som økte tryggheten i rommet til tross for at jeg hadde god kjennskap til mine informanter fra før av. Det å dele fra starten av vil skape en relasjon som igjen er med på å gi intervjuet en bedre flyt (Bergsland & Jæger, 2022, s. 35). Informantene ga uttrykk for trygghet og jeg opplevde det som at de snakket ærlige om sine erfaringer og opplevelser.

En informant trenger en lyttende og interessert intervjuer for å ha lyst til å fortelle. Her må man vise til gode lytteevner og vise en genuin interesse for hva informanten forteller, i tillegg til å gi informanten tid (Dalen, 2013, s. 32). Jeg brukte i hovedsak transkriberingsprogram, noe som ga meg muligheten til å være mer til stede i samtalen. For kvalitetens skyld noterte jeg også underveis. Å notere viste seg å være en fin måte å skape naturlige pauser på, både for meg og informanten. Etter små pauser tittet jeg på intervjuguiden og stilte neste spørsmål. Svarene jeg fikk var ulike og krevde at jeg var på og lyttet slik at jeg kunne stille mine oppfølgingsspørsmål. Derfor brukte jeg guiden som en hjelpemiddel, men var ikke låst trinnvis til hva som stod (Dalland, 2020, s. 89).

Dalen (2013) skriver at det kreves en viss erfaring og forkunnskaper for å kunne bli en god intervjuer. Jeg hadde lite erfaring på dette området, men lærte fra det ene til det andre intervjuet, særlig når det kom til bruk av kroppsspråk og ordformuleringer. I mitt første intervju brukte jeg ubevisst mye «mhm», dette kan ha påvirket informantens refleksjoner og svar. Til neste intervju var jeg mer bevisst og unngikk nonverbal og verbal anerkjennelse så godt det lot seg gjøre, slik at informantens refleksjoner var minst mulig påvirket (Dalen, 2013, s. 33)

3.4 Analysearbeid

Analysearbeidet starter allerede ved transkribering av datamateriale og skal organiseres til sitater, ord og uttrykk du kan bruke i drøftingen. Med andre ord går analyse ut på å redusere datamengden. Informantene ga gode refleksjoner, men jeg kan ikke bruke alt. Derfor må det til med datareduksjon, det vil si å plukke ut relevant materiale ved bruk av ulike måter å kategorisere og kode transkriberingen (Larsen,

2017, s. 113). Ved bruk av temasentrert analyse fokuseres det på hovedkategorier knyttet til problemstillingen. Hver kategori hadde en egen farge som jeg markerte med ved gjennomlesing av transkripsjonen, i tillegg til at jeg ga nye farger der det ikke helt passet inn i en kategori (Thagaard, 2018, s. 171).

Etter gjennomført intervju satt jeg igjen med ni sider fulle av ord. Jeg hadde notert litt underveis, men brukte i størst grad Word sitt transkriberingsprogram. Selv om det meste var skrevet ned, var det en forutsetning at jeg satte meg ned og finskrev med en gang. På denne måten minsket jeg risikoen for mye misforståelser og hadde informantene i nærheten for å spørre om noe skulle være uklart (Dalland, 2020, s. 95). I tillegg til opplysningene jeg fikk ut av intervjuet, kan informantens ytre forhold spille inn. Det vil si at informantens alder, erfaring, bosted og bruk av kroppsspråk underveis spiller en rolle for hva og hvordan informanten svarer på spørsmålet (Dalen, 2013, s. 56). Også det å aktivt lytte til informanten er en faktor som ligger til grunn for videre utvikling og tolkning (Dalen, 2013, s. 16).

En utfordring når det kommer til analyse- og tolkningsprosessen er å tydelig vise hva som er informantens utsagn og mine egne tolkninger av dette (Bergsland & Jæger, 2022, s. 45). I håp om å tydeliggjøre ulike synspunkter i hver av mine hovedkategorier har jeg valgt å sette sammen funn og drøfting. Dette vil forhåpentligvis også gjøre leseopplevelsen bedre.

