

Veronica Skjønberg

## Rom for kvile i barnehagen.

Ei kvalitativ studie om barnehagelærarar sine erfaringar med kvile for barn som har slutta med dupp, relatert til det fysiske inne-miljøet i barnehagen.

Masteroppgåve i Barn og unges psykiske helse og barnevern

Rettleiar: Anne Synnøve Brenne

Medretteiar: Ellen Beate Hansen Sandseter

Mai 2022



Veronica Skjønberg

## **Rom for kvile i barnehagen.**

Ei kvalitativ studie om barnehagelærarar sine erfaringar med kvile for barn som har slutta med dupp, relatert til det fysiske inne-miljøet i barnehagen.

Masteroppgåve i Barn og unges psykiske helse og barnevern  
Rettleiar: Anne Synnøve Brenne  
Medretteiar: Ellen Beate Hansen Sandseter  
Mai 2022

Noregs teknisk-naturvitskaplege universitet  
Fakultet for medisin og helsevitenskap  
Institutt for psykisk helse



**NTNU**

Kunnskap for ei betre verd



# Samandrag

**Bakgrunn:** Internasjonal forskning peikar på behovet for kvile i barnehagen for å redusere stress, styrke hukommelse, skape gunstige vilkår for læring, oppleve balanse, kople av og samle krefter. Dermed har kvile betydning for psykisk helse. Kvile er inkludert i rammeplanen for barnehagar med føringar for praksisfeltet. Korleis det fysiske miljøet er tilrettelagt for kvile, er truleg eit viktig aspekt ved kvalitet ved barnehagetilbodet.

**Hensikt og problemstilling:** Målet med studien er å få meir kunnskap om kvile i norske barnehagar i lys av at kvile er ein viktig faktor for psykisk og fysisk helse.

Problemstillinga er: Korleis erfarer barnehagelærarar kvile inne i barnehagen for barn som har slutta med dupp, og kva for moglegheiter finn dei som fremmer kvile i det fysiske inne-miljøet?

**Metode:** Studien har eit fenomenologisk og hermeneutisk studiedesign bestående av kvalitative individuelle digitale intervju. Fire informantar vart rekruttert frå fire ulike barnhagar fordelt på to (mellom- til stor) kommunar i Midt-Noreg. Transkribert tekstmateriale er analysert ved hjelp av systematisk tekstkondenseringsmetode.

**Resultat:** Informantane sine erfaringar viser til ulike kvilevariantar for barn som har slutta med dupp, der roleg tid er ein karakteristikk som omfamnar alle kviletypar i barnehagen. Andre kjenneteikn ved kvile kan vere at barna har roleg energinivå, avkopling, sitjande eller liggjande kroppsstilling, og/eller å vere åleine eller saman med få personar. Informantane erfarte behovet for å identifisere barna sine individuelle kvilebehov, der praksis var å observere, samarbeide med foreldre og med personalgruppa. Signal som kunne tilkjenne-gi kvile var gråt, dårleg humør, at barn gnei seg i augo, at barna satt seg med ei bok, at barn trakk seg unna andre barn eller engasjerte seg i aktivitet. Aktivitetane som dei forbant med kvile er kalla kvile-aktivitet som til dømes bord-aktivitet med teikning eller perling og/eller liggje på madrass, sofa eller saccosekk med til dømes smokk, kosebamse, pledd og puter. Dei kunne hjelpe barn til kvile ved å til dømes dele inn i mindre grupper, leggje til rette for rom i rommet i fleir-funksjonelle rom eller bruke mindre rom. Handlingane til informantane kunne innebere å skjerme barna for inntrykk eller å tilføre utstyr og/eller nærvær. Byggmessige (arkitektoniske) fordelar for kvile som vart nemnt var å ha tilgang på mindre rom, god ventilasjon og regulerbar belysning i forbindelse med kviletid, samt store vindauger der vinduskarm for sitje- og liggjestilling var gunstig.

**Konklusjon:** Studien gir konkrete forslag til praksis for å fremme kvile i barnehagen for barn som har slutta med dupp. Potensielle målgrupper for forslaga er barnehagelærarar, styrarar og assistentar, føresette, samt arkitektar som arbeidar med barnehagebygg. Med utgangspunkt i type barnehagebygg og kvilebehov anbefalast det å setje i verk eit målretta prosessorientert samarbeid mellom barnehage, barn og føresette for å fremme kvile. Masteroppgåva diskuterer styrker og svakheiter ved metoden som er brukt, og peikar på framtidig forskingsbehov på feltet. Det er behov for avklaring av kvileterminologi for felles forståing og lik praksis, og meir kunnskap om betydninga av både inne- og utemiljø, innreiing og utstyr, kva god kvalitet i kvile er i lys av heilskapleg helsefremming, samt fokus på barn i overgangen mellom småbarn- til storbarnsavdeling og barn i storbarnsavdeling.

*Nøkkelord: kvile, barn, barnehagen, fysisk inne-miljø, heilskapleg helsefremming*

# Abstract

**Background:** International research points to the needs for rest in kindergarten to reduce stress, strengthen memory, create favorable conditions for learning, experience balance, to relax and gather strength. Thus, rest is important for mental health. Rest is also included in the Framework Plan for Kindergartens that provides guidelines for practices. How the physical environment is adapted for rest is probably an important aspect of quality in kindergartens.

**Aim:** The aim of the study was to gain more knowledge on children`s rest in Norwegian kindergartens in light of rest being an important factor for mental and physical health. Main research question were related to how kindergarten teachers experience indoor rest for children who have stopped taking a nap, and what factors promote rest in the physical indoor environment.

**Methods:** The study has a phenomenological and hermeneutic study design, consisting of qualitative, individual digital interviews. Four kindergarten teachers were recruited from four different kindergartens in two (medium to large) municipalities in Central Norway. Transcribed text was analyzed using a systematic text condensation method.

**Results:** The informant`s experiences refer to different variants of rest in children who have stopped taking a nap in the kindergarten, where "quiet time" is a characteristic that embraces all types of resting in kindergarten. Other characteristics of rest may be that the children have a calm energy level, relaxation, sitting or lying body position, and/or being alone or together with only a few people. The informants experienced the need to identify the children`s individual resting needs, where the practice was to observe, cooperate with parents and within the staff group. Signals that could imply a need for resting was crying, bad mood, children rubbing their eyes, sitting with a book, children withdrawing from other children or engaging in activity. The activities that they associated with rest are called resting activity, such as table activity with drawing or beading and/or lying on a mattress, sofa or Sacco Sacs with, for example, a pacifier, teddy bear, blanket and pillows. They could help children rest by, for example, diving into smaller groups, arranging "rooms in the room" or using smaller rooms. The actions of the informants could involve shielding the children from impressions or adding equipment and/or presence. Building (architectural) advantages for rest that were mentioned were access to smaller rooms, good ventilation, and adjustable lighting during rest time, as well as large windows with integrated benches for sitting and lying were favorable.

**Conclusion:** The study provides proposals for practice to promote rest in the kindergarten for children who have stopped taking a nap. Potential target groups for the proposals are kindergarten teachers, manages and assistants, parents as well as architects who work with kindergarten design. Based on type of kindergarten building and need for rest, it is recommended to implement a targeted process-oriented collaboration between the kindergarten, children and parents to promote rest. This master`s thesis discusses the strengths and weaknesses of method used, and points to future research needs in the field. There is a need for clarification of rest terminology for common understanding and equal practice, and more knowledge about the importance of both indoor and outdoor environment, interior design and equipment, what good quality in rest is in light of health promotion and focus of children in transition between departments for young and older children, respectively, and for the oldest children in the kindergarten.

*Keyword: rest, children, kindergarten, indoor environment, holistic healthpromotion*

# Forord

Eg er no ferdig med mange år i masterstudiet og kan sjå tilbake på ein lærerik prosess som har vore med på å gi ei oppleving av fagleg tryggleik i møtet med barn og familiar og andre. Eg har satt pris på å verte kjent med fleire medstudentar og forelesarar som har vore med å gitt inspirasjon og motivasjon til å gå vidare, som kanskje vart ekstra viktig når masteren vart lagt om og fleire emne skulle gjennomførast.

Det skulle vise seg at den siste delen av masterstudiet ville by på utfordringar i og med at koronapandemien var eit faktum. I arbeidet med forskingsstudiet og masteroppgåva var størsteparten av tida prega av smittevern, heimekontor saman med familie og omplassering til andre arbeidsstadar som til saman snudde opp ned på kvardagen i periodar. Barnehagar var til tider stengt, hadde strenge smitteverntiltak som prega valet på kva som var gjennomførbart i masterøyemed. Heldigvis har vi hatt tilgang til tekniske løysingar som har gjort møte med informantar mogleg, samt konstruktive treff med rettleiarane mine. Pandemien verkar meir fjern no, men ei lang periode med nøye fokus på smitteverntiltak kan medføre vaner som inneber mindre fysisk kontakt og berøring, som eg har noko uro for, særleg for barna. Dei er heldigvis kroppsleg orientert så difor er det kanskje vi vaksne som må leggje frå oss infeksjonsfrykt og -praksis i omsorg og utviklingsstøtte.

Eg håper at tema og fokuset i masteroppgåva kan vere med på å bidra til inspirasjon og at lesaren finn nye moglegheiter i praksis og forskning!

I tillegg til deltakarane, ønskjer eg å takke gode vener og familie og skjønnsam kollega og leiar på arbeidsstaden. Tusen takk til mine tolmodige og dyktige rettleiarar; hovudrettleiar Anne Synnøve Brenne og bi rettleiar Ellen Beate Hansen Sandseter. De er alle gull!

Trondheim, mai

Veronica Skjønberg

# Innhold

Samandrag .....	v
Abstract .....	vi
Forord .....	vii
Tabellar .....	x
1 Introduksjon og bakgrunn .....	1
1.1 Barnehagen som arena for helsefremming (psykisk og fysisk helse) med fokus på kvalitet .....	2
1.2 Definisjonar og forståing av kvile .....	3
1.3 Samanheng mellom kvile og psykisk helse .....	4
1.4 Studien si hensikt og problemstilling .....	5
1.5 Oppgåva sin struktur og oppbygging .....	5
2 Teori .....	6
2.1 Affordance teori .....	6
2.1.1 Affordance teorien frå starten og relevans for barnehagar .....	6
2.1.2 Sosial og kulturell affordance .....	7
2.1.3 Ubrukte og realiserte affordances .....	8
2.1.4 Affordance relatert til stadkjensle .....	8
2.1.5 Kroppslig affordance .....	9
2.2 Sans- og sansingsteori (sansebasert kunnskap) .....	9
2.2.1 Dei 7 sansane relatert til sanseintrykk i barnehagemiljø .....	9
2.2.2 Sansing .....	10
2.2.3 Observasjon i sansingsperspektiv .....	10
3 Metode .....	12
3.1 Design .....	12
3.1.1 Vitskapsteoretisk ståstad .....	12
3.2 Utval og rekruttering .....	13
3.3 Datainnsamling .....	14
3.4 Transkribering .....	15
3.5 Analyse .....	15
3.6 Forskingsetiske vurderingar .....	19
4 Resultat .....	21
4.1 Barnehagelærarar sine erfaringar viser til ulike kvilevariantar for barn som har slutta med dupp .....	21
4.1.1 Roleg tid .....	21
4.2 Barna sine ulike behov kan trenge ulik handtering .....	22
4.2.1 Barnehagelærarar si identifisering av barna sine behov for kvile .....	22



4.2.2	Barnehagelærarar sine handlingar for å fremme kvile .....	23
4.3	Fleire tilhøve ved det fysiske inne-miljøet kan støtte kvile .....	24
4.3.1	Tilrettelegging i rom som er fleir-funksjonelle .....	24
4.3.2	Arkitektoniske forhold ved bygget som kan fremme kvile .....	24
5	Diskusjon.....	26
5.1	Drøfting av resultat .....	26
5.1.1	Barnehagelærarar sine erfaringar viser til ulike kvilevariantar for barn som har slutta med dupp.....	26
5.1.1.1	Kvile-terminologi.....	26
5.1.1.2	Kvalitet i kvilevariantar .....	27
5.1.2	Barna sine ulike behov kan trenge ulik handtering.....	28
5.1.2.1	Observasjon av individuelle kvilebehov hjå barna.....	28
5.1.2.2	Nærvær og berøring .....	30
5.1.2.3	Utfordringar i handsaming av kvile-behov .....	30
5.1.3	Fleire tilhøve ved det fysiske inne-miljøet kan støtte kvile .....	31
5.1.3.1	Skjerming i fleir-funksjonelle rom .....	31
5.1.3.2	Kvile-stadar med formål om passiv/roleg heilskapleg avslapping.....	32
5.1.3.3	Arkitektoniske fordelar.....	33
5.1.3.4	Prosess for nye kvile-stadar .....	34
5.2	Metodediskusjon .....	35
5.2.1	Truverdig .....	35
5.2.2	Pålitelighet .....	38
5.2.3	Stadfesting.....	38
5.2.4	Overførbar kunnskap .....	40
6	Konklusjon .....	41
6.1	Implikasjonar for praksis og forskning .....	41
6.1.1	Implikasjonar for praksis.....	41
6.1.2	Implikasjon for forskning .....	42
	Referanseliste.....	43
	Vedlegg .....	47
	Vedlegg 1: Intervju guide .....	48
	Vedlegg 2: NSD.....	49
	Vedlegg 3: Informasjonsskriv og samtykkeskjema .....	51

# Tabellar

Tabell 1: Eit utdrag av organisering av datamaterialet under det andre steget i STC, s. 17

Tabell 2: Innblikk i det tredje steget i analysen min, s. 18

Tabell 3: Forslag til kategorisering av kvilevariantar etter mogleg effekt, s. 28

# 1 Introduksjon og bakgrunn

Denne masteroppgåva handlar om kvile i barnehagen for barn som har slutta med å sove på dagtid. Den er relatert til barnehagens fysiske inne-miljø der omgjevnadane er ein del av fokuset. I denne delen ønskjer eg å vise til teori og forskingsbasert kunnskap som gir ein introduksjon til tema og bakgrunnsinformasjon som kan vere relevant for kvile i barnehagen.

Kvile i barnehagen kan dreie seg om at barnet kviler via søvn i relativt kort (-e) periode som ofte er referert til «dupp» eller at barnet kvilar utan dupp (våken kvile). Tid til kvile i barnehagen kan erstatte dupp ettersom foreldre heller ønsker at barnet skal sove om kvelden og natta (Lundheim, 2020). Tilhøvet mellom dupp og natte-søvn kan vere utfordrande, der ei systematisk review som gjeld barn frå 0-5 år viser at dupp etter 2 års alder er forbundet med sein innsovning og dårleg søvnkvalitet (Thorpe et al., 2015). Behovet for dagsøvn avtek med aukande alder som ein naturleg del av barnet si utvikling og mindre søvnbehov, men ein kjenner ikkje til den styrande prosessen bak dette (Horváth & Plunkett, 2018).

Staton et al. (2015) som har forska på kvile og dupp i australske barnehagar presenterer fleire årsaker til at barn treng å sove og/eller å kvile i løpet av barnehagedagen. Eit behov handlar om biologiske faktorar som er relatert til tilhøvet mellom dag- og nattsøvn. Eit anna behov for dag-søvn og/eller kvile kjem av følgene av å vere i barnehage, som tilseier at barnet treng å redusere stress i ei periode med færre sosiale treffpunkt. Medan det siste behovet handlar om at kvile og/eller dupp i barnehagen er gunstig for læring (Staton et al., 2015). Wamsley (2019) viser til at uforstyrra (våken) kvile kan styrke hukommelsen av noko barnet nyleg har lært. Ei anna side ved kvile er at barna får ei oppleving av balanse der kvilebehovet særleg er viktig etter fysisk- og psykisk anstrengande aktivitet (Öhman, 2021). Ward et al. (2008) skriv at ein fordel ved kvile eller dupp er å få koplav og samle krefter, som gagnar alle barn i barnehagen og spesielt dei yngste barna eller dei som har hatt mindre enn 10 timars nattesøvn. I ei australsk studie forklarar Thorpe et al. (2018) at det er individuelle variasjonar innanfor kvile og søvn, som kan føre til ei utfordring både for barn og personalet i dei barnehagane der det vert praktisert påbodne kvilestunder. Studien viser til at barna som ikkje får sove under påbodne kvilestunder ikkje får redusert stressnivået eller oppnådd kvile, som er formålet med kvilestunda (Thorpe et al., 2018). I ei nyare australsk studie er det gitt forslag til praktisering av kvile som omfamnar blant anna aksept for kvile utan søvn og tilrettelegging relatert til det fysiske miljøet (Thorpe et al., 2020). Gehret et al. (2019) har gjennom forskning i australske barnehagar funne at det er potensiale for at barn kan lære om eigne kvile-behov og kvile-strategiar i barnehagen, men at praksisen er å rette seg etter vaksne sine bestemningar.

Etter det eg har funne er det lite forskingskunnskap om kvile for barn i barnehagealder som gjeld norske barnehagar. Før var kvilestund ein fast praksis i norske barnehagar, men ettersom nye oppgåver som læringsfokus og meir krav til dokumentasjon, så vart praksisen endra til korte pausar (Witry, 2016; Lundheim, 2020).

I den relativt nye rammeplanen som gjeld norske barnehagar (UDIR, 2017), er barna sine behov for kvile omsyn-tatt. Rammeplanen inneheld verdigrunnlag for (norske)

barnehagar og gir retning for pedagogisk praksis der det vert oppfordra til refleksjon (UDIR, 2017), men lite er konkretisert for korleis kvile skal verte fremma.

I masteroppgåve-samanheng kan studenten si forforståing prege ei masteroppgåve, og som ein konsekvens er det viktig å ha ei bevisst haldning til forforståing under arbeid med forskingsstudien, samt å vise fram forforståinga for lesaren (Nielsen et al., 2021). Forforståinga mi er prega av ei arbeidserfaring med bakgrunn i helsefremmande arbeid i eit tilbod i kommunehelsetenesta (Skjønberg & Holmeide, 2022). Dette tilbodet vert gitt i sanserom/multisensoriske miljø/snoezelen (Pagliano, 1999) der barn med føresette og barnehagepersonell får prøvd konkrete framgangsmåtar, utstyr og liknande for å finne vinklingar til psykisk og fysisk helsefremming. Tilbodet baserer seg på ei transaksjonell forståing av utvikling, etter inspirasjon frå Sameroff (2009).

Forforståinga mi er prega av erfaringa med tverrfagleg samarbeid og mange møter om/med barn hovudsakleg utanfor barnehage sine omgjevnadar. Forkunnskapen om barnehagepraksis er difor kanskje prega av praksisfortellingar frå andre som har denne erfaringa, samt teoretisk og forskings-messig kunnskap om barnehagen. Som ei følgje av forkunnskapen har eg ei nysgjerrig halding til korleis kvile skjer i barnehagen sitt fysiske (inne-) miljø ettersom (tradisjonell) kvilestund kanskje ikkje lenger er aktuelt. Inntrykket er at det fysiske inne-miljøet har gitt kvile (utan søvn) mindre fokus enn andre av barnehagen sine oppgåver (som fysisk aktivitet, læring, måltid, leik, stell mm.).

## 1.1 Barnehagen som arena for helsefremming (psykisk og fysisk helse) med fokus på kvalitet

Eit psykisk helsefremmande perspektiv vil prege søkelyset på kvile i masteroppgåva, der inspirasjon blant anna er funne i måten som Borge (2018) viser fram heilskapleg helsefremming. Med heilskapleg helsefremming har ein merksemd på «kropp og sinn i en sosial og kulturell sammenheng» (Borge, 2018, s.33).

Det er behov for ein helsefremmande innsats på fleire områder i samfunnet blant anna fordi psykiske lidingar er ei av Noregs store folkehelse utfordringar (FHI, 2019). Barnehagen vert ein viktig samfunnsaktør for å fremme psykisk og fysisk helse til barn saman med føresette, fritidsarena og lokalsamfunnet (Skogen et al., 2018). Ein faktor i dette perspektivet er at barn si psykiske helse vert forma av personane som dei er saman med til dagleg (Helsedirektoratet, 2014). Barnehagar som har god kvalitet vil vere ein viktig instans for psykisk helsefremming for alle barn, og særleg for barn som treng å verte oppdaga for å få ekstra støtte (Skogen et al., 2018). God barnehagekvalitet kan kompensere for risiko for uheldig utvikling, som gjeld barn som kjem frå låginntekts-familiar, i følgje ei norsk studie (Zachrisson & Dearing, 2015). Ei anna norsk studie som er opptatt av kvaliteten i norske barnehagar, har funne kjenneteikn ved god kvalitet i barnehagar som er relatert til god leiing, høg kompetanse i personalgruppa, at barna får moglegheit til å vere i mindre grupper, eit godt internt samarbeid i personalet som også inneber eit godt samarbeid med foreldre (Alvestad et al., 2019). Kvalitetsarbeid i barnehagen kan trenge bevisst strategi og metodeval, som kan innebere strukturelle prosessar parallelt med daglege aktivitetar (Fløgestad & Helle, 2004).

Barnehagens sitt ansvarsområde er nedfelt i rammeplanen for barnehagar der eitt av verdigrunnlaga har overskrifta «livsmeistring og helse». Denne delen av rammeplanen handlar om helsefremming og førebygning av barna si psykiske og fysiske helse der det

blant anna er gitt at det i løpet av barnehagedagen skal vere mogleg for barna å få kvile, ro og avslapping (UDIR, 2017). I rammeplanen er dermed kvile satt i samanheng med og relatert til barna si psykisk og fysisk helse. Öhman (2021) har mange forslag for ein psykisk helsefremmande barnehage (med utgangspunkt i svenske barnehagar), og meiner at kvile er ein del av arbeidet for å fremme psykisk helse i barnehagen.

Fysiske omgjevnadar kan ha effekt på helse, kjensler (Eide, 2016) og pedagogikk (Evenstad & Becher, 2015). Det er mange omsyn som barnehagen skal ivareta innanfor det same fysiske miljøet (UDIR, 2017), som leik, kreativitet, fysisk aktivitet, utvikling av kognitive ferdigheiter og språket, øving av sosiale ferdigheiter, stell, måltid med meir (Osnes et al., 2020). Nordtømme (2012) formidlar at utforming og innreiing av barnehagen sine fysiske rom vil gi føringar for veremåte for brukarane, som er eit ledd i samfunnsoppdraget.

Barnehagar i Noreg byr på ulike fysiske miljø og dertil handlingsmoglegheiter fordi dei er ulike frå eit arkitektonisk og bygnings messig perspektiv (Gulipnar et al., 2019). Historisk sett så har arkitektur som gjeld barnehagar endra seg frå å ha avdelingar som likna på heimlege tilhøve (Kjørholt & Os, 2019) til basebarnehagar med fysiske miljø med meir opne og fleksible løysingar (Evenstad & Becher, 2015).

Det fysiske miljøet si rolle i barnehagen er løfta fram eit større norsk forskingsprosjekt; EnCompetence, som har forska på omgjevnadane sitt bidrag for leik, læring, samt psykososial- og fysisk helse (Barnehagemiljø, 2022; Sando, 2019; Sandseter, 2020). Nordtømme (2012) har gjennom forskning i norsk barnehagekontekst utvikla perspektiv for måten barn tek i bruk det fysiske inne-miljøet som blant anna ved; bakrom. Bakrom er fysiske stadar i barnehagen nærare forklart som mindre rolege soner, skjerma for innsyn der barna helst vil vere utan vaksne (Nordtømme, 2012).

Etter det eg har funne er det lite norsk forskning på kvile relatert til det fysiske inne-miljøet i norske barnehagar. Ei studie i GoBaN-prosjektet (Gode barnehager i Norge) (Bjørnstad & Os, 2018) har funn som gir relevans for tema i masteroppgåva. Studien gjeld barn i 1 – 3 års alderen som er relatert til kvalitet i barnehagen, der eit av undersøkingsområda handlar om rom og møblar i barnehagen. Eit resultat er at det er behov for betre vilkår for velvære og avslapping, samt at det er for få mjuke leiker og for lite fokus på innreiing (Bjørnstad & Os, 2018).

## 1.2 Definisjonar og forståing av kvile

Nedanfor vil ulike sider ved kvile verte kort framstilt som vil gi bakgrunnsinformasjon og relevante perspektiv for masteroppgåva.

Bystad (2019) sett kvilerelatert informasjon i ein samanheng med avslapping og avspenning. Bystad (2019) framstiller at alle har ei evne til å slappe av, og at nokon treng stimulering via kroppstilnærmingar for å kome i kontakt med avslappingsevna si. Ein nøkkel til kunnskap om avslapping ligg i kunnskap om nervesystemet, forklarar Bystad (2019) som ser samanhengen med stressreduksjon via å stimulere til parasympatisk aktivitet. Dømer som Bystad (2019) gir for avspenning er mest relatert til vaksne som for eksempel pusteteknikk som kan aktivere det parasympatiske nervesystemet og gi ro. Osnes (2021) viser ein kroppsleg inngang til å roe seg som kan handle om å påverke og ta omsyn til energinivå, muskelspenning og rytme.

Menneske treng kvalitet i både kvile og søvn som innfattar eit tidsperspektiv som Harrington (2013, s.458) forklarar; «Our bodies need time to recharge and restore». Kvalitet i kvile kan etter Harrington (2013) verte forstått å handle om djup avslapping som gjev helsemessige gevinstar som blant anna redusert blodtrykk, fornya energi og reduksjon av stresshormon. Eit hormon som er forbundet med ro og velvære er oxytocin som kan verte utløyst av god berøring (Uvnäs-Moberg, 2002).

Gjennom forskning viser Staton et al. (2015) til fleire praksismåtar for kvile i australske barnehagar. Ein av desse er skildra som; pålagt kvile med definisjonen; «Centre allocates a period of time in which children are required to engage in a quiet activity» (Staton et al., 2015, s.79). Ein annan praksismåte er avslapping som er definert som; «Centres make provision for children to engage in activities that reduce the child`s levels of emotional stress» (Staton et al., 2015, s.79).

I eit anna bidrag frå forskning i Australske barnehagar gir barn retning for kva som fremmer kvile for seg. I Cooke et al. (2020) svarte barn i 3-5 års alderen på spørsmål relatert til avslapping og kvile. Funn i studien er at barna under avslapping kjenner seg komfortabel, dei kosar seg og kjenner på ein høveleg temperatur. Eit anna funn er at avslapping er mest relatert til ein stad, anten i naturen eller heime. Det siste funnet i studien til Cooke et al. (2020) handla om leik, der nokre barn meinte at kvile ville vere å leike åleine medan andre fann kvile gjennom å leike med vener. Samla sett ønska barna å velje kvilemåten som passa for seg.

Öhman (2021) viser til svensk barnehagepraksis og har fleire omgrep som er relatert til kvile i barnehagen som:

«pause, opphold, stillhet, avkobling, rekreasjon, ro, fred, rast, fritid og pusterom -eller som en forbigående tilstand preget av uvirksomhet og avslapning»

Öhman (2021, s.135).

### 1.3 Samanheng mellom kvile og psykisk helse

I tillegg til at ein kan forstå rammeplanen (UDIR, 2017) som premissleverandør for psykisk og fysisk helsefremming som omfamnar kvile, så har eg valt å sjå på kvile i lys av Verdas helseorganisasjon sin definisjon av psykisk helse (WHO, 2018). WHO forklarar at helseomgrepet er tredelt som inkluderer ei balanse mellom fysisk, psykisk og sosial helse, og definerer psykisk helse slik:

«Mental health is a state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to contribution to his or her community».

(World Health Organization, 2018).

Om ein ser nærare på definisjonen til WHO (2018) så kan kvile vere aktualisert gjennom at barn opplever velvære i barnehagen som kan handle om meistring, handtering av stress og leik. Det kan vere fleire inngongar til velvære med relevans for for barn (og vaksne) i barnehagen. Kolstad (2012) argumenterer med forskning når han skriv at blant anna velvære kan verte utløyst av arkitektur som ein likar. Uvnäs-Moberg (2002) og Uvnäs-Moberg et al., (2015) viser gjennom forskning av hud sansen at menneskeleg berøring og andre typar hud stimuli kan vere ei kjelde til velvære og ro. Hart (2011) presenterer både kroppslege og verbale måtar å møte barn på som kan gi velvære på

den måten at barnet kjenner seg forstått og ivaretatt. Individuell tilpassa kvile kan leie til velvære (Öhman, 2021), medan tvungen kvile kan føre til ei oppleving av plikt og uro (Gehret et al., 2019; Staton et al., 2015).

Handtering av daglegdags stress er viktig for den mentale helsa til barna (WHO, 2018). Helsedirektoratet (2017) sin rapport om stress og meistring viser blant anna at samspelet mellom barnet sitt utgangspunkt (evner, ressursar, erfaringar) og utfordringar i omgjevnadane kan virke inn på barnet si handtering av framtidig stress. I barnehagen kan eit døme på handterbart stress vere når barnet meistrar å bevege seg gjennom ei hinderløype. Kvile er ein av handlingsmåttane for å handtere stress som handlar om at barnet oppnår restitusjon i etterkant av ei utfordrande oppgåve (Öhman, 2021). Barnehage-konteksten kan ha mange kjelder til stress der Ellneby (1999) forklarar at støy kan stresse både barn og vaksne. Barn som raskt reagerer på støy og andre ytre inntrykk (sensitive barn) vil lettare kunne verte overvelda enn andre barn, forklarar Öhman (2021). Eide-Midtsand (2021) skriv at barn som har opplevd traume kan verte svært stressa av kvilesituasjonar som inneber avslapping, som fører til at dei helst held seg fysisk aktiv for å unngå panikk. Etter eit helsefremmande perspektiv er det viktig å hjelpe barn til å takle stress (Helsedirektoratet, 2017) som særleg gjeld barn med liten toleranse for stress (Nordanger & Braarud, 2017).

Eit siste perspektiv på god psykisk helse for barn er leik (WHO, 2018). Rammeplanen viser veg for vektlegging av sunn leik i norske barnehagar (UDIR, 2017), der kvile kan gi ny motivasjon og energi (Öhman, 2021).

Som ein konklusjon av teoretiseringa i dette avsnittet så viser kvile seg fram som ein viktig del for barnet si psykiske helse, og dermed for den heilskaplege helsa (WHO, 2018).

## 1.4 Studien si hensikt og problemstilling

Med bakgrunn i at kvile er ein viktig del av barn si noverande og framtidige psykisk og fysisk helse (Bystad, 2019; Harrington, 2013; Öhman, 2021), samt krav om ivaretaking av kvile etter rammeplanen (UDIR, 2017) er målet med studien å få meir kunnskap om kvile i norske barnehagar.

Problemstillinga mi er:

Korleis erfarer barnehagelærarar kvile inne i barnehagen for barn som har slutta med dupp, og kva for moglegheiter finn dei som fremmer kvile i det fysiske inne-miljøet?

## 1.5 Oppgåva sin struktur og oppbygging

I kapittel 2 vil teori verte presentert. I kapittel 3 kjem metodedelen som òg gir innblikk i forskningsetiske vurderingar. Resultatet i studien min vert presentert i kapittel 4. Deretter følger kapittel 5 som er ein større del med diskusjon av resultat og metode. Til slutt kjem kapittel 6 med konklusjon og forslag til implikasjonar for praksis og forskning.

## 2 Teori

Basert på masteroppgåva sitt tema, problemstilling og empiri er det relevant å inkludere teori om affordance og teoriar om sansing eller sansingsrelatert kunnskap.

Som vist til i bakgrunnsdelen så kan (fremming av kvile henge saman med individuelle tilhøve, interaksjon mellom personar og interaksjon med det fysiske miljøet. Dette grunnlaget vil virke inn på teorivalet.

Først kjem ein del som handlar om affordance teorien ved definisjon, dømer på korleis - teorien kan verte forstått i barnehagesamanheng, samt ei oversikt over aktuell forskning og teori som er ei vidareutvikling av affordance teorien. Den neste delen handlar om sansingsrelatert teori (sansingsrelatert kunnskap) som eg ser som utfyllande for affordance teorien. Både affordance- og sansingsrelatert teori vil kunne bidra i å forstå kva som fremmer kvile.

### 2.1 Affordance teori

Det første avsnittet gir eit kort historisk tilbakeblikk som inkluderer definisjon, samt korte utgreiingar og dømer som viser relevansen for barnehagar. Det andre avsnittet viser til teori som kan vise at affordance òg handlar om sosiale og kulturelle tilhøve. Deretter kjem det tredje avsnittet som viser ei utvikling av affordance teorien som eg ser på som nyttig blant anna for å kunne bruke det fysiske miljøet og endre det. Det fjerde avsnittet gir eit kort blikk på affordance som ei teoretisk forklaring i høve stadkjensle. Medan det i det femte avsnittet kjem ein kort presentasjon av eit relativt nytt omgrep som handlar om kroppsleg affordance.

#### 2.1.1 Affordance teorien frå starten og relevans for barnehagar

Teori om affordance er brukt både i internasjonal- og norsk forskning som omfamnar det fysiske inne- og ute miljøet i barnehagen (Sandseter, 2020; Waters, 2017). Teorien er basert på ei økologisk tilnærming til visuell persepsjon som handlar om korleis mennesket oppfattar og tolkar moglegheiter i det omgjevnadane tilbyr ved hjelp av synet (Gibson, 1979).

Teorien om affordance vart utvikla av den amerikanske psykologen James Jerome Gibson (1904-1979). Omgrepet affordance er konstruert av Gibson som tok utgangspunkt i omgrepet; å tilby (Gibson, 1979). Det føreligg inga god norsk oversetning av affordance etter mitt skjønn, så difor skriv eg det engelske omgrepet affordance/affordances vidare i oppgåva, som eg ser at òg andre har gjort, jamfør Evenstad & Brennhovd (2020). Omgrepet affordance rettar seg både eigenskapar og kvalitetar ved mennesket og omgjevnadane (Gibson, 1979; Waters, 2017). Ein definisjon av affordance er:

«The affordances of the environment are what it offers the animal, what it provides or furnishes, either for good or ill»

(Gibson, 1979, s. 119).

I definisjonen ser ein at Gibson inkluderer alle dyr, som òg innfattar mennesket. Han forklarar at det fysiske miljøet kan fremme handling for ein art og hemme handling for



ein annan (Gibson, 1979). I forklaringa om affordance viste Gibson til at omgjevningar kan handle om; medium (til dømes luft for menneske og vatn for fisk), materiale, overflater, ting, stadar og andre dyr eller menneske. Om eigenskapane ved omgjevningane fremmer eller hemmar handlingar kjem an på dyret (mennesket) sin størrelse, form, tyngde, tolking, behov og liknande (Gibson, 1979).

Slik eg forstår Gibson (1979) vil dette i barnehagen gi at tilgjengeleg material og leiker, møblar, underlagets eigenart, rommet si størrelse og form, samt personane (andre barn og vaksne) innehar kvalitetar som reduserer eller fremmer eit barn sine aktivitets- og handlingsforslag. Etter idéane i affordance teorien (Gibson, 1979) vil omgjevningane i barnehagen kunne påverke moglegheiter for kvile, fordi barn kanskje vil trenge eit miljø som inviterer til kvile som er tilpassa barnet si forståing og kroppsstørrelse.

Kyttä har funne Gibson (1979) sin affordance teori aktuell for forskning av barnevennlege miljø og har utvikla teorien vidare (Kyttä, 2002, 2004 og 2006). Kyttä (2006) forklarar at barn har sin individuelle måte å tolke og handle i det fysiske miljøet som dreier seg om barnet sin kropp (størrelse, muskelstyrke mm.), evner, sosiale behov og intensjonar.

Eit døme frå kvardagen i barnehagekontekst som kan forklare skilnadar i barn og vaksne relatert til affordance, er eit barn med sin relativt vesle kropp-størrelse som i utforsking av eit bord ser at det kan sitte under bordet, som gir ei roleg stund. Medan ein vaksen ser på bordet og oppfattar det som ein stødig stad å setje kaffi koppen, og sett seg heller på stolen som står ved sida av bordet. Stolen passar til å sitte på for den vaksne kroppen, som gir ei roleg stund. Gibson (1979) forklarar at det same miljøet byr på uendeleg mange affordances som i dømet ovanfor gir at bordet har ulik funksjon for ulike individ (Clark & Uzzel, 2006). Han meinte vidare at fargen eller teksturen (her: på stolen eller bordet) er lite relevant, det er kva objektet tilbyr saman med menneskeleg oppfatning som affordance handlar om (Gibson, 1979).

### 2.1.2 Sosial og kulturell affordance

Den mest rike tilførselen av affordance i miljøet skjer mellom personar og ikkje ting (Gibson, 1979). Gibson har vorte misforstått til å vere for opptatt av fysiske affordances i følgje Clark og Uzzel (2006) som ønskjer eit større fokus på den sosiale delen av affordance teorien. Clark og Uzzel (2006) brukar affordance teorien i forskning som gjeld ungdomar, og forklarar at ungdommane lærer å handtere det fysiske miljøet gjennom sosial interaksjon, som er prega av kulturen. Fysiske aspekt i omgjevningar kan invitere til ei type handling, men sosiale reglar kan føre til at den ikkje vert aktuell (Clark & Uzzel, 2006).

I barnehagen kan kunnskap om sosial affordance (Clark & Uzzel, 2006) føre til at barn til dømes lærer å handtere eit objekt gjennom andre barn eller vaksne ved til dømes modellvising eller verbal informasjonsdeling. I kvile samanheng kan dette handle om at barn ser andre som slappar av i ein fysisk kontekst. Kulturell affordance påverkar barn si åtferd på ein måte som anten fremmer eller avgrensar moglegheitene (Waters, 2017). I eit barnehage rom kan kulturell affordance handle om til dømes den kollektive haldinga til aktivitetsnivået som både gjev barnet moglegheiter, men òg avgrensingar.

Sett i lys av at Gibson utvikla teorien om affordance på 1970 talet så er det interessant å lese om vidareutvikling og nye «nedslagsfelt» som neste avsnitt og seinare avsnitt viser.

### 2.1.3 Ubrukte og realiserte affordances

Gibson (1979) var opptatt av den direkte persepsjonen eller det som skjer når dyr eller menneske oppfattar handlingsmoglegheiter (der og då). Kritikkk har vore at det er vanskeleg å planlegge for endring i det fysiske miljøet når ein ikkje veit kva for handlingar det vil medføre (Oliver, 2005; Waters, 2017).

Kyttä har gjennom forskinga si analysert barnemiljø og foreslått ei vidareutvikling av Gibson (1979) sin affordance teori via omgrep som potensiell affordance og aktualisert affordance (Kyttä, 2004). Desse nyvinningane gir ei løysing til problemet med planlegging (Waters, 2017). Potensiell affordances er forklart ved at det føreligg moglege affordances i eit fysisk miljø som er ubrukte, men som innehar nye moglegheiter. Medan aktualiserte affordances er handlingsmoglegheitene som er funne og realisert i eit fysisk miljø (Evenstad & Brennhovd, 2020; Kyttä, 2004). Evenstad & Brennhovd (2020) til fører eit omgrep som kan likne på potensiell- og aktualisert affordances som heiter lesbarheit. Etter slik eg forstår omgrepet lesbarheit i kvile-samanheng i barnehagen, så kan lesbarheit handle om kor enkelt eller vanskeleg det er å forstå kor ein kan kvile.

Det er ifølge Kyttä (2002, 2004) mogleg å forme og endre omgjevnadane for å skape nye affordances. Kyttä (2004) anbefalar at barn bør få delta i planlegging for å skape affordances fordi dei kan finn eigne løysingar og ha andre perspektiv enn vaksne (Walters, 2017). Eit anna perspektiv i høve identifisering av både potensielle og aktualiserte affordances i eit fysisk miljø forklarar Kiverstein (2015) på denne måten:

«We can perceive a person`s state of mind because we can immediately grasp which affordances matter to the other person on the basis of our perception of them»

Kiverstein (2015, s.542).

Kiverstein (2015) viser til at ein kan finne ut av kva for affordance som er viktige for andre gjennom empati og deling av kjensler og opplevingar.

Kyttä (2004) har fokusert på dei positive tilhøva ved affordances i det fysiske miljøet, medan Gibson (1979) sin affordance teori handlar både om positive og negative affordances. Negativ affordance vil kunne gi nyttige perspektiv ved at ein vurderer kva som ikkje fungerer i barnehagen i høve kvile. Ein kan til dømes sjå for seg at underlaget kan spele ei rolle for kvile, fordi det etter erfaringa mi ikkje er så lett å slappe av på eit kaldt og hardt golv. Denne masteroppgåva vil i størst grad fokusere på det som fremmer kvile og ikkje motsett.

### 2.1.4 Affordance relatert til stadkjensle

Raymond et al. (2017) argumenterer for bruk av affordance teori som supplement og utviding av tilnærminga til å fremme stadsans eller stadkjensle (sense of place). I miljøpsykologi er ein stad definert som eit rom eller ein plass som har ei spesiell betydning for personar (Skorupka, 2012). Raymond et al. (2017) finn at affordance teorien (Gibson, 1979) med sine moglegheiter i direkte persepsjon og potensielle affordances (Kyttä, 2004) kan gi ei rask utvikling av stadkjensle. Affordance teoretiske perspektiv (Gibson, 1979; Kyttä, 2004; Raymond et al., 2017) gir difor eit alternativ til den mest anvendte metoden som er brukt når nye stadar skal verte etablert (som er å konstruere staden etter forut-bestemte idéar). I barnehage-samanheng forstår eg tilnærminga til Raymond et al. (2017) som at ein kan inkludere barn i etablering av kvile-stadar. Barna vil gjennom kroppsleg utforsking kunne erfare kvile-staden som trygg,

roleg og behageleg. Stadkjensle har moglegheit til å virke slik at barna kjenner seg kjenslemessig stabile (Read, 2007).

### 2.1.5 Kroppslig affordance

Osnes (2021) tilfører ein ny dimensjon til sosial affordance gjennom omgrepet kroppsleg affordance. Osnes (2021) relaterer kroppsleg affordance til korleis personar påverkar andre gjennom utsjånaden sin, uttrykk i ansiktet, nyansar i stemma og kroppslege tilstandar som muskelspenning, kroppshaldning, tempo, rørsler, berøring og