



**HØGSKULEN
I VOLDA**

Bacheloroppgave

Hvilestund i barnehagen

Emilie Messenlien Ingjerd

2020

Sammendrag

Problemstillingen i denne bacheloroppgaven har vært «Hvordan legger barnehagen til rette for hvilestund for de eldste barna i barnehagen».

Jeg har sett på styringsdokument og sammenfattet teori om temaet. I tillegg har jeg gjennomført et postintervju (kvalitativ metode) med sju barnehagelærere for å få frem deres erfaringer med hvilestund og hvordan dette blir praktisert i de ulike barnehagene. Postintervju er når informantene fyller ut intervjuguiden uten at jeg er tilstede for å forklare eller sikre at spørsmålene er forstått. Alt de vil svare på hvert enkelt spørsmål, må stå i skjemaet (Dalland, 2017, s.126).

Informantene mine hadde så å si samme positive syn på hvilestund, men at det blir praktisert ulikt ut i fra de ressursene de hadde. Fire av seks praktiserte hvilestund fast, mens to ikke hadde hvile som en del av sitt opplegg. Informantene ga også uttrykk for at både styrer og foreldre var positive til hvile. Det er lite forskning rundt dette med hvilestund for barn over tre år. Samtidig må det inn mer kunnskap og diskusjon rundt hvilken definisjon hver enkel barnehage skal ha om hvilestund, hvordan den skal praktiseres, hvordan de skal møte foreldre som er negative og få dette innfelt i årsplanen til barnehagene.

Forord

Jeg er nå ferdig med mine tre år ved Høgskolen i Volda, og denne bacheloroppgaven markerer dermed avslutningen for min barnehagelærerutdanning. Det har både vært lærerikt, spennende, utfordrende og motiverende. Gjennom arbeidet med bacheloroppgaven har jeg styrket min faglige kompetanse om et tema jeg brenner for, og håper jeg vil få god bruk for det når jeg kommer ut i jobb.

Jeg vil rette en spesiell takk til veilederen min for god veiledning langs med og mine gode foreldre som har kommet med gode innspill. Jeg vil også takke informantene mine for at de tok seg tid til å dele sin kunnskap og erfaringer med meg, spesielt i denne nokså unormale hverdagen alle nå har hatt i forhold med Covid-19. Til slutt vil jeg takke mine medstudenter for god støtte underveis. Det har vært mange interessante og givende samtaler.

Innholdsliste

Sammendrag	2
Forord	3
1.0 INNLEDNING	6
1.1 VALG AV TEMA	6
1.2 PROBLEMSTILLING	6
1.3 DEFINISJON AV SENTRALE BEGREPER	6
1.4 OPPBYGGING AV OPPGAVA	7
2.0 TEORI	8
2.1 STYRINGSDOKUMENT FOR BARNEHAGEN	8
2.2 OMSORG	9
2.3 FORELDRESAMARBEID	10
2.4 MASLOWS BEHOVSPYRAMIDE	11
2.5 HVILE	13
2.6 TRYGGHETSSIRKELEN	15
2.61 Den voksnes rolle	16
2.7 MENTALISERING	17
3.0 METODE	18
3.1 VALG AV METODE	18
3.2 POSTINTERVJU	19
3.3 VALG AV INTERVJUPERSONER	19
3.4 FORBEREDELSE AV POSTINTERVJU	20
3.5 ANALYSE OG BEARBEIDING AV DATA	20
3.6 ETISK HENSYN	21
3.7 RELIABILITET OG VALIDITET	21
3.8 METODEKRITIKK	22

4.0 PRESENTASJON AV FUNN	24
4.1 RETNINGSLINJE OG SYN PÅ HVILESTUND	24
4.1.1 <i>Kommunen og barnehagen</i>	24
4.1.2 <i>Styrer sin holdning til hvile</i>	24
4.1.3 <i>Pedagogene sitt syn på hvilestund</i>	25
4.2 BAKGRUNNEN FOR AT PEDAGOGER PRAKTISERER HVILESTUND	26
4.2.1 <i>Hvordan praktiserer de det?</i>	27
4.3 HVORDAN ER BARNNA ETTER HVILESTUND KONTRA IKKE?	28
4.4 HVA SIER FORELDRENE OM HVILESTUND?	29
5.0 DRØFTING.....	30
5.1 RETNINGSLINJE OG SYN PÅ HVILESTUND	30
5.1.1 <i>Kommunen og barnehagen</i>	30
5.1.2 <i>Styrer sin holdning til hvile</i>	31
5.1.3 <i>Pedagogene sitt syn på hvilestund</i>	32
5.2 BAKGRUNNEN FOR AT PEDAGOGER PRAKTISERER HVILESTUND	33
5.3 HVORDAN PRAKTISER DE DET?	34
5.4 HVORDAN ER BARNNA ETTER HVILESTUND KONTRA IKKE?	35
5.5 HVA SIER FORELDRENE OM HVILESTUND?	35
6.0 KONKLUSJON OG OPPSUMMERING	37
7.0 LITTERATURLISTE	39
8.0 VEDLEGG	
VEDLEGG 1: INTERVJUGUIDEN	42
VEDLEGG 2: SAMTYKKESKJEMA	43

1. Innledning

I denne bacheloroppgaven skal hvilestund for de eldste barna i barnehagen løftes frem gjennom teori, intervju og drøfting. Oppgaven vil handle om hvordan begrepet hvilestund blir oppfattet i ulike barnehager og hvordan de jobber med det. Bakgrunnen for dette er at pedagoger tolker hvile på ulike måter og ikke finner tid til det da læring og utvikling er mer i fokus i dagens barnehager.

1.1 Valg av tema

Gjennom dette studiet har jeg hatt praksis i tre ulike barnehager som praktiserer hvile på ulike måter. I samtaler med pedagogene kommer det frem at de har ulike syn på dette med hvile. Noen pedagoger mener at hvilestund er når alle barna slapper av samtidig, mens andre mener at en bordaktivitet, at et barn blir lest for osv. er hvile. Jeg har stilt meg spørsmål underveis i studieløpet om bordaktivitet og lesestund for enkelt barn kan kategoriseres som hvile, når andre barn springer rundt og herjer. Dette har ført til at jeg har valgt å gå dybden på dette temaet.

1.2 Problemstilling

Denne bacheloroppgaven har følgende problemstilling:

«Hvordan legger barnehagen til rette for hvilestund for de eldste barna i barnehagen?».

1.3 Definisjon av sentrale begreper

I begrepet hvilestund legger jeg betydningen en tid på dagen som barnehagen mener skal brukes til hvile og der barna får oppleve å ha det helt rolig. Noen pedagoger fra praksisbarnehage første året mener at det å lese til enkeltbarn er avslapning, uten at det blir stilt krav til om dette skjer i et avskjermet rom. Er det avslapning når det er mye støy rundt barnet? Det er dette jeg vil undersøke.

For de eldste barna i alderen 3-6 år har flertallet sluttet å sove på dagtid, og det vil derfor være lettere å se om de får et annet tilbud der de får roe ned og slappe av i løpet av dagen.

1.4 Oppbygging av oppgaven

Bacheloroppgaven består av totalt seks kapittel, der oppgaven er bygget opp med tre hovedtemaer: teoridel, metodedel og drøftingsdel. I teoridelen vil jeg vise til relevant litteratur om hvilestund, omsorg, trygghet og nærhet som underbygger min problemstilling. Jeg vil også trekke inn styringsdokumenter for barnehagen da dette er bindende retningslinjer som barnehagen skal følge. Videre i metodedelen vil jeg utdype mine metodevalg og begrunne disse. Deretter vil de viktigste funnene fra intervjuene blir presentert før jeg til slutt drøfter dette opp i mot teorien som jeg har vist til. Avslutningsvis vil jeg trekke frem de mest sentrale funnene i min oppgave og drøfte disse.

2. Teori

Hensikten med dette kapittelet er å presentere ulike teoretiske perspektiv som er relevant for problemstillingen. Dalland (2017, s.186) sier at teoretisk perspektiv innebærer å gjøre rede for den eller de teoriene som jeg mener kan belyse temaet og problemstillingen min. Det vil si at teorien skal være med på å fremheve innsikten til leseren og belyse problemstillingen i ulike perspektiv. Gjennom teorikapittelet skal jeg presentere styringsdokument for barnehagen som barnehageloven og rammeplanen. Jeg har også valgt relevant teori som er med på å belyse problemstillingen min.

2.1 Styringsdokument for barnehagen

Barnehagepersonalet har et oppdrag på vegne av samfunnet som er nedfelt i barnehageloven og rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver. Barnehageloven (fra 2005) fastsetter overordnede bestemmelser, mens rammeplanen (ny 2017) fastsetter utfyllende bestemmelser om barnehagens innhold og oppgaver. Dette er to grunnleggende dokumenter som legger premisser for prioriteringer og valg som gjøres i barnehagehverdagen.

I barnehageloven (Lovdata, 2005, §1 Formål) står det blant annet at:

Barnehagen skal i samarbeid og forståelse med hjemmet ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og danning som grunnlag for allsidig utvikling. Barnehagen skal møte barna med tillit og respekt, anerkjenne barndommens egenverdi. Den skal bidra til trivsel og glede i lek og læring, og være et utfordrende og trygt sted for fellesskap og vennskap.

Kjernebegrepene omsorg, lek, læring og danning er fire svært forskjellige fenomener som omfatter ulikt innhold, men som alle svært viktig for barns utvikling. I rammeplanen for barnehagen (Falck- Pedersen & Iversen,2017, s. 16-18) går de djupere inn i hvordan barnehagen skal jobbe med disse begrepene og som også skal stå i sentrum når den pedagogiske lederen skal utforme sin pedagogiske ledelsesstrategi. Jeg skal gå nærmere

inn på det som står under kapittelet «Barnehagen skal ivareta behovet for omsorg», da hvile ligger under begrepet omsorg.

I rammeplanen for barnehagen (Falck-Pedersen & Iversen, 2017, s. 16-17) står det at personalet skal ivareta barnas behov for fysisk omsorg, der behovet for ro og hvile er inkludert. Omsorg er en forutsetning for barns trygghet og trivsel, og for utvikling av empati og nestekjærlighet. I barnehagen skal alle barn oppleve å bli sett, forstått, respektert og få den hjelpen og støtten de har behov for. Personalet skal aktivt legge til rette for omsorgsfulle relasjoner mellom barna og personalet, og mellom barna, som grunnlag for trivsel, glede og mestring. Kort oppsummert ser vi ved å lese styringsdokument, at personalet i barnehagen skal ivareta barnas behov for fysisk omsorg, der behovet for ro og hvile er å forstå som inkludert i begrepet fysisk omsorg. Og at dette skal skje i samarbeid og forståelse med hjemmet.