3.5 Kvalitetsvurdering

Det er viktig å kunne se sin egen forskningsmetode med et kritisk blikk og reflektere over egne datainnsamlingsstrategi (Bergsland & Jæger, 2022, s. 43). Ved bruk av intervju er det en viss sjanse for at enkeltpersoner kan bli identifisert. I samtykkeskjemaet (Vedlegg 7.1) ble også informanten lovet konfidensialitet. Derfor har jeg gitt informantens fiktive navn og anonymisert det som kan anonymiseres. Jeg søkte heller ikke SIKT (tidligere NSD), noe som gjorde at jeg ikke fikk tatt i bruk lydopptak. I stedet tok jeg i bruk Word sitt eget transkriberingsprogram som skrev ned alt som ble sagt underveis. Alt ble ikke helt slik som vi sa det, mye grunnet dialekt. Når innsamlingsmaterialet skal analyseres blir det alltid en form for tolkning av det som ble sagt, gjort og transkribert under intervjuet (Dalen, 2013, s. 98). For å

minske risikoen for misforståelser og feiltolkninger satt jeg igjen etter gjennomføring og spurte mine informanter om de ville lese over (Bergsland & Jæger, 2022, s. 44).

Med kun to informanter vil jeg påpeke at denne studien er på bakgrunn av disse to sine egne tanker og erfaringer rundt temaet. Målet for denne studien er på ingen måte å generalisere barnehager, men drøfte funnene og se dem i lys av teori og annen litteratur. Det at jeg allerede hadde en relasjon til mine informanter kan øke reliabiliteten i oppgaven da vårt kjennskap kan ha skapt rom for mer ærlige svar. Det samme gjelder mitt valg av teori som da relaterer til problemstillingen og valgt tema (Bergsland & Jæger, 2022, s. 44). Når det kommer til oppgavens validitet, skriver Bergsland og Jæger (2022) om sammenhengen mellom metode og problemstilling. Jeg har valgt en metode jeg synes egnet seg godt for å finne svar på min problemstilling, da jeg ønsker å se nærmere på hva barnehagene gjør i praksis. Den mest logiske måten er da å spørre barnehager om akkurat dette, i dette tilfellet gjennom intervju.

3.6 Etske retningslinjer

Ifølge Thagaard (2018) tar forskningsprosjekt utgangspunkt i at jeg som forsker må ha informantenes informerte og frivillige samtykke. I forkant av intervjuet utformet jeg derfor et samtykkeskjema (vedlegg 7.1) som ga et innblikk i hva det innebærer å delta i prosjektet. Jeg poengterte opptil flere ganger at dette skulle være frivillig og at vi når som helst kan avslutte intervjuet om ønskelig, helt uten negative konsekvenser.

I slike intervjustudier må man være påpasselig når det kommer til å ivareta informantenes anonymitet. Informantene snakker av erfaring og viser til sine personlige opplevelser, når dette da skal tolkes av meg kan det oppstå misforståelser. Ut ifra dette skal likevel ingen av mine informanter kunne bli identifisert gjennom denne oppgaven, noe som viser til overholdt konfidensialitet og personvern (Bergsland & Jæger, 2022, s. 47). Jeg søkte ikke SIKT og kunne derfor ikke kreve informantenes signatur, men de fikk krysse av for lest og takke ja til å delta. Som sagt fikk også informantene mulighet til å lese over og si seg enig eller uenig om innholdet i transkriberingen. Jeg skal kunne bruke den innsamlede dataen i oppgaven uten å være redd for at informantene ikke relaterer til det som blir skrevet i oppgaven.

4. Presentasjon av funn og drøfting

For å kunne jobbe med å redusere stress er det en forutsetning å vite hvordan stress oppstår og ulike tegn på når barn opplever stressende situasjoner. Kine og Maja har opplevd litt av vært oppgjennom tidene og forteller at det kan være vanskelig å se om det er stress. Uansett ønsker de å gi alle barn en best mulig tilvenningsperiode. I dette kapitlet kommer jeg til å knytte inn teori fra teoridelen i oppgaven med funnene jeg fikk fra mine informanter for å svare på problemstillingen «Hvilke tiltak har barnehagen satt i gang for å redusere stress hos de minste barna i tilvenningsperioden?».

Dette kapitlet skal vi se nærmere på hvordan barnehagen håndterer stress. Gjennom intervjuet fikk jeg mange gode refleksjoner, men har ikke mulighet til å skrive om alt, derfor har jeg med et utvalg av de viktigste punktene (Larsen, 2017, s. 113) når det kommer til refleksjoner informantene hadde rundt reduisering av stress i den første tiden i barnehagen. Først skal jeg si noe om hvordan barnehagen opplever stress og håndterer slike situasjoner. Etter hvert trekkes voksenrollen fram i form av trygghet og tilknytning, med barn og foreldre med utgangspunkt i de tiltakene barnehagen har gjort for å redusere stressnivået.

4.1 Håndtering av stress i barnehagen

Stress setter i gang flere prosesser i kroppen og gjør barnet så opphengt at det ikke klarer å håndtere flere inntrykk samtidig (Helle & Fløgstad, 2019, s. 66). Dette bekreftes av Kine som har erfart at det gjelder å lytte og ha et fang å sitte på for barn som har mye å tenke på. Helle og Fløgstad (2019) skriver at et barn har behov for veiledning og en som går hjernetrappen sammen med dem gjennom å være voksne som ser, lytter og støtter dem slik at de etter hvert kjenner igjen stress og dermed klarer å regulere seg ned selv i større grad. Dette gjør at de da kan tenke på å leke og være sammen med andre barn blant annet (Helle & Fløgstad, 2019, s. 70). Uten støtte og reduisering av høyt stressnivå vil ikke barnet kunne ha mulighet eller energi til å utforske og leke med andre. I tillegg vil deler av hjernetrappen i verstefall bli ødelagt, noe som skaper vansker for barnet både emosjonelt, sosialt og utviklingsmessig senere i livet (Helle & Fløgstad, 2029, s. 69). Som vi har sett på tidligere står tilknytningen sentralt, også når det gjelder å oppnå god støtte til barna ved følelser, noe både Kine og Maja har erfart. Videre fortelles det at å se utviklingen hos barna, hjelpe dem på veien er ett av de fine punktene med å jobbe innenfor barnehageyrket. Begge har sett at barn som har fått en

god og lang tilvenningsperiode ofte får det bedre i sosiale sammensetninger og generelt de neste årene i barnehagen.

Det er viktig å vise forståelse å være ydmyk i møte med de yngste som nå er i ferd med å tre inn i en krevende overgang (Drugli et al., 2020, s. 21). Både gråt og negativ adferd som dytting og aggressiv utagering er eksempler man kan se mye i dagens barnehage, mens Kine også forteller at vi ikke må glemme de stille barna. Siden barn er ulike som folk flest, har de ulike måter å formidle uttrykkene sine på og for noen kan det være å bli helt stille og trekke seg unna i mengden. Det er fort å tenke at barna som lager mest lyd trenger støtte mest, men ut ifra informantenes opplevelser kan de som er stille trenge deg like mye. Med innsats fra de voksne i barnehagen kan barna få hjelp og støtte til regulering av følelsene sine i lignende situasjoner. Maja legger til at de på bakgrunn av *Trygg før 3* prosjektet fortsatt jobber aktivt med de ulike Class dimensjonene, der ett av dem er reguleringsstøtte.

4.1.1 Reguleringsstøtte

Grunnet begrenset kapasitet til å regulere sine følelser trenger ofte de yngste reguleringsstøtte (Drugli et al., 2020, s. 34). Maja forteller at de jobber med akkurat dette området gjennom Class og har derfor stor bevissthet rundt det å gi støtte til å regulere adferd og følelser i møte med andre. Dette praktiserer de ved å være tydelige voksne som gir ros og bekrefter positiv adferd. De voksne er til stede og følger med slik at de lett oppdager om barn er usikker og ikke helt vet hva omgivelsene krever av dem (Buøen et al., 2020). De bruker også kommunikasjon aktivt og snakker med barna om hva som skal skje for å gi tryggerammer rundt overganger og gi forutsigbarhet i hverdagen. Likevel kan det oppstå problemer ved å alltid skal si hva som skal skje for barnet. For å komme med et eksempel kan vi se for oss et barn som opplever det vanskelig å legge seg på stellebordet. De ansatte ser at stellesituasjonen er krevende for barnet og begynner med å forberede barnet neste gang det er tid for bleieskift. Barnet begynner da å gråte tidligere enn før i overgangssituasjonen. Grunnen til slik reaksjon fra barnet kan være underliggende årsaker i første omgang da familiesituasjon kan ha påvirkning (Drugli et al., 2020, s. 16). I Lys av Helle og Fløgstad (2019) har barnet enda ikke utviklet sin logiske tankegang og opplever da forberedelsen som en bekræftelse. Barnet befinner seg derfor i første etasje i hjernehuset og er derfor ikke i stand til å ta til seg fornuft (Helle & Fløgstad, 2019, s.

68). Det samme gjelder når barnet opplever å bli skilt fra foreldre ved leveringssituasjon.

I et debattinnlegg skriver Søreide og Simonsen (2020) om barn som læres å undertrykke sine følelser fordi foreldre og barnehageansatte bruker avledning og distrahering som middel. Maja forteller om sine tidligere erfaringer og bekrefter at det er blitt brukt avledning for barn som for eksempel gråter ofte. Hun legger også til at grunnet mer kunnskap og forskning på dette området vet barnehageansatte hvor skadelig dette kan være for barnet og videre utvikling, både når det gjelder sosialt og emosjonelt. Barn kan reagere med gråt når de skilles fra sine foreldre. De kan bli lei seg og sinte, noe som må være lov for å kunne bli kjent med egne følelser (Søreide & Simonsen, 2020). Det kan oppleves krevende å trøste barn, derfor kan det være lettere å bruke avledning uten å være klar over det. Men hvordan de voksne møter barna er avgjørende for hvordan de tilegner seg kunnskaper om seg selv og følelser (Søreide & Simonsen, 2020). Maja bruker å være tydelig i kroppsspråk når hun ser på barnet og gir ofte en klem. Når de ansatte har barnets oppmerksomhet bruker de å vise forståelse ved å si ord som bekrefter; «jeg ser at du er lei deg ...». Denne strategien samsvarer med det Helle & Fløgstad (2019) skriver om barns alarmsystem og støtte barns følelsesregulering (Helle & Fløgstad, 2019, s. 69).

4.2 Barnehagens tiltak for stressreduisering

4.2.1 Tilgjengelige voksne

Innenfor salutogenesen blir stress sett på som noe helsefremmede, med forutsetning å ha et godt støtteapparat rundt seg (Drugli & Lekhal, 2019, s. 24). Grunnlaget for et godt støtteapparat er omsorgspersoner som er til stede. For Kine vil det å være til stede handle om å vise interesse i øyeblikket sammen med barnet. Lek, snakk og vær sammen med barna på gulvet slik at de opplever at de voksne er på deres nivå og følger med på det som skjer. Det kan høres enkelt ut å skal sitte på gulvet, men de har opplevd en del unødvendig vandring av ansatte. Med det menes personalet som skal sitte på gulvet sammen med barna, men reiser seg for å gå på do, fylle flaska osv. Når en av de ansatte begynte slik så de fort at flere også skulle fylle flaska. Denne atferden var ikke bevisst, men ga urolige barn. Dette snakket personalet mye om og ble enige i å gjøre disse tingene før de gikk inn på avdeling. Skulle det være behov måtte de ansatte snakke sammen og sende en for å hente vann. Med regelen om at

minst en skal være på gulvet med barna opplevde de en mye bedre flyt i leken. Barna ble ikke avbrutt eller følte seg stresset unødvendig, de ble oppfattet som trygge i omgivelsene når de voksne var der sammen med dem (Helle & Fløgstad, 2019, s. 73).

Å være sammen i noe følelsesmessig vil naturlig styrke relasjonen mellom den ansatte og barnet. Her kreves det en voksen som er åpen og lar seg påvirke av barnets uttrykk (Lehn & Sivertsen, 2022, s. 62), men hvor påvirket blir barnet av de ansattes uttrykk? Maja forteller at man skal være profesjonell i yrket og legge igjen privatlivet sitt hjemme. Det kan være lettere sagt enn gjort, men det kan gå negativt utover barnet om man ikke gjør det. En ansatt som er preget av en krangel i hjemmet for eksempel, kan ha kortere lunte enn vanlig og møte barnet med korte setninger og svare barnet på en ugunstig måte. For å lette denne prosessen har de ansatte møter seg imellom, og minner hverandre på hvordan man kan være en god kollega. En dag må man kanskje hjelpe til litt ekstra når en av dine medarbeidere har det litt ekstra tungt.

4.2.2 Forutsigbarhet gjennom gode rutiner

I tillegg til god samarbeid i personalet, bruker de kontaktperson og oppdeling i mindre grupper for å gjøre overgangssituasjoner lettere og redusere stressnivået. En kontaktperson skal fungere som en trygghet for barna når foreldrene ikke lenger er i barnehagen (Drugli et al., 2020, s. 36). Å bruke kontaktperson var både Kine og Maja godt kjent med, men Kine forteller også om erfaringer ved å ikke ta det i bruk. Det finnes både positive og negative sider ved begge deler. De positive sidene viste at det var en ressurs i tilvenningsperioden fordi foreldrene ble mye tryggere. Barna hadde en omsorgsperson å fokusere på, og som ble brukt som en trygghet om det skulle bli mye inntrykk å forholde seg til. Likevel finnes det også eksempler på kontaktpersoner som ikke fungerer helt som planlagt. Når foreldrene selv er litt engstelige når barnet skal begynne i barnehagen, kan det i noen tilfeller føre til foreldre som skaper en god tilknytning med kontaktpersonen og ingen andre. Denne forelderens ønsket i liten grad i vende seg til andre ansatte, noe som ble litt krevende i enkelte hente- og leveringssituasjoner. Veldig sjeldent kan man også oppleve foreldre som ikke kommer overens med kontaktpersonen og ikke blir helt fornøyd. Som nevnt tidligere handler det da om å gi dem tid til å bygge opp tillit og trygghet. Når det kommer til gruppestørrelse og antall voksne på avdelingen viser forskning til høyere stressnivå (Helle & Fløgstad, 2019, s. 73). Dette har barnehagen tatt på alvor og ser positiv utvikling både mellom barn og ansatte ved å dele inn i mindre grupper. Dette medfører også at det er lettere å holde seg til rutiner og gi den forutsigbarheten i hverdagen som barna trenger for å opparbeide trygghet. Å ha et forutsigbart

miljø preget av gode rutiner er også ett av hovedelementene når det kommer til å kunne oppleve salutogenese (Drugli & Lekhal, 2019, s. 24). Gode forutsigbare rutiner vil være det som går igjen fra dag til dag og som etter hvert vil være kjent for barnet. Dette skaper trygghet og en hverdag som tar utgangspunkt i barnas behov (Drugli et al., 2020, s. 112).

4.2.3. Medvirkning

To andre elementer innenfor salutogenese er barns deltagelse og balanse mellom ressurs og utfordring (Drugli & Lekhal, 2019, s. 24). Når det kommer til deltagelse, vil det være sammenheng med medvirkning. Barn som får leke med noe de har en interesse for har oftere mer glede av å delta. Maja forteller i samsvar med rammeplanen (2017) at barn skal kunne få uttrykke seg uavhengig av alder og uttrykksform (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 27). Noe som igjen trekker oss tilbake til viktigheten med gode relasjoner for å kunne fange opp alle uttrykkene barnet gir, både kroppslig og ved bruk av ord. Medvirkning i barnehagen går mye ut på at de ansatte skal legge til rette for, og se barna, noe Kine forteller de jobber en del med. I hovedsak blir dette gjort i barnehagen ved at de ansatte spør eller ser på hvilke interesser barna har og planlegger dagen ut ifra dette. Små barns medvirkning handler ikke om at de skal få velge, det er noe som skjer her og nå, og krever derfor et personalet som sitter på gulvet, er tilgjengelige og observante. Barn som blir utsatt for en rekke valg i løpet av dagen kan få en overveldet følelse, da de er små og ikke skal overlates til mange valg de ikke er rustet til å ta (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 27). Kine viser til det å gi barna mestring gjennom utfordringer de klarer å gjennomføre, er avhengig av et nøye grunnarbeid i form av gode relasjoner for å kunne lykkes. Å legge til rette for balanse mellom barnas ressurser og utfordringer vil med andre ord si å tilrettelegge for mestring.

De fleste barna står nå midt oppi en overgang som kan være utfordrende, desto viktigere er det for barna å oppleve at de får til noe på veien. Å legge til rette for utfordringer som er tilpasset barna krever igjen et personale som er godt kjent med barna og observante. Om dette ikke er tilfelle vil barna mest sannsynlig få en oppgave som ikke er utfordrende nok og dermed ikke gir hjernen den stimulien som trengs. En understimulert hjerne vil stoppe med byggingen av hjernetrappa og mangle materialer for å kunne fullføre den (Helle & Fløgstad, 2019, s. 31). Barnet kan også havne i den situasjonen å ikke få til oppgaven fordi den er for krevende. Dette medfører ofte barn som gir opp og er frustrerte samtidig som det svekker på selvfølelsen. Barnehagen har vært vitne til slike reaksjoner fra barn, men tatt tak og sett på hva de kan gjøre annerledes for barnet. Hvert barn er unik på hver sin måte og takler

situasjoner ulikt. For enkelte barn vil det være utfordring nok de første dagene å bare være uten sine foreldre, men etter hvert når tryggheten har satt seg kan barnet begynne å utforske. Grunnet dette spekteret av ressurser og behov har barnehagen jobbet mye med å forbedre og endre lekemiljøet inne. Maja forteller at de har gode erfaringer med et fokus på lekemiljøet, spesielt når det gjelder barn i tilvenningsperioden. Det å finne leker og materialer som inspirerer til lek gjør at barnet legger vekk de vonde følelsene fra å bli skilt fra foreldrene og heller legger energien i leken. De fokuserer på å lage rom og kroker på avdelingen som skaper et miljø som er litt skjermet. Dette opplever barnehagen som velfungerende da barna finner noe de er interessert i å holde på med. Leken blir også bedre når det ikke er et stort område, mye av grunnen ligger i det med små grupper. Det Maja og Kine forteller her samsvarer med det Lehn og Sivertsen skriver om innemiljøet for å gi barna mestring (2022, s. 33).

4.3 Foreldresamarbeid

Både teori og informanter viser til et godt foreldresamarbeid som en god ressurs for å bli kjent med barnet og familien, derfor også som et grunnleggende tiltak ved redusering av stress (Helle & Fløgstad, 2019, s. 78). Men på hvilken måte kan man skaffe et godt foreldresamarbeid? Ifølge Kine og Maja som har jobbet i yrket over lengre tid, er dette som oftest greit da foreldre er imøtekomne og ønsker sitt barn det beste. Av og til kan dette også komme i veien og foreldre glemmer at det er flere barn i denne barnehagen. Spesielt nybakte foreldre, nevner Maja når hun snakker av erfaring. Da er det de ansattes ansvar som fagpersoner å gi tilbakemeldinger og positiv støtte til foreldrene (Glaser, 2021, s. 68). Dette kommer mer naturlig om man fra starten av, bygger opp god tillitt ved å vise interesse for å bygge opp en relasjon, si hei og spør hvordan de har det. Å snakke om barnet vil være en naturlig og fin start på samtalen da det er barnet de ansatte er der for. Å gi tilbakemelding trenger ikke å bli en læringssekvens, men heller en samtale som får foreldrene til å reflektere over egne handlinger og konsekvensene av dem. Dette har de hatt gode erfaringer med.

Foreldre som opplever trygghet i samarbeidet, gir trygge barn i overgangen fra hjem til barnehage (Drugli et al., 2020, s. 21). Men det er ikke alltid like lett å skulle komme i prat med foreldre, noen er mindre snakkesalige enn andre. Hovedregelen når det kommer til utfordrende foreldre er å la dem få tid, men samtidig gi dem en utfordring som de kan mestre. Kine kom med eksempelet om en hendelse der mor viste mye redsel og var lenge i barnehagen om morgenen, selv om hun hadde en jobb å rekke. Barnet i denne situasjonen

oppfattet morens skepsis og ble lei seg og redd, noe som igjen førte til en engstelig mor. De ansatte måtte da snakke om situasjonen og forklare mor om hva som kunne blitt gjort annerledes. Dette var krevende for henne, men sammen ble de enige om at de skulle sende en melding eller bilde av barnet senere på dagen og vise at barnet har det bra og ikke er lei seg i lang tid etter mor har dratt. Dette er et eksempel på hvordan barnets trivsel og positive utvikling blir påvirket av samarbeidet mellom hjem og barnehage (Glaser, 2021, s. 69). Spesielt de første dagene var de tydelige på at i denne barnehagen var det lavterskel for å ringe, enten det var foreldre som hadde spørsmål, eller at barnet var sliten etter en lang dag og trengte å bli hentet. I praksis reagere foreldre sjeldent negativt på dette, mye av grunnen mener Maja er all jobbingen som ligger bak for å skape en god relasjon og et godt samarbeidsgrunnlag.

5.0 Oppsummering

I denne bacheloroppgaven har jeg prøvd å finne svar på hvordan barnehager arbeider med reduisering av stress. Dette er et stort tema som blant annet innebærer trygge voksne, et godt samarbeid med foreldre og kunnskap blant ansatte. Etter å ha sett på teori opp imot mine funn og drøfting, vil jeg nå komme med en oppsummering på hva denne studien har funnet ut. Så *hvilke tiltak har barnehagen satt i gang for å redusere stress hos de minste barna i tilvenningsperioden?*

For å finne ut av hvordan man skal redusere stress, må man først finne ut hva det er og hvordan det oppstår. Vi kan se på Kalsås sin definisjon av stress som innebærer at omgivelsene stiller høyere krav enn det man kan takle (2020). Langvarig stress kan være skadelig, men generelt kan stress oppleves som noe positivt om barnet får riktig støtte ved regulering av følelsen (Helle & Fløgstad, 2019, s. 67). I tillegg har stress nær tilknytning med hjernen og dens utvikling. Erfaringer og opplevelser barnet utsettes for de første leveårene er med på å etablere tusen forbindelser i hjernen. Disse forbindelsene er avgjørende for videre utvikling (Drugli, 2017, s. 14).

Denne barnehagen har en stor interesse for tilvenningsperioden og forståelsen av det å være i overgangen fra hjem til barnehage. Bakgrunnen av denne interessen kommer blant annet av barnehagens deltakelse i det nå avsluttede prosjektet Trygg før 3. Som en videreføring av dette prosjektet arbeider barnehagen jevnlig med CLASS (Classroom Assessment Scoring System), noe som vekker de ansattes bevissthet ovenfor samspillskvaliteten mellom barn og

ansatte (Buøen et al., 2020). Dette kan også bli sett på som et tiltak da det øker personalets bevissthet og kunnskap i området. Blant de tiltakene finner vi et fokus på god tilvenning preget av trygghet og tillitt, også med foreldre da trygge foreldre ofte gir tryggere barn (Glaser, 2021, s. 69). De har blitt bevisste over egne handlinger og skaffet seg kunnskap om hvor skadelig det kan være å ikke være til stede og tilgjengelig når de er sammen med barna. Videre har de tatt i bruk kontaktperson og mindre grupper på avdelingen, samt hatt et fokus på innemiljø og unngå unødvendige vandringer blant personalet. Tid og samarbeid er sentralt i deres arbeid mot å redusere stressnivået for de yngste i barnehagen. De har flere års erfaring når det kommer til tilvenning og vet hvor mye en slik overgang preger barna, men det betyr ikke at de er utlært. Denne forskningen baseres kun på mine to informanternes egne erfaringer og refleksjoner og kan derfor ikke konkluderes med at det er gjort slike tiltak i alle barnehager.

Etter endt intervju satt jeg igjen med mye mer informasjon enn jeg først trodde jeg skulle få. Det var ikke mulig å skulle ta med alt noe som resulterte i en kraftig datareduksjon for å trekke ut det mest relevante (Larsen, 2017, s. 113). Det var tydelig at informantene jeg snakket med hadde stor interesse for temaet og var engasjerte i sitt arbeid. De nevnte også så vidt bruken av barns lekemiljø, og knyttet det opp mot mestring, som igjen er et tiltak for å redusere stressnivået ifølge Antonovsky (Drugli & Lekhal, 2019, s. 24). Dette var interessant og noe jeg kunne ha tenkt meg å se nærmere på i en senere anledning. Hvilken betydning har det fysiske miljøet for de minste barnas mestring? Stress, mestring og utvikling på flere områder henger ofte sammen, men i denne bacheloroppgaven var fokuset på hvordan denne barnehagen har jobbet mye med å senke risikoen for unødvendig stress. Det mest sentrale i denne oppgaven er betydningen av gode relasjoner, trygghet og tilknytting til omsorgspersoner. Uavhengig av hvilken situasjon du befinner deg i skal man aldri undervurdere den betydningen man har for et barn (Lehn & Sivertsen, 2022, s. 72).

6.0 Referanseliste

Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium*. Gyldendal Akademisk.

Bergsland, M. D., & Jæger, H. (2022). *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen*. Cappelen Damm.

Buøen, E. S., Lekahl, R., Drugli, M. B., Berg-Nielsen, T. S. & Lisøy, C. (2020). *Trygg før 3*. Hentet fra <https://tf3.no/om-trygg-for-3/>

Dalen, M. (2013). *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming*. Universitetsforlaget.

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving*. Gyldendal.

Drugli, M. B. (2017). *Liten i barnehagen*. Cappelen Damm Akademisk.

Drugli, M. B. (2019). Emosjonell utvikling og tilknytning. I Glaser, V., Størksen, I., & Drugli, M. B. (Eds.). *Utvikling, lek og læring i barnehagen: forskning og praksis* (s. 49-77). Fagbokforlaget.

Drugli, M. B., Lekhal, R. (2019). *Livsmestring og psykisk helse*. Cappelen Damm Akademisk.

Drugli, M. B., Lekhal, R., & Buøen, E. S. (2020). *Tilvenning og foreldresamarbeid: de yngste i barnehagen*. Cappelen Damm Akademisk.

Glaser, V. (2019). Grunnlaget for barns utvikling. I Glaser, V., Størksen, I., & Drugli, M. B. (Eds.). *Utvikling, lek og læring i barnehagen: forskning og praksis* (s. 11-23). Fagbokforlaget.

Glaser, V. (2021). *Foreldresamarbeid: Barnehagen i et mangfoldig samfunn*. Universitetsforlaget.

Hansen, LT. (2018). *Hvordan få best tilvenning*. Hentet fra <https://www.barnehage.no/tilvenning/hvordan-fa-best-tilvenning/127346>

Hart, S. (2011). *Den følsomme hjernen: hjernens utvikling gjennom tilknytning og samhørighetsbånd*. Gyldendal akademisk.

Helle, G., & Fløgstad, T. R. (2019). *Alt jeg kan! Hvordan kroppen lærer hjernen å tenke*. Cappelen Damm akademisk.

Kalsås, T. (2020). *Stress: Min feil eller systemfeil?* Hentet fra <https://www.barnehage.no/arbeidsmiljo-kronikk-stress/stress-min-feil-eller-systemfeil/211634>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal Norsk Forlag.

Larsen, A. K. (2017). *En enklere metode: Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Fagbokforlaget

Lehn, E. W., & Sivertsen, A. H. (2022). *Barnehagens betydning for livsmestring*. Fagbokforlaget.

Noren, A. (2023). *Liten og ny i barnehagen*. Hentet fra <https://litenogny.com/>

Søreide, A. & Simonsen, A. (2020). *Slutt å lære barn å undertrykke følelser*. Hentet fra <https://www.barnehage.no/slutt-a-laere-barn-a-undertrykke-folelser/142428>

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse- En innføring i kvalitative metoder*. Fagbokforlaget.

Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Gyldendal.

Utdanningsdirektoratet. (2017). *Rammeplan for barnehagen – innhold og oppgaver*. Hentet fra [Rammeplan for barnehagen.pdf](#)

7.0 Vedlegg

7.1 Samtykkeskjema



DronningMaudsMinne

HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Vil du delta i bachelorprosjektet

«*Stressmestring i barnehagen*»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et bachelorprosjekt hvor formålet er å få et innblikk i barnehagens måter å redusere stress i tilvenningen hos barna som begynner i barnehagen. I dette skrevet gir jeg/vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Informasjonen fra deg og andre informanter skal brukes i en bacheloroppgave. I denne bacheloroppgaven ønsker jeg å finne svar på hvordan barnehagen arbeider med stressmestring i barnehagen, spesielt knyttet til tilvenningsperioden. Problemstillingen min handler om hvilke tiltak barnehagen har satt i gang for å redusere stress hos de minste barna i tilvenningsperioden. Derfor kommer jeg til å stille ulike spørsmål knyttet rundt temaet som blir relevante for mitt prosjekt.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning er ansvarlig for prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta på i dette prosjektet, sier du ja til å stille til intervju om temaet. Jeg kommer til barnehagen til avtalt tid, der vil du få utdelt en intervjuguide med spørsmål og undertema. Intervjuet tar ca. 40 min. For å få med meg det du forteller ønsker jeg å ta i bruk Word sin egen nedskrivningsmetode «dikter». Denne er prøvd ut og lagrer ikke noe som blir sagt, kun skriver ned. Alt informasjon jeg får ut av dette prosjektet vil bli nøye anonymisert.

Det er frivillig å delta

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

Hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

Prosjektet skal avsluttes *28.april 2023*.

Med vennlig hilsen

Veileder:
Vegar Bones

Karin Oddbjørg Kippe

Student:
Tonje Kolås

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet. Jeg samtykker til:

å delta i intervju.

Dato:

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