Rammeplanen for barnehagen (Falck-Pedersen & Iversen, 2017, s. 25) tar for seg årsplanen som hver enkelt barnehage skal utarbeide. Årsplanen skal vise hvordan barnehagen vil arbeide for å omsette rammeplanens formål og innhold, og barnehageeierens lokale tilpasninger til pedagogisk praksis. Den skal blant annet vise hvordan barnehagen arbeider med omsorg, lek, danning og læring. Årsplanen skal til slutt og sist være et arbeidsredskap for barnehagepersonalet som dokumenterer barnehagens valg og begrunnelser.

2.2 Omsorg

I dagligtale betyr omsorg ifølge Tholin (2014, s. 221) å ta vare på, bekymre seg for eller hjelpe og sørge for en annen person. Det kan utøves i en barnehage eller i familiære og nære relasjoner. Omsorg kan også utøves som en impulshandling. En omsorgsimpuls kan være å handle etisk riktig i situasjoner der man i utgangspunktet er tilskuer, men at impulsen fører til involvering. Alle mennesker har ifølge Martinsen (sitert i Tholin, 2014, s.221) et ønske om å få og gi omsorg, og omsorg er i mange sammenhenger helt naturlig i omgang mellom mennesker.

I boka «Barnehagens hverdagsliv» (Nissen, Kvistad, Paraliussen & Schei, 2015, s. 77) er det et lite utdrag fra rammeplanen fra 2011. Der står det at «omsorg skal prege alle situasjoner i hverdagslivet og komme til uttrykk når barn leker og lærer, i stell, måltid og påkledning». Pålerud (sitert i Nissen, Kvistad, Paraliussen & Schei, 2015, s. 77) mener at dette løfter frem betydningen av den rasjonelle kvaliteten i de ulike formene for samspill barn tar del i. For omsorg har ikke et bestemt innhold, men er heller en kvalitet ved en relasjon som handler om solidaritet og fellesskap.

Forholdet mellom barna og personalet i barnehagen kan vi tilskrives som dialogisk, gjensidig og dynamisk, og med barnet som aktør. Det medfører at omsorgen er tosidig og skal på en eller annen måte bli besvart (Tholin, 2014, s. 223). Noddings (sitert i Tholin, 2014, s.223) beskriver slike forhold som en omsorgsrelasjon og understreker at omsorgen fullbyrdes ved at barnet, som omsorgen er rettet mot, opplever og aksepterer den som omsorg. I alderen 3-6 år er det en del barn som trenger å bli minnet på å gå på toalettet, slik at barnet slipper uhell. Det er også situasjoner der foresatte vil at barnehagepersonalet skal få barnet på toalettet hver time. I det store bilde handler dette om omsorg fra voksne til barn, men når barnet nekter og nærmest blir tvunget på toalettet, tar ikke barnet dette som omsorg. På samme måte som at barn trenger hjelp til å huske å gå på toalettet, må barn få hjelp til, og lagt til rette, for hvile.

Schibbye (sitert i Tholin, 2014, s. 225) sier at barnehagepersonalet er gitt et omsorgsoppdrag på vegne av samfunnet, i tillegg pålagt å legge til rette for barns behov. Hjerneforskere peker på at kjærlighet og omsorg stimulerer hjernens utvikling. Kjærlighet er faktisk nødvendig for normal fungering hos små barn og for gode opplevelser gjennom livet. Så omsorgsfull involvering i barn er en forutsetning for barns utvikling og velvære.

2.3 Foreldresamarbeid

Randi M. Sølvik (læringsmiljøsentret, 2017) sier at barnehagen har som ansvar for å legge til rette for foreldresamarbeid gjennom å ivareta foreldrene sin rett til medvirkning og danne grunnlag for god dialog. Samarbeid med foreldrene til hvert enkelt barn handler om å utveksle observasjoner og vurderinger knytt til barnet si helse, trivsel,

erfaring, utvikling og læring. Der begge parter kan dra nytte av å utveksle denne kunnskapen. Som jeg har nevnt tidligere, står det i Barnehageloven §1 at:

«Barnehagen skal i samarbeid og forståelse med hjemmet, ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og danning som grunnlag for allsidig utvikling.»

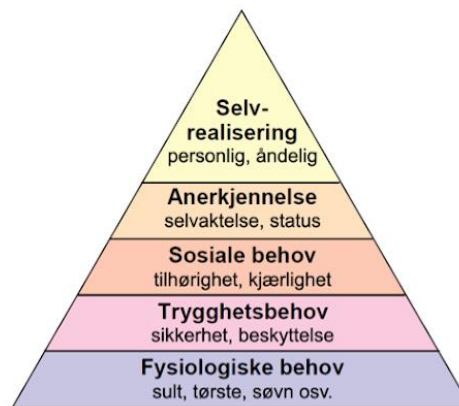
Sitatet framhever at barnehagen har plikt til å samarbeide med foreldrene, noe begge kan dra nytte av. Det sentrale samarbeidet mellom hjemmet og barnehagen, er at man i fellesskap skal bidra til barnets trivsel og utvikling, og der det beste for barnet er målsettingen.

Foreldre og personalet møter barnet på hver sin arena og kontekst, og dermed vil samarbeidet med foreldrene til hvert enkelt barn handle om å utveksle observasjoner. Sammen kan dette bidra til en mer helskapeilig og nyansert opplevelse som grunnlag for godt samspill med barnet. I samarbeid med foreldrene er det viktig at barnehagen anerkjenner alle foreldrene som en ressurs, og møter foreldrene på en slik måte at de opplever å bli sett, hørt og inkludert. Et slikt samarbeid der man utveksler slik kunnskap, vil begge parter dra nytte av.

2.4 Maslows behovspyramide

Abraham Maslow beskrev menneskets behov i en pyramide som er delt inn i fem ulike trinn, der de mest grunnleggende behovene kommer først. Denne pyramiden hjalp han til å vite hvordan behovene styrer menneskets utvikling og motivasjon. Det nederste trinnet må dekkes først, før man kan klatre oppover i pyramiden. I løpet av livet går vi frem og tilbake på de ulike nivåene i pyramiden, da behovene våre styrer oss (Hårberg, 2018).

Maslows behovspyramide



Kilde: <http://ndla.no/nb/node/85351?fag=102780>

Hårberg (2018) beskriver Maslow pyramiden slik:

På første trinnet i pyramiden finner vi grunnleggende fysiske og fysiologiske behov. I dette ligger mat, drikke, søvn, beskyttelse mot vær og vind, luft og muligheten til å bli kvitt avfallsstoffer. Kroppen sier i fra om ikke disse behovene blir dekket, og det er vanskelig for oss å tenke på noe annet om vi er sultne eller tørste. Vi kan derfor ikke gå videre i pyramiden før disse behovene er dekket. Små barn, syke eller personer med nedsatt funksjonsevne er i perioder avhengig av at andre gir de den omsorgen som de trenger for å dekke disse behovene. Det er derfor viktig at barnehagepersonalet lytter og tolker hvilke behov barna har til enhver tid i løpet av barnehagehverdagen.

Videre ligger trygghetsbehovet, sosiale behov, anerkjennelse og selvrealisering. God omsorg fra fagarbeidere, vil gjøre at mennesker som mottar omsorgen, opplever både trygghet og tillit. Dette er også viktig for at barn skal utvikle selvtillit. Innen sosiale behov er kjærlighet og tilknytning sentralt. Gjennom at barn og unge møter jevnaldrende i barnehagen og skolen som venter på seg, etterlyser dem om de ikke kommer og opplever at noen bryr seg om dem, er viktig for livskvaliteten og helsen til hvert enkelt barn og unge. Å vite at andre mennesker er glade i oss og aksepterer oss for den vi er, skaper tilhørighet.

Både trygghetsbehovet og sosiale behovet går igjen i anerkjennelse behovet vi mennesker har. For gjennom å bli respektert for den vi er og tilbakemeldinger omgivelsene gir oss, er med på å påvirke vårt selvbilde. Selvrealisering som er det siste trinnet i pyramiden, handler om å nå egne mål. Ønske om å få bruke evnene og leve ut

drømmene våre, men samtidig vise at vi klarer å nå de målene vi setter oss. Det kan variere mye ut i fra hvilke behov den enkelte har på dette nivået fordi vi har ulike forutsetninger og forventninger.

Maslow mente at behovene bygde på hverandre, men i dag er de fleste uenige i dette, da studier har vist at vi kan tilfredsstille flere behov samtidig, og vi kan oppleve at behovet for anerkjennelse blir tilfredsstilt selv om vi for eksempel er sultne (Hårberg, 2018). Mot hvile og søvn får barnet tilfredsstilt noen av sine grunnleggende behov, samtidig oppleve anerkjennelse og trygghet ved at en omsorgsperson ser barnet sine behov og gir barnet nærhet.

2.5 Hvile

Som vi så i styringsdokumentene, ligger hvile under omsorg i rammeplanen for barnehagen. Kristin Elvsveen Witrys (2016) observerte, etter å ha vært borte fra feltet i noen år, at hvilestunden hadde forsvunnet fra barnehagen. Hun valgte derfor å undersøke hvordan barnehagelærere i dag opplever vilkårene for hvile i barnehagen for de eldste barna. Studiet ble gjennomført med to grupper barnehagelærere. Den ene gruppa avsluttet utdanningen for femten år siden eller mer, mens den andre gruppa hadde deltakere som avsluttet utdanningen for mindre enn fem år siden. Målet hennes var å se på hvilke holdninger barnehagelærerne hadde til hvile, og om det var mulig å finne ut hva som kan ha ført til endringene i forhold til hvile. Witrys oppdaget at hvilestund som metode ikke lenger passet inn i barnehagens hverdagsliv. Dette på grunn av at hvile har blitt erstattet av andre pedagogiske aktiviteter. Hvile må derfor sees ut i fra nye perspektiv. For barn har i følge Witrys fremdeles behov for å hvile i løpet av en travel dag. Undersøkelsen til Witrys viser at hvile til dels har blitt erstattet med kortere pauser i form av rolige aktiviteter, som å se i bøker, leke med lego, perle, tegne eller sitte på et voksenfang.

Barnehagelærerne som var med på studiet til Witrys (2016) hevder at de for det meste ikke har tid til å la barna hvile, fordi det er så mye som skal gjøres og læres. I årene 2008 – 2011 ser vi gjennom Stortingsmelding 41 (2008-2009), Kvalitet i barnehagen (KD2008) og den reviderte rammeplanen (KD2011), en økt politisk interesse for at

læringsaktiviteter i barnehagen rettes mot såkalte skoleforberedende aktiviteter. Det viser seg at forskningsdeltakerne i studiet i stor grad velger å legge til rette for aktiviteter og læring som lar seg måle og dokumentere, og at dette blir prioritert i stedet for en hvilestund. Witrys mener derfor at barnehagelærere trenger å øke bevisstheten om barns behov for hvile for så å kunne begrunne hvorfor det er viktig. Samtidig bør rammeplanen for barnehagen vie større plass til hvile enn tidligere.

Lambrechts og Finstad (2017) slår et slag for hvile og det å ha et sunt kosthold. For i likhet med et sunt kosthold, er ro, hvile og avslapning i perioder like viktig. Dette er fordi hjernen bearbeider alle inntrykk den har fått i løpet av dagen når vi hviler. Minner det er verdt å huske blir forsterket, mens ting som ikke er så viktig blir slettet. Dette samsvarer med det som rammeplanen for barnehagen (2017, s. 12) sier om at barn skal ha mulighet til ro og hvile i barnehagen. Lambrechts og Finstad (2017) mener at ting tyder på at vi trenger mer kunnskap om barns behov for søvn og hvile i barnehagen ettersom det er mange foreldre som ønsker at barna skal holde seg våkne gjennom dagen, slik barna er trøtte nok til kvelden. Lambrechts og Finstad (2017) viser til et forsøk med barnehagebarn i alderen 3-5 år som fikk leke med et pc-spill som gikk ut på å huske ulike gjenstander som var gjemt bak noen klosser. Barna fikk øve seg til de svarte 75% riktig. Deretter fikk de enten sove ettermiddagslur eller de ble holdt våkne noen timer før de ble testet på nytt. Forsøket viste at barna som hadde sovet husket 10% mer enn de som var våkne. Denne forskjellen ble ikke borte da de ble testet dagen etter.

Det Lambrechts og Finstad viser til i forsøket, er Bente Ulla (2017) enig i. Hun mener at bak søvnen leker drømmer og inntrykk som sorteres som en del av pågående læringsprosesser. Rundt om i verden er det mange sovende tre-åring, men i norske barnehager er det sjelden forventet at fire – fem åring skal sove. Det å gi barna muligheten til å sove når de har behov for det, er ifølge barnekonvensjonen en rettighet på linje med å kunne ytre seg. Bente Ulla (2017) mener at søvn ikke bare er søvn, men at det også er en del av barnehagens sosiale liv, en del av læringen og leken, og en del av relasjonene som vi arbeider med.

Witrys (2016) har sett på hvile opp imot styringsdokumentene; barnehageloven og rammeplanen for barnehagen. I barnehageloven er hvile satt opp i mot omsorg, mens i rammeplanen for barnehagen, som ble innført i 2006, blir hvile nevnt to ganger. I den

reviderte utgaven i 2011, var hvile omtalt kun en gang, og da som et punkt under kropp, bevegelse og helse. I rammeplanen som kom ut i 2017, da jeg startet på studiet, er hvile nevnt tre ganger, både under verdigrunnlaget livsmestring og helse, Barnehagens formål og som innhold under omsorg og barnehagens fagområder under kropp, bevegelse, mat og helse.

I rammeplanen for barnehagen (Falck-Pedersen & Iversen, 2017) er hvile omtalt tre ganger. Under kapittel 1. *Barnehagens verdigrunnlag* er det et under kapitel som heter *Livsmestring og helse* (2017, s.13) står det;

Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser. Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen.

Under kapittel 3. *Barnehagens formål og innhold* er det et under kapitel som heter *barnehagen skal ivareta barnas behov for omsorg* (2017, s.16) står der;

Personalet skal sørge for at alle barn opplever trygghet, tilhørighet og trivsel i barnehagen.

Under kapittel 9. *Barnehagens fagområder* er det et under kapitel som heter *Kropp, bevegelse, mat og helse* (2017, s.31) står det;

Personalet skal bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper om kost, hygiene og hvile.

Sitatene viser at hvile vektlegges. Etter et søk i rammeplanen, viser det seg at ordene søvn, sove eller soving ikke er nevnt. Ettersom de yngste barna stort sett sover i barnehagen, går jeg ut fra at søvn ligger under begrepet hvile. Alder er i liten grad drøftet i Rammeplanen og i forhold til hvile/søvn er ikke spørsmålet diskutert. Formuleringene som er brukt er «Personalet i barnehagen skal tilpasse etter alder» og «i samsvar med deres alder og modenhet».

2.6 Trygghetssirkelen

Trygghetssirkelen kan deles på to. Den øverste delen av sirkelen handler om at barnets behov når det lærer om og utforsker verden. Mens den nederste delen dreier seg om barnets behov når det trenger nærhet eller hjelp med følelsene (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2014, s.25). Jeg velger å ha hovedfokuset mitt på den nederste delen, da det går inn under min problemstilling. For det kan være ulike grunner til at barnet trenger nærhet, som når de for eksempel er engstelig, sliten eller lei seg (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2014, s. 18). Dette er bare noen få, av veldig mange grunner til at barnet trenger kontakt og nærhet til en voksen for å fylle opp den emosjonelle koppen. For barn som har tom kopp eller lades for lite, kan bli urolige, sutrete, misfornøyde og sinte. Eller de kan reagere med å trekke seg mer inn i seg selv å bli stille (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2014, s. 29).

Nede i sirkelen har barn behov for å organisere følelsene. Det er et grunnleggende behov vi alle har, for at vi skal kunne lære å forstå oss selv og bli kjent med oss selv. I forhold til barn dreier det seg om å ha noen med seg i følelsen, noen som kan dele opplevelsen og hjelpe dem å tåle og håndtere det de kjenner på innsiden. Dette kan gjøres ved å vise, gjennom berøring, ansiktsuttrykk, bevegelser og ord, at vi er sammen med barnet i følelsene. Det å anerkjenne følelsen til barnet vil også hjelpe det å organisere følelsene. Å sette ord på det barnets følelser, bidrar også til at følelsene blir tydeligere for dem selv. På den måten får barna anledning til å bli kjent med seg selv, sine følelser og reaksjoner. Samtidig lærer de at det er trygt å dele følelser (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2014, s. 35-37).

Det er derfor viktig at barn får den omsorgen og oppmerksomheten de trenger, når de trenger det. For når et barn trenger å lade batteriene, greier det ikke lenger å være utforskende. Barns evne til å leke og finne ut av ting bryter sammen når de kommer ned i trygghetssirkelen. Det er derfor barn trenger å bli møtt når de er der nede, for å komme seg opp og utforske igjen (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2014, s. 31-31).

2.6.1 Den voksnes rolle

I trygghetssirkelen er det de voksne hendene som gir en trygg base for utforsking og læring for barna i den øverste delen av sirkelen, mens i den nederste er hendene den

trygge havnen. Hendenes oppgave er å være større, sterkere, klokere og gode slik at du som voksen kan vurdere når det er mulig og ønskelig å følge barnets behov, og når du må ta tak og sette grenser. Det er selvsagt at barn trenger noen som er større enn seg rundt seg for å kjenne seg trygge, og i denne sammenhengen betyr det å ta grep, organisere, planlegge, forberede og ha kontroll over situasjonen. For om barn kjenner at du som voksen er større på denne måten, vil de føle seg trygge (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2014, s. 40-41).

Å være sterkere enn barnet innebærer i denne sammenhengen at vi som voksne er sterkere enn barna følelsesmessig sett. Fordi nervesystemet til barna er ikke ferdig utviklet, og fordi barna forstår mindre av seg selv og verden, blir de lettere stresset, redde, sinte og forvirrede. Barn trenger derfor en voksen som er klokere enn dem, som forstår mer enn dem, som kan forklare dem hva som skjer rundt dem på en annen måte enn dem selv. Når barn merker dette, bidrar det til trygghet. Å beholde godheten for barnet, også i de situasjonene hvor vi må sette grenser og ta tak, er en viktig målsetting. Med godhet mener vi at barna opplever oss som vennlige og snille (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2014, s. 41-44).

2.7 Mentalisering

Ifølge Rasmussen og Hagelqvist (2016, s.2) handler mentalisering om hvordan vi erfarer den sosiale verden og hvilke forestillinger vi har om den. Mentalisering er evnen til å gi mening til egen og andres atferd, sett i lyset av egne indre mentale tilstander som følelser, behov, mål og tanker. Fonagy (sitert i Rasmussen & Hagelqvist, 2016, s.2) forklarer det på en veldig forenklet måte at mentalisering handler om evnen til å se andre innenfra og seg selv uten ifra.

3. Metode

Jeg skal i dette kapittelet legge frem hvilken metode jeg har valgt for å belyse min problemstilling på en best mulig måte. Dalland (2017, s.51) sier at vi trenger ulike metoder både til å få frem ny kunnskap og til å etterprøve i hvilken grad påstander er sanne, gyldige eller holdbare. For det å være metodisk i vitenskapelig forstand er å bruke og overholde intellektuelle standarder i vår argumentasjon. Det stiller ikke bare krav til oss om ærlighet og sannhet, men også til å tenke og systematisere våre tanker. Dette er allmenngyldig krav til enhver metode. Sosiologen Vilhelm Aubert (Siter i Dalland, 2017, s. 51) formulerer metode slik «En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. En hvilken som helst metode som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder».

3.1 Valg av metode

Forskningsmetodisk tilnærming i mitt prosjekt blir kvalitativ metode. Kvalitativ metode er en metode for samling av kunnskap om det som skjer, hvilke erfaringer de gjør seg de som opplever dem, og hvordan de kan fortolkes eller forstås også av andre. Heller enn å undersøke et stort antall informanter som ved bruk av statistikk (som ved kvantitativ metode), vil kvalitativ metode bli brukt på noen få informanter. Datagenerering i kvalitativ metode foregår ved deltagende observasjon, semi- eller ustrukturerte intervjuer eller diskursanalyse/tekstanalyse. Jeg har altså valgt delvis strukturert intervju der jeg tar sikte på å fange opp meninger og opplevelser som jeg ikke kan tallfeste eller måle (Dalland, 2017, s.52). Formålet med det kvalitative forskningsintervjuet er å få tak i intervjupersonens egen beskrivelse av temaet hvile og hvordan de løser dette i barnehagehverdagen (Dalland, 2017, s. 65). Intervju er også preget av fleksibilitet uten bare faste svaralternativ, der en ser fenomenet innenfra, og vil få frem det som er spesielt og eventuelt det som er avvikende (Dalland, 2017, s. 53).

3.2 Postintervju

Intervju er den metoden som er mest relevant for min problemstilling ettersom jeg er ute etter hvordan barnehagen legger til rette for at de eldste barna skal få hvile i løpet av barnehagehverdagen. Barnehagelærere kan ha ulike syn på hvile og ro, og det er nettopp dette jeg se nærmere på. Ettersom stortinget bestemte å stenge Norge på grunn av Covid-19, ble det problematisk å gjennomføre intervju med informantene. Det ble derfor utført som postintervju, der informanten selv noterte svarene sine i et spørreskjema (Dalland, 2017, s.124). Det som er positiv med denne type intervju er at informanten får svare i sitt eget tempo og får muligheten for å være helt anonym. På den andre siden er det en krevende måte å samle inn informasjon på da det kan omfatte en del purring og det er vanskelig å få høy svarprosent (Dalland, 2017, s. 126).

3.3 Valg av intervjupersoner

Før jeg startet å finne informanter, planla jeg å ha fire informanter som arbeidet som pedagoger fra fire ulike barnehager. Tanken var å ha to pedagoger som praktiserte hvilestund og to som ikke gjorde det. Dette ble veldig vanskelig å få til. I området her er det få barnehager som praktiserer hvilestund for de eldste barna, samtidig som ingen av de som ikke praktiserer hvile, ville stille. Jeg havnet derfor opp med to pedagoger fra samme barnehage, men på ulike avdelinger som praktiserer hvile.

Følgene av Covis-19, gjorde heller ikke situasjonen noe bedre. I et forsøk på å få flere informanter, etterlyste jeg dette gjennom Facebookgruppen «idebroen». Jeg etterlyste spesifikt hva jeg var ute etter, i et håp om at barnehager som ikke praktiserte «hvile» ville ta kontakt. Dette resulterte i at flere som praktiserer hvile ville stille og to som ikke praktiserer det.

Jeg har valgt å gi mine intervjupersoner fiktive navn for å sikre deres anonymitet. De som praktiserer hvilestund blir i denne oppgava kalla «Ragnhild (1)», «Bente (2)», «Sofie (3)» og «Kari (4)». De som ikke har fast hvilestund nedfelt i rutinene blir kalt «Trine (5.0)» og «Agnes (6.0)».

3.4 Forberedelse av postintervju

I forkant av postintervjuet utarbeidet jeg en semistrukturert intervjuguide (Vedlegg 1) som var med på å belyse min problemstilling. For å kunne stille gode og viktige spørsmål måtte jeg være bevisst på min teoretiske forståelse og kunnskap, før jeg utarbeidet intervjuguiden. Ut ifra min problemstilling er det to ulike temaer, - både hvilestund og de eldste barna. Siden jeg kun skulle bruke intervjupersoner som arbeider med de eldste barna, valgte jeg å belyse begrepet hvilestund og ikke søvn i min intervjuguide.

Når jeg skulle utforme intervjuguiden laget jeg flere intervju spørsmål som var med å på å belyse problemstillingen, og laget en god struktur over hvilke spørsmål som skulle komme først og sist. Mordal (1989) mener dette er avgjørende for svareffekten. Samtidig må jeg være i stand til å ivareta det databehovet jeg har, utforme spørsmålene slik intervjupersonene forstår meningsinnholdet og at det er utformet slik at de er villige og i stand til å svare (Sitert i Dalland, 2017, s. 127).

3.5 Analyse og bearbeiding av data

Postholm og Jacobsen (u.å, s. 101-114) fokuserer på analysen i forskningsarbeid. På den ene siden kan teori og teoriforståelse endre forskeren sin analyse av det som kommer frem. Teorien kan farge forskeren sin egen oppfatning og gi nye spørsmål og nye svar. Teorien kan også hindre forskeren i egen analyse og dermed hindre at forskeren stiller nye spørsmål og ser bredt nok på det som kommer frem. Analysen kan skje underveis i innhenting av informasjon eller i etterkant av innsamlingen. Hvis det skjer underveis vil det skapes nye spørsmål som følge av de svarene forskeren får, og vil dermed gi en mere dynamisk analyse.

Dalland (2017, s. 87-88) mener at grunnlaget for analysen skjer allerede i intervjuguiden, da du allerede har tenkt ut hva du ønsker å vite i møte med informanten. Samtidig som svarene skal være med på å belyse problemstillingen. Når vi skal analysere intervjumateriale, vil det være lurt å dele det opp i mindre deler. På den måten vil det hjelpe oss å få tak i de enkelte sidene ved det informanten har sagt.

Analyse er grunnleggende for intervjuguiden, og jeg vil derfor lage spørsmålene så korte, konkrete og tydelige som mulig. En slik tilnærming vil gjøre intervjuene enklere å gjennomføre og svarene vil bli lettere å forstå, tolke og sammenligne med hverandre. Analysearbeidet i ettertid, vil basere seg på mer konkrete svar og slik sett gi et tydelig resultat. Ved å ha åpne spørsmål vil det lett gi et mer sprikende resultat. I tillegg vil teorien som ligger til grunn for intervjuene, være en del av analysearbeidet i etterkant.

3.6 Etisk hensyn

Når man ønsker å innhente data som omfatter kunnskap om mennesker og samfunnet er det viktig å følge noen etiske regler. Det viktigste i møte med de menneskene som er involvert i denne prosessen, er å ivareta personopplysningsloven (Lov om behandling av personopplysninger, 2012, §1). I forkant av postintervjuet, ble det sendt ut et samtykkeskjema/informasjonskriv (Vedlegg 2) til intervjupersonene. I dette skrevet ble de informert om temaet, hvilke opplysninger som skulle innhentes og hva de skal brukes til. I samtykkeskjemaet stod det også at intervjupersonene kunne trekke seg når som helst, uten å oppgi noen grunn, og at all informasjonen de gav i forbindelse med oppgaven ble anonymisert, og at det ble oppbevart konfidensielt under hele prosessen. Dette understreket jeg også på e-posten når jeg sendte det ut.

3.7 Reliabilitet og validitet

Wallen (sitert i Dalland, 2017, s. 40) sier at reliabilitet betyr pålitelighet, og handler om at målinger må utføres korrekt, og at eventuelt feilmarginer angis, mens validitet står for relevans og gyldighet. Det betyr at det som måles, må ha relevans og være gyldig for det problemet som er undersøkt. Larsen (2017, s.93) sier det er viktig å vurdere det hele veien i forskningsprosessen, og at det starter allerede når vi jobber med å bestemme utvalget og planlegger hvilke datakategorier vi vil sette søkelyset på.

Det blir derfor stilt krav til at alt av teori og informasjonen informantene gir, er relevante for problemstillingen. Det vil være viktig å se spørsmålene opp imot problemstillingen og

se om alle sider ved den er blitt besvart. Flere av spørsmålene skal være enkle med svaralternativer og andre spørsmål skal være åpne med muligheten for refleksjon.

Selv om dette er i orden, må det også være samlet inn på en pålitelig måte. Det betyr at de ulike leddene i prosessen må være frie for unøyaktigheter. Ut ifra postintervju, som jeg har valgt å bruke som metode på grunn av Covid-19, vil utfordringen være at det stilles krav til informanten om leseferdigheter, orienteringsevne og skriveferdigheter. Det gir heller ingen muligheter til å kontrollere om det er riktig person som har besvart spørsmålene og om informanten har forstått spørsmålene (Dalland, 2017, s. 126).

For å unngå dette vil jeg sjekke spørsmålene opp imot problemstillingen, diskutere med veilederen og prøve det ut på en medstudent. På den måten kan jeg finne ut om jeg må endre på noen av spørsmålene eller tilføye spørsmål. Jeg vil samtidig være kritisk til hvilken litteratur jeg velger å bruke langs med i prosjektet og eventuelt spørre opp igjen informanten for å være sikker på at jeg har forstått det rett.

3.8 Metodekritikk

Ifølge Wallen (Siteret i Dalland, 2017, s. 40) skal metoden jeg har valgt, gi troverdig kunnskap. Det betyr at kravene til validitet og reliabilitet må være oppfylt. For ingen metode er feilfri, og det er derfor viktig å være kritisk og reflektert over egen metode og egne innsamlingsstrategier (Bergsland & Jæger, 2016, s.80).

Når det kommer til reliabilitet, kan denne undersøkelsen inneholde store feilmarginer fordi det er såpass få informanter, og det er dermed vanskelig å vite hvordan de resterende barnehagene praktiserer hvilestund. Samtidig var det veldig tilfeldig valg av informanter, så jeg vet hverken alder eller bakgrunn, men vet at de arbeider som pedagogiske ledere på avdeling for de eldste barna. Innen validitet, mener jeg at undersøkelsen har relevans, men den gir begrenset gyldighet fordi det er såpass få informanter. Valgmulighetene jeg hadde for metode, har også vært noe begrenset på grunn av covid-19.

Min plan å gjennomføre besøksintervju, som vil si å møte informantene der de er for å gjennomføre intervjuet. Da hadde jeg fått muligheten til legitimere meg og gitt forklaring

på undersøkelsen jeg var ute etter, samtidig forklare spørsmålene om de var uklare og oppklare eventuelle misforståelser. Gjennom postintervju er det vanskelig å vise hvem jeg er, men på den andre siden får informantene akkurat samme informasjon rundt undersøkelsen. Det å oppklare uklare spørsmål og eventuelle misforståelser, er ikke lett ved postintervju. Selv om jeg presiserte at de måtte ta kontakt om de lurte på noe.

Jeg kunne selvfølgelig ha gjennomført intervjuet som et digitalt møte, men valgte bort dette da mange informanter var i en krevende situasjon med hjemmekontor og hjemmeværende barn. Gjennom postintervju fikk informantene selv finne tid til å svare, uten for mye forstyrrelser av andre.

4.0 Presentasjon av funn

I dette kapittelet vil jeg presentere de viktigste svarene i forhold til min problemstilling som jeg fikk gjennom postintervjuet jeg gjennomførte. Problemstillingen er:

«Hvordan legger barnehagen til rette for hvilestund for de eldste barna i barnehagen?».

Dalland (2017, s.200) sier at vi bør presentere funnene på en tydelig og oversiktlig måte. Dette for å legge til rette for drøftingsprosessen som kommer i neste kapittel. Jeg har derfor valgt å dele inn i kategorier for å skape orden og struktur, og som er med på å belyse min problemstilling. For å ta vare på personvern og full anonymisering, har jeg valgt å gi mine informanter fiktive navn. De som praktiserer hvilestund blir i denne oppgava kalla «Ragnhild (1)», «Bente (2)», «Sofie (3)» og «Kari (4)». De som ikke har fast hvilestund nedfelt i rutinene blir kalla «Trine (5.0)» og «Agnes (6.0)».

4.1 Retningslinjer og syn på hvilestund

Jeg skal her ta for meg hva informantene mine sa om ulike retningslinjer for hvilestund og hvilke syn de og styrer har.

4.1.1 Kommunen og barnehagen

Ingen av de kommunene som informantene mine holder til i, har noen overordnede retningslinjer om hvilestund i barnehagen. De av informantene mine som praktiserer hvilestund i barnehagen, refererer til Rammeplanen som alle barnehageansatte skal arbeide ut i fra. Sofie (3) skriver at de er pålagt å følge Rammeplanen, men at det er opp til hver enkel avdeling å lage rutiner som passer for deres avdeling og barnegruppe. Ragnhild (1) skriver også at de skal arbeide ut ifra barns behov.

Trine (5.0), som ikke praktiserer fast hvilestund, sier at hvile er nedfelt i deres årsplan, under de sju fagområdene som barnehagen er forpliktet å jobbe med ut i fra rammeplanen.

4.1.2 Styrer sin holdning til hvile

Jeg spurte pedagogene også om hvilke holdninger styreren i barnehagen hadde til hvile for de eldste barna. Fellestrekk er at styrer er positiv til dette. Bente (2) sier at styreren i

barnehagen er opptatt av at de ivaretar hvert enkelt behov hos barna, uansett hva det skulle gjelde. Dette understreker det Kari (4) sin styrer sier. For lederen i barnehagen ser på hvile som en viktig del av hverdagen. De har mange urolige barn, og disse barna trenger en stund i løpet av dagen der de gjør «ingenting»: Bare sitter/ligger på gulvet på en matte og er stille. I barnehagen til Trine (5.0) har temaet hvile vært oppe til diskusjon på ledermøtene. De har sett på hva som er definisjonen av hviletid, og kommet frem til å legge til rette for at barna skal få ro, men ikke nødvendigvis «sove», som mange vil definere hvile som. Mens hos Agnes (6.0) har det ikke vært snakk om hvilken holdning styreren har til hvile for de eldste barna.

4.1.3 Pedagogene sitt syn på hvilestund

Her presenterer jeg svarene jeg fikk om hva de ulike pedagogene tenker om hvile for de eldste barna. Det som er tydelig fellestrekk og som kom tydelig frem i intervjuene, var at alle mener det er svært viktig at barna får hvile i løp av dagen. Sofie (3) sier at hun ser at barna trenger et avbrekk i løpet av dagen, da de tilbringer opptil 9 timer i barnehagen i en stor barnegruppe med mange inntrykk. Det er også en sosial arena, hvor muligheten for å trekke seg unna og få alenetid er begrenset. Ragnhild (1) erfarte at rolige aktiviteter som høytlesning og bord-aktiviteter ble mindre avslappende for barna fordi andre barn kom til, voksne snakket og barna ville gå fra aktiviteten. Ragnhild (1) mener at barna oppfattet disse aktiviteten som lek mer en hvile. Barna utviklinger seg svært mye i barnehagealder på områdene fysisk, kognitivt og verbalt. I vår hektiske hverdag er det meningsfullt å kunne øve seg på å ikke bli stimulert hele tiden, og finne roen i seg selv. For kroppen og hodet trenger ro, en pause, til å lande og bearbeide inntrykk. Dette vektla også Kari (4).

Trine (5.0) som ikke praktiserer fast hvilestund, syns også det er viktig at barna kan finne tid og sted i hverdagen for å kunne «hente» seg inn igjen ved å få sitte i fred og lytte på musikk, ligge å se på himmelen og kunne finne ro uten at det er påtvunget fra en voksen og er voksenstyrt. Mens Agnes (6.0) syns ordningen de har med lengre lunsj gir barn nok ro/hvile.

4.2 Bakgrunnen for at pedagoger praktiserer hvilestund

Sofie (3) startet med hvilestund før Rammeplanen på de barnehagene å praktisere hvile. Dette fordi de så at barna ble slitne og at det ble utfordrende å følge tempoet gjennom en hel dag. De barna som hadde lengre dager, kom lettere i konflikter på ettermiddagen, og virket lite lystne på aktivitet. Da personalet ble kjent med innholdet i Rammeplanen, der det står at barna har rett til ro, hvile og avslapning i løpet av barnehagedagen, erfarte Sofie (3) at hele personalgruppen ble mer positiv innstilt til å praktisere hvilestund. Ragnhild (1) påpeker også at bakgrunnen for at de valgte å praktisere hvilestund var fordi de så at barna ofte ga inntrykk av å være slitne på ettermiddagen. Det kan komme til uttrykk som tretthet, økt konfliktnivå, tar lettere til tårene, søker økt fysisk voksenkontakt og savn av mor/far m.m. Ragnhild (3) mener at å legge til rette for hvile for barna, er et like stort ansvar som å legge til rette for aktiviteter. For de voksne har krav på 30 minutter med pause i løpet av dagen, og flere av barna har lengre dager enn de voksne.

Dette vektlegger også Bente (2) og Kari (4). Bente (2) valgte å starte med hvilestund fordi hun tenker det er viktig for barn å få muligheten til et lite pusterom, i en ellers hektisk hverdag. Kari (4) så at gjennom en lang dag med språkgrupper, samlingsstund, lesegrupper, frilek og mye inntrykk, har barna godt av en pause. Kari (4) mener at de må se saken fra to sider og se seg selv i barnas situasjon. Vi voksne har pause hver dag, noe barna ikke har. Det er derfor viktig at de får denne stunden hvor ingenting skjer. Der de bare er helt rolige og kan sitte og tenke for seg selv. Kari (4) påpeker også at kanskje barn synes det er kjedelig der og da med hvilestund, men at de ofte opplever at det er de barna som klager, som sovner under hvilestund.

Trine (5.0) og Agnes (6.0) praktiserer ikke hviletid med de eldste barna. Trine (5.0) grunngir det med at de er en utegruppe og derfor er mye på tur. De legger heller vekt på at de finner ro i naturen og i samarbeid med andre. Agnes (6.0) har lagt inn en time til lunsj, da hun tenker at en felles hvilestund ville vært en stor kamp. Flere av 2/3-åringene på avdelingen protesterte allerede i høst når det ble forsøkt å organisere hvile. De turnet rundt en halvtime før de fikk slippe.

4.2.1 Hvordan praktiserer de det?

Alle praktiserer hvilestund hver dag, med få unntak. Kari (4) og Bente (2) praktiserer hvilestund etter ettermiddagsmåltidet, mens Ragnhild (1) og Sofie (3) har det før måltidet. Kari (4) praktiserer det ved at barna sitter/ligger på matter. Barna har med egne puter og pledd hjemmefra, og bamse om de vil det. Personalet tenker at det blir ekstra koselig når de får ha noe som tilhører dem selv i hvilestunden, og kanskje mer lystbetont. På slutten av uka tar barna med tingene hjem, slik det blir vasket. I barnehagen har de egne kasser som oppbevarer dette, slik at det ikke blir brukt i lek, samt ikke blir tatt av andre barn. Under hvilestund lytter de til rolig meditasjonmusikk, men dette kan variere ut fra hvem av personalet som har hvilestund.

Bente (2) praktiserer hvilestund ved å legge ut madrasser og puter, og at barna får pledd. De skrur av lyset og lytter til eventyr på lydbok. Det sitter kun en ansatt inne på rommet, da det for barna er frivillig å delta. Personalet spør alle barna om de vil delta. Om de observerer at et barn trenger hvilestund, men kanskje ikke «vil», oppmuntrer de barnet til å ta seg en tur innom der de har hvilestund. Barna på avdelingen er veldig glad i hvilestund og kan ligge lenge å lytte til lydbok eller fortellinger som personalet formidler. Om barna ikke ønsker å delta noe mer, får de gå. Det skjer ofte at noen sovner under hvilestund. De barna som ikke ønsker å ha hvilestund, ønsker heller å sitte med plusspluss eller smålego. «Det ser ut som de hviler seg da, men muligens på en annen måte?»

Ragnhild (1) og Sofie (3) praktiserer hvilestund helt likt. De rydder avdelingen en times tid før ettermiddagsmåltidet og barna benytter toalett og håndvask før hvilestund. Personalet legger ut pledd og puter på gulvet rundt om på avdelingen slik alle får plass. De demper belysningen, og setter på lydbok. Personalet sitter spredd i rommet, og flytter seg ved behov. Noen barn har behov for å skjermes, for å ikke forstyrre andre. Ragnhild (1) sier at de kan selvsagt bevege seg, ha åpne øyne og se seg rundt, men ikke løpe rundt/forstyrre andre. Hun og resten av personalet, praktiserer hvilestund i ca. 20 minutter, mens Sofie (3) har hvilestund ca. 30 til 45 minutter.

Trine (5.0) praktiserer ikke hvilestund hver dag, men lar barna være delaktige i om de skal ha eller legge til rette når de ser at barna trenger det. Dette skjer som regel før eller etter lunsj. De dagene de praktiserer det, bruker de mye musikk og stillestund med lesing. Noen vil bare

ligge og slappe av, og noen vil bare ha et fang å sitte på. De har hatt barneyoga fast i en periode for å teste ut om dette ville ha noen effekt på gruppen. Agnes (6.0) praktiserer 1 time med lunsj hver dag, der alle spiser sammen og avslutter med at en ansatt leser en bok. De barna som skal sove på dagtid, gjør dette før lunsj. Ellers har barna også tilgjengelig 4 grupperom på avdelingen. Det er derfor muligheter for at de barna som kjenner de har behov for det, kan sette seg ned for å leke i fred eller gjøre en rolig aktivitet som for eksempel lese, perle, bygge og tegne.

4.3 Hvordan er barna etter hvilestund kontra ikke?

De dagene det er hvilestund opplever Bente (2) at barna får et nytt påfyll av fantasi og utforskertrang etter de har lyttet til forskjellige eventyr eller historier. Samtidig observerer hun at barna på en måte lades opp. Selv de barna som ikke får hvilt seg så mye, virker mer fornøyde og tilfreds etter rolige aktiviteter. Sofie (3) ser forskjell på de dagene barna får hvile eller ikke, ved at barna virker mer opplagt, havner i færre konflikter og deltar mer aktivt i lek når dagen går mot slutten. Dette har også Ragnhild (1) erfart.

De dagene det av ulike årsaker ikke blir hvilestund, har Kari (4) observert at barna blir litt merkelige fordi det er brudd i rutinene. Hun merker at barna blir mer slitne og «masete», og de vet ikke helt hva de skal finne på i leken fordi det kan ta lengre tid før de blir hentet. Hvilestund er på en måte en beskjed om at det snart er tid for henting. Dette er en trygghetsfølelse for mange, med tanke på at de ikke kan klokken. Bente (2) observerer at det blir noe mer konflikt/slitne barn på ettermiddagen. Det virker som de er mer ukonsentrerte og vandrer mer. Ragnhild (1) observerer også at noen kommer hyppigere i konflikt og tar lettere til tårene. Sofie (3) merker ikke forskjell på alle barna, men hos de fleste ser hun at de ikke har hatt hvilestund. De dagene de ikke har det, har det i tillegg vært en aktivitet utenom de vanlige rutinene, og at dette også spiller inn.

Trine (5.0) som ikke har hvilestund, merker at barna etter en økt med barneyoga ikke nødvendigvis blir roligere, men at støynivået endret seg mye. Da kan barna klare å sitte lenge med en aktivitet. Før barneyoga var barna ofte høylytte, fant ikke ro, det ble mye herjelek og høyt konfliktnivå. Agnes (6.0) har ikke merket noe endring på barna før eller etter lang lunsj, men påpeker at noen barn er slitne på slutten av dagen.

4.4 Hva sier foreldrene om hvilestund?

Felles for de som har barn som har hvilestund er at alle foreldrene er fornøyde med at barnehagen tilbyr hvilestund. På foreldremøter skriver Sofie (3) at foreldrene blir informert om at de praktiserer hvilestund, hva rammeplanen sier, og hvordan de gjennomfører den. Diskusjonene kommer helst om barna sovner under hvilestund. Det kan være fordi barnehagen ser et behov som foreldrene ikke ser. Ragnhild (1) har tatt opp hvor lenge barnet kan sove om det sovner, om overgangen fra å slutte å sove til hvile og hørt om hvordan barnet snakker om hvilestund hjemme. I Kari (4) sin barnehage, er det en del foreldre som har barnehage i en annen bydel enn de selv bor, og dermed er det en del som reiser kollektivt. De dagene det ikke blir hvilestund, som når det er kjempefint vær ute, sovner barna lettere i bilen/på t-banen/bussen, noe de derimot ikke gjør om de har hatt hvilestund. Foreldrene opplever også at barna ikke er så veldig slitne de dagene de kommer hjem etter at de har hatt hvilestund i barnehagen. Hos Bente (2) får de positive tilbakemeldinger om en 5 åring har sovnet, og om de har latt han fått sovet en stund, sier foreldrene «så fint at han fikk hvile seg» og «takk for at dere lar han gjøre det».

Kari (4) har møtt foreldre som ikke synes barna bør sovne under hvilestund. Hun sier at her må de i barnehagen være faglige og profesjonelle i sin stilling som barnehagelærer. At de derfor svarer at de jobber for barnas beste. For om barnet vil sove, så kan de ikke stoppe det, og da lytter de til barna og deres ønske. Søvn er viktig for barn og voksne, uansett hvilken tid på døgnet det er.

Agnes (6.0) sier at det ikke har vært et tema hos foreldrene der barna ikke sover på dagtid, men til de barna som fortsatt sover, forteller foreldrene når de skal slutte å sove i barnehagen. Hos Trine (5.0) har foreldrene vært positive til barneyoga og musikk, og har videreført dette hjemme.

5.0 Drøfting

Drøfting betyr å belyse et tema fra ulike sider med teori eller funn. I dette kapittelet skal jeg drøfte hovedfunnene fra postintervjuet i lys av teorien som blir vektlagt i denne oppgava. Det skal være en sammenheng mellom teoretiske perspektiver, problemstillinger og funnene som skal komme frem (Dalland, 2017, s. 30).

Jeg har valgt å bruke de samme kategoriene som i kapittelet 4.0 for å skape orden og struktur for leseren. Kategoriene er *Retningslinjer og syn på hvilestund, Pedagoger sitt syn på hvilestund, bakgrunnen for at de praktiserer hvilestund, hvordan praktiserer de det, hvordan er barna etter hvilestund kontra ikke og hva sier foreldrene om hvilestund.*

5.1 Retningslinjer og syn på hvilestund

5.1.1 Kommunen og barnehagen

På det første spørsmålet i intervjuguiden svarer informantene på om «kommunen eller barnehagene har nedfelt noen retningslinjer om hvile for de eldste barna». Noen kommuner har utarbeidet en lokal rammeplan som skal gjelde alle barnehagene i kommunen, men dette var ikke tilfelle hos noen av mine informanter. Videre går spørsmålet inn på barnehagens retningslinje som da er årsplanen. Rammeplanen for barnehagen (Falck-Pedersen & Iversen, 2017, s.25) står det at barnehagene skal utarbeide en årsplan som tar for seg hvordan barnehagene blant annet skal arbeide med omsorg, lek, danning og læring. Det er derfor interessant å høre om noen av mine informanter har hvilestund nedfelt i sin årsplan. For barnehagene skriver som oftest bare om hvile hos de yngste barna i barnehagen, og ikke de eldste.

Den ene informanten min som ikke praktiserer fast hvilestund, sier at hvile er nedfelt i de sju fagområdene under omsorg i deres årsplan. Det overrasker meg derfor at de som praktiserer fast hvile, ikke nevner dette med årsplanen, men viser til rammeplanen. Dette kan være fordi de tar hvilestund for gitt. Altså at det er en tradisjon eller en vane som er innarbeid i så lang tid, at de føler de ikke trenger det i årsplanen. Samtidig er årsplanen et arbeidsredskap for barnehagepersonalet og et dokument som viser barnehagens valg og begrunnelser tett ut fra hva rammeplanen for barnehagen sier de skal gjøre (Falck-Pedersen & Iversen, 2017,

s.25). Det kan derfor tyde på at det er mye opp til hver enkelt pedagog hvordan de vil arbeide med sin barnegruppe.

Uansett er det veldig positivt at de nevner at de arbeider ut ifra rammeplanen, som tar for seg at barna skal få muligheten til å hvile i løp av barnehagedagen. For Witrys (2016) registrerte at hvile gradvis forsvant fra barnehagen og rammeplanen i 2006 og 2011, mens den nye rammeplanen for barnehagen 2017, er hvile nevnt tre ganger. Både under verdigrunnlaget *livsmestring og helse*, barnehagens formål og innhold under *omsorg* og barnehagens fagområder under *kropp, bevegelse, mat og helse*.

Hvile er omtalt i Rammeplanen for barnehagen som en del av omsorg, men der er ikke tydelige regler på hvordan hvile skal praktiseres, ei heller i forhold til alder. Ingen av mine informanternes kommune har retningslinjer for hvile. I den enkelte barnehage er hvile omtalt i noen årsplaner.

Det blir mye opp til personalet i den enkelte barnehage om hvordan hvile praktiseres. Dette er trolig en av grunnene til at hvilke praktiseres ulikt.

5.1.2 Styrer sin holdning til hvile

Det er like viktig å se på styreren sin holdning til hvilestund for de eldste barna, som å se på pedagogene sin holdning. For styreren i barnehagen har det overordnede ansvaret for at pedagogene jobber med utgangspunkt i styringsdokumentene og at holdningene og verdiene deres, syns igjen i det pedagogiske arbeidet.

Informantene mine hevder at styreren alltid er opptatt av hva som er til det beste for barna og de er positive til hvile. Hva den positive holdningen fører til er noe ulikt. Hvile er ikke alltid nedfelt i årsplanen og ikke alltid drøftet mellom styrer og pedagogene. Det kan synes som om styrer og pedagoger sammen bør bruke ledermøtene til å blant annet å diskutere hvordan de skal forankre sin holdning til hvile i årsplanen. Det bør også være tydeligere på hvordan og hvorfor de skal praktisere hvile ut fra forutsetningene og ressurser i sin barnehage. På den andre siden kan det være at hvilestund har blitt en fast rutine, og dermed blir glemt på ledermøte. Ser vi i barnekonvensjonen, står det at å gi barna muligheten til å sove når de har behov for det, er en rettighet barn har på lik linje med å kunne ytre seg (Ulla, 2017). Dette er svært viktig at både styrer og pedagoger forstår og tar med seg i sitt arbeid. Om ikke akkurat søvn, så i vertfall hvile.

5.1.3 Pedagoger sitt syn på hvilestund

Jeg mener at det er viktig at barnehagepersonalet vet betydningen av hvile for å kunne møte barna sine behov i barnehagehverdagen. Det er derfor godt å lese at mine informanter har et positivt syn på hvile. Informantene som praktiserer hvilestund mener at barna i en hektisk barnehagehverdag, der de tilbringer opptil 9 timer sammen med andre barn, med mange inntrykk gjennom hele dagen, vil ha behov for ro og hvile. De som ikke praktiserer hvilestund, grunngir dette ulikt. Den ene mener at å ha ordningen med lengre lunsj er nok ro og hvile for barna i løpet av dagen. Hårberg (2018) sier at barnehagepersonalet må lytte og tolke hvilke behov barna har til enhver tid i løpet av barnehagehverdagen når det kommer til de fysiologiske behovene sult, tørst, søvn, osv. som alle mennesker har. Mens den andre mener at barna selv skal finne tid og sted i barnehagehverdagen for å hente seg inn igjen.

Ifølge Schibbye (Sitert i Tholin, 2014, s. 25) er barnehagepersonalet gitt et omsorgsoppdrag på vegne av samfunnet, i tillegg pålagt å legge til rette for barns behov. For barn er ikke alltid i stand til å vite hvilke behov de har, og trenger derfor hjelp av en voksen. Brandzæg, Torsteinson & Øiestad (2014, s. 41-44) forklarer dette ved at barn trenger en voksen som er klokere enn dem, forstår mer enn dem og som kan forklare dem hva som skjer rundt dem på en annen måte enn dem selv. Det er derfor viktig for barnehagepersonalet legger frem et tilbud ut i fra barns behov, og ikke alltid legge det på at barna skal finne ut sine behov selv.

I den nye rammeplanen for barnehagen heter det at barn skal ha muligheten til ro, hvile og avslapning i løpet av barnehagedagen. Problemet er bare at ro og hvile kan defineres ulikt fra pedagog til pedagog, barnehage til barnehage, og dermed praktisere dette ulikt. Samtidig kan barnehagen sin utforming, holdning og verdier sette begrensninger som gjør det utfordrende å praktisere hvile, og dermed må løyse dette på en annen måte.

Som Witrys (2016) sin undersøkelse viser, har hvile til dels blitt erstattet med kortere pauser i form av rolige aktiviteter som å se i bøker, leke med lego, perle, tegne eller sitte på et fang. Rolige aktiviteter er mindre avslapning for barna, da de anser dette som lek. Dette har informantene mine som praktiserer hvilestund observert, da barn kommer til, voksne snakker og barna går fra aktiviteten. De blir derfor avbrutt gjentatte ganger og får ikke den rolige atmosfæren over leken.

Spørsmålet som bør diskuteres i den enkelte barnehage er om hva barnehagen definerer som hvile og hvilken type hvile som er den beste for det enkelte barn. Noen synes å ta opp dette spørsmålet til diskusjon, mens andre gjør det ikke.

5.2 Bakgrunnen for at de praktiserer hvilestund

Pedagogene som praktiserer hvilestund hver dag, valgte å legge til rette for hvilestund for de eldste barna både fordi det er omtalt i rammeplanen og fordi de observerte at barna var slitne på ettermiddagen. Dette kom til uttrykk gjennom økt konfliktnivå, tretthet, tok lettere til tårene, søkte økt fysisk voksenkontakt, savn etter foreldrene og det var utfordrende å følge tempoet. Samtidig som at det kunne være godt for barna å få en pust i bakken i en ellers hektisk hverdag etter å ha vært med på ulike pedagogiske aktiviteter som samlingsstund, lesegruppe og språkgruppe.

Dette er i tråd med hva Brandtzæg, Torsteinsson og Øiestad (2014, s. 25-29 & s.41) sier. Det er derfor viktig at personalet i barnehagen anerkjenner følelsene til barnet og hjelper de med å sette ord på det. Samtidig hjelper de med å få mer energi, slik de er klar for å lære og utforske verden igjen. Dette viser at hvile er på vei tilbake i barnehagehverdagen og ikke som Witrys (2016) hadde oppdaget i sin undersøkelse, at hvilestund som metode ikke lenger passer inn i barnehagehverdagen fordi hvile har blitt erstattet av andre pedagogiske aktiviteter.

I arbeid med barn må vi, som ene informanten min påpekte, sette oss inn i barnas situasjon. Dette er svært viktig i arbeidet med både barn og medarbeidere, slik vi lettere kan forstå andre sine behov framfør våre egne (Fonagy sitert i Rasmussen & Hagelqvist, 2016, s. 2). Dette er i tråd med det rammeplanen for barnehagen (Falck-Pedersen & Iversen, 2017, s. 16) som sier at alle barna i barnehagen skal oppleve å bli sett, forstått, respektert og få den hjelpen og støtten de har behov for.

Hårberk (2018) mener ut i fra Maslows-pyramiden at det er viktig at vi voksne hjelper barnet til å få dekt sine behov. Barna får tilbud om mat og drikke flere ganger gjennom barnehagehverdag, mens hvile/søvn lett blir erstattet av andre pedagogiske aktiviteter

(Witrys, 2016). Lambrechts og Finstad (2017) mener at i likhet med sunt kosthold, er ro, hvile og avslapning i perioder like viktig.

En av informantene har lagt inn en hel time til lunsj som erstatning for annen tilrettelagt hvile, da hun ser på felles hvilestund som utfordring. Det vil ta tid å innarbeide nye rutiner for en barnegruppe. Kanskje vil det være lettere å lykkes om hele barnegruppen gjennomførte det samme og at personalet satt rundt i rommet og ga barna nærhet og trygghet. En annen informant skrev at barna selv skal finne ro i naturen og/eller i samarbeid med andre. Dette er på den ene siden veldig bra med tanke på barns medvirkning, men på den andre siden er det ikke alltid barnet selv klarer å se sine egne behov og trenger derfor hjelp fra personalet.

5.3 Hvordan praktiserer de det?

Hvilestund blir praktisert veldig ulikt i barnehagene ut ifra deres rutiner, barnegruppe, utforming av oppholdsrom og definisjon av begrepet hvile. Noen har faste tidspunkt der alle barna har felles hvilestund, noen har barns medvirkning som hovedfokus og andre ser på barna sitt behov dag for dag. For selv om rammeplanen for barnehagen sier at barna skal ha mulighet til ro og hvile hver dag i barnehagen og teorien jeg har valgt som grunnlag for denne oppgaven viser også hvor viktig hvile er for barn, er det opp til hver enkelt barnehage og pedagog å legge til rette for det. For barnehager har ulike rammer som areal og barnegruppe å forholde seg til. Det at det blir praktisert ulikt, kan også ha sammenheng med hvor tydelig hvile er forankret i årsplanen, hos styrer og i ledergruppen. Siden det er svært få barnehager som har hvilestund for de eldste barna nedskrevet i sine årsplaner, er det vanskelig for barnehagene å finne eksempler på hvordan dette kan gjøres og kunne lære av hverandre.

De som praktiserer fast hvilestund lar barna ligge på matter, teppe og pute, og lytter til lydbok, rolig musikk eller at noen leser for dem. Det er ikke noe som er rett eller feil ved måten de gjør det på, fordi de gjør det ut i fra sine rammer, barnegruppe og ressurser.

Bente Ulla (2017) mener at søvn ikke bare er søvn, men at det også er en del av barnehagens sosiale liv, en del av læringen og leken, og en del av relasjonene som vi arbeider med.

Gjennom hvilestund i barnehagen, er ikke hovedfokuset at barn skal sove, men få mulighet til å slappe av og bygge opp energi. Ved at de lytter til lydbok eller ulike eventyr som barnehagepersonalet leser for de, vil barna måtte lage sine egne bilder og oppfatninger av det som skjer. Ved at alle barna har hvilestund samtidig, vil de også få en fellesnevner som de kan videreføre til leken og dermed blir det en læringsprosess å gå fra en tanke og deretter sette den ut i livet.

5.4 Hvordan er barna etter hvilestund kontra ikke?

De observasjonene informantene mine har hatt, viser hvor viktig hvile er for hvert enkelt barn gjennom en lang barnehagedag. Ikke bare blir det mindre konflikter, vandring og ukonsentrasjon. De får påfyll av energi og fantasi som gjør at de er i stand til å skape nye vennskap, leker og kan avslutte barnehagedagen på en fin og god måte. Dette viser hvor viktig hvilestund er for barna i løpet av en hektisk barnehagehverdag.

5.5 Hva sier foreldrene om hvilestund?

Barnehagen har som ansvar for å legge til rette for foreldresamarbeid gjennom å ivareta foreldrene sin rett til medvirkning og danne grunnlag for god dialog (Sølvik, 2017).

Informantene mine som praktiserer hvilestund har hatt dette oppe på foreldremøte flere ganger, der de får informasjon om at de praktiserer det, hvordan og hvorfor. Diskusjonen starter når temaet dreier seg inn mot barn og søvn i hvilestunden. Pedagogene jobber for barns beste, og vil barnet sove, så kan de ikke stoppe det, da de lytter til barnet og deres ønske. På den ene siden så har pedagogene forskning de kan vise til, på den andre siden er det foreldrene som har problemer med å få barnet i seng på kvelden. Dermed kan det lett oppstå en konflikt mellom partene. I barnehageloven §1 står det blant annet at barnehagen skal i samarbeid og forståelse med hjemmet ivareta barnas behov for omsorg. Det er derfor lurt at barnehagen og foreldrene sammen kommer frem til en løsning som kan passe begge sine standpunkt. Heldigvis har vi fått forskning som viser hvor viktig søvn er, som gjør det lettere for barnehagepersonalet å argumentere ovenfor foreldrene.

Witrys (2016) mener at barnehagelærere trenger å øke sin kompetanse om barns behov for hvile for å kunne begrunne hvorfor dette er viktig ovenfor foreldrene. Siden barnehagen og foreldrene ofte ser dette fra ulike synspunkt kan felles temakvelder om tema være viktig slik alle parter får økt kompetansen og større felles forståelse.

Samtidig er foreldrene i undersøkelsen veldig fornøyde med at barnehagen tilbyr hvilestund, da de opplever at barna ikke er så veldig slitne, de dagene de kommer hjem etter å ha hatt hvilestund i barnehagen. Dette forteller at det å fokusere på temaet i fellesskap kan gi større kunnskap om og forståelse for barnas behov for hvile i et omsorgsperspektiv.

6.0 Konklusjon og oppsummering

Problemstillingen i denne bacheloroppgaven har vært:

«Hvordan legger barnehagen til rette for hvilestund for de eldste barna?»

Jeg har sett på Barnekonvensjonen og styringsdokumentene; Barnehageloven og Rammeplan for barnehagen, og jeg har studert teorien som finnes om temaet. Gjennom en kvalitativ undersøkelse har jeg belyst hvordan sju pedagoger arbeider ulikt med hvilestund ut fra deres definisjon av hvile og den barnegruppen de har.

Det kan synes å være lite tydelighet i barnehagene rundt temaet hvile. Dette har trolig sin forklaring i at det i Rammeplanen ikke har skilt mellom søvn og hvile. Den har heller ikke sagt noe om hvile i forhold til alder. Det skrives kun at «Barna skal ha muligheten til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagehverdagen.

Det kan se ut som om det i stor grad er opp til den enkelte barnehage (i sine årsplaner) og pedagogene å praktisere hvile ut i fra hva de mener er best for barna innenfor de rammene de har i barnehagen.

Gjennom min undersøkelse har det kommet fram at både styrere, pedagoger og foreldre har et positivt inntrykk av hvile. Fire av seks informanter praktiserer hvilestund fast, mens to ikke hadde hvile som en del av sitt faste opplegg. Informantene mine som praktiserer fast hvilestund, praktiserer hvilestunden noe ulikt ut i fra de fysiske rammebetingelsene i barnehagen. De har hvilestund før eller etter ettermiddagsmåltidet i 20 til 45 minutter. Det legges ut matter og /eller pledd/puter. I hvilestunden lytter barna til musikk, lydbok eller en voksen som leser. Alle må ikke delta, de kan leke rolig for seg selv. De dagene de ikke praktiserer hvile, er det økt konfliktnivå, barn tek lettere til tårene, er trøtte, søker økt fysisk voksenkontakt og savner foreldrene. Mens de dagene de praktiserer det opplever de at barna er mer opplagt, havner i mindre konflikter, deltar mer i lek når dagen går mot slutten, får mer påfyll av fantasi og utforskertrang etter å ha lytte til forskjellige eventyr eller historier.

Hvilestund i barnehagen er et svært komplekst tema som ikke nødvendigvis har noe rett eller feil svar. Men når jeg leser teorien omkring barnas grunnleggende behov og vet hvor

krevede en barnehagedag kan være, overrasker det meg at det ikke i større grad er etablert en enighet om hva som er de beste løsningene for praktisering av hvile.

Litteraturliste

Bergland, M.D. & Jæger, H. (Red.). (2016). *Bachelor oppgaven i barnehagelærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm.

Brandtzæg, I., Torsteinson, S. & Øiestad, G. (2014) *Se barnet innenfra: Hvordan jobbe med tilknytning i barnehagen*. Oslo: Kommuneforlaget AS.

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. (6.utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.

Falck-Pedersen, T. & Iversen, A. B. (Red.). (2017). *Rammeplan for barnehagen: Innhold og oppgaver; Fastsatt av Kunnskapsdepartementet 24. april 2017 med hjemmel i lov 17. juni 2005 nr. 64 om barnehager (barnehageloven) § 2 syvende ledd* (2. utg.). Oslo: Pedlex.

Kulturdepartementet. (2008). Kvalitet i barnehagen. (Meld. St. 41 (2008-2009)). Hentet fra: https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-41-2008-2009-/id563868/?ch=1&fbclid=IwAR0kQ3GO5XS3PBP6N_3V66V7DC964Oih1FgHiSR8zifSPpsr64tEylsxvgo

Hårberg, G.B. (2018, 21. Juni). Maslows behovspyramide. Hentet fra: <https://ndla.no/nb/subjects/subject:40/topic:1:195926/topic:1:195927/resource:1:79731>

Lambrechts, M. & Finstad, H. (2017, 7.Mars). Uten mat og hvile, duger barnet ikke. Hentet fra: <https://www.barnehage.no/artikler/uten-mat-og-hvile-duger-barnet-ikke/427550>

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

Nissen, K., Kvistad, K., Pareliussen, I. & Schei, S.H. (2015) *Barnehagens hverdagsliv – Refleksjoner rundt læring og danning*. Bergen: Fagbokforlaget.

Postholm, M.B & Jacobsen, D.I (u.å) *Læreren med forskerblick*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Rasmussen & Hagelqvist (2016) *Mentalisering i organisationen*. København: Hans Reitzels forlaget.

Tholin, K.R (2014). Den betydningsfulle omsorgen. I V. Glaser, I. Størksen & M.B Drugli (Red.), *Utvikling, lek og læring i barnehagen – forskning og praksis* (s. 219 – 233). Bergen: Fagbokforlaget.

Witrys, K. E (2016, 8.November). Hvilestund for 3-6 åringene har veket plass for dokumentasjon og læringskrav. Hentet fra:

<https://www.utdanningsnytt.no/barnehageforskning-barnehagelaerer-fagartikkel/hvilestunden-for-3-6-aringer-har-veket-plass-for-dokumentasjon-og-laeringskrav/124115>

Vedlegg 1

HVILE FOR DE ELDSTE BARNA

Problemstillingen min er: «*Hvordan legger barnehagen til rette for hvilestund for de eldste barna i barnehagen?*».

1	Har kommunen eller barnehagen nedfelt noen retningslinjer om hvile for de eldste barna?	
2	Hva er barnehagen sin praksis for hvile for de eldste barna?	
3	Hva er ledelsen i barnehagen sin holdning til hvile for de eldste barna?	
4	Hva tenker du som pedagog om hvile for de eldste barna?	
5	Hva er bakgrunnen for praksisen med hvile/ikke hvile for de eldste barna?	
6	Om dere praktiserer hvile, hvordan skjer dette? Lese? Stille? Sove?	
7	Praktiserer dere eventuelt hvile alle dager eller noen dager?	
8	Hvis dere praktiserer hvile, er adferden til barna noe annerledes før og etter? Hvordan?	
9	Om dere ikke praktiserer hvile, er adferden til barna noe annerledes mot slutten av dagen? Gjelder dette alle eller noen?	
10	Er det noen forskjeller i type lek seint på dagen sammenlignet med tidlig på dag?	
11	De fysiske forholdne i barnehagen (plass, støy), hvordan er de for at barna skal kunne hvile? Hvilke begrensninger eller styrker er det eventuelt i de fysiske forholdene?	
12	Hva mener foreldrene?	
13	Gir foreldrene uttrykk for om barna oppleves ulike når de kommer hjem om de hviler i løpet av dagen eller ikke?	
14	Diskuterer dere hvile for de eldste barna med foreldrene?	
15	Har praksisen med hvile endret seg over tid? Eventuelt hvorfor?	
16	Er hvile for de eldste barna tema på møter og i diskusjoner dere ansatte i mellom?	
17	Hva står det i rammeplanene om hvile for de eldste barna?	
18	Kjenner du til Kristin Elvsveen Witrys undersøkelse om hvile i barnehagen fra 2016? Eller Bente Ullas undersøkelse fra 2017?	

Vedlegg 2

**Vil du delta i bachelorprosjektet
til barnehagelærer studiet?**

Dette er eit spørsmål til deg om du vil delta i **eit bachelorprosjekt** der formålet er å *belyse hvilestund i barnehagen*. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om mål for prosjektet og hva deltakinga vil ha å seie for deg. **På grunn av den alvorlege situasjonen med coronasmitte vil det ikke være mulig med intervju med personlig oppmøte. Jeg håper derfor at dette intervjuet kan bli gjennomført ved at du som informant svarar skriftleg på tilsendt intervjuguide. Jeg er svært takknemlig for at du stiller opp, slik at jeg kan gjennomføre utdanninga mi dette vårsemesteret som planlagd.**

Formål

Problemstillingen er: «*Hvordan legger barnehagen til rette for Hvilestund for de eldste barna i barnehagen?*». I dette prosjektarbeidet vil jeg forske på temaet «hvilestund», der jeg skal se på hvordan barnehagepersonalet ivaretar barnas behov for ro og hvile i barnehagehverdagen. Bakgrunnen for valg av problemstilling er at dette blir praktisert på mange ulike måter i de forskjellige barnehagene, bl.a. fordi pedagogene har en ulik tolking av det som står i rammeplanen for barnehagen (Falck-Pedersen & Iversen, 2017, s.17). Der står det at personalet skal ivareta barnas behov for fysisk omsorg, inkludert behov for ro og hvile.

Hvem er ansvarleg for forskingsprosjektet?

Høgskulen i Volda ved dosent Bente Vatne er ansvarleg for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Fordi du er pedagogisk leiar er det interessant for meg å samle inn data frå deg for å få rikare kunnskap om dine erfaringar og hvordan du arbeider med temaet i dykkar barnehage. Jeg vil sende intervjuguiden til pedagogiske leiarar som både praktiserer hvilestund for barna de eldste barna i barnehagehverdagen og noen som ikke gjør det. På den måten kan jeg se dette opp i mot hverandre for å se hva som er til det beste for barna.

Jeg har fått kontaktopplysingane om deg frå.....

Hva vil det ha å si for deg å delta?

Dersom du vel å ta del i prosjektet, inneber det at du fyller ut et spørjeskjema. Det vil ta deg ca. 60 minutt. Spørjeskjemaet inneheld spørsmål om hva synspunkt du, barnehagen og foreldra har rundt hvilestund, samt hvordan det blir praktisert i barnehagen. Svara fra spørjeskjemaet blir registrert i låst datamaskin.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake utan å gi noko årsak. Det vil ikke ha noe negative konsekvensar for deg om du ikke vil delta eller vel å trekke deg seinare. Alle opplysingar om deg vil bli sletta. Du kan trekkje deg ved å kontakte emne- og prosjektansvarleg Bente Vatne per e-post eller per telefon (sjå nedanfor).

Personvernet ditt – hvordan vi tek vare på og nytter opplysingane dine

Jeg vil berre nytte opplysingane om deg til formåle jeg har gjort greie for i dette skrivet. Jeg behandlar opplysingane konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Namnet og kontaktopplysingane dine vil jeg erstatte med ei kode som vert lagra på eigen namneliste, skilt frå det andre datamaterialet. Data vert lagra på låst datamaskin. I tillegg til meg sjølv er det berre ansvarleg for prosjektet ved Høgskulen i Volda, dosent Bente Vatne, som vil ha tilgang til datamaterialet. Opptak vert sletta når data er transkribert ,og det transkriberte datamaterialet vert sletta ved prosjektslutt 15. juni 2020.

Rettane dine

Så lenge du kan identifiserast i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hva personopplysingar som er registrert om deg,
- å få retta personopplysingar om deg,
- få sletta personopplysingar om deg,
- få utlevert ein kopi av personopplysingane dine, og
- å sende klage til Personvernombodet eller Datatilsynet om behandlinga av personopplysingane dine

Dersom du ønskjer å få innsyn, sletta eller retta personopplysninga i datamaterialet, kan du ta kontakt med emne- og prosjektansvarleg Bente Vatne per e-post eller telefon.

Hva skjer med opplysingane dine når eg/vi avsluttar forskingsprosjektet?

Prosjektet skal avsluttast innan 15. juni 2020. Alle personopplysingar og datamateriale vil bli sletta når prosjektet er avslutta.

På oppdrag frå Høgskulen i Volda har NSD (Norsk senter for forskningsdata AS) vurdert at behandlinga av personopplysingar i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut meir?

Om du har spørsmål til bachelorprosjektet, eller ønskjer å nytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

-(rettleiar) e-postadresse
- Bente Vatne (emneansvarleg og prosjektansvarleg) 70075356
bente.vatne@hivolda.no
- Høgskulen i Volda ved personvernombod: Cecilie Røeggen, 70075073
personvernombod@hivolda.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Høgskulen i Volda er stengd, så kontakten må gjennomførast gjennom e-post.

Med vennleg helsing

Prosjektansvarleg
Dosent Bente Vatne

Student

Samtykkeerklæring

Samtykket skal gjøres skriftlig.

Jeg har mottatt og forstått informasjonen om prosjektet..... og jeg har fått anledning til å stille spørsmål om prosjektet. Jeg gir samtykke til:

- å delta i [sett inn aktuell metode, f.eks. intervju]

Eg gir samtykke til at mine opplysingar bli behandlet fram til prosjektet er avsluttet, 15. juni 2020.

(Signert av informant, dato)

NB! Det er viktig at de signerer på alle ark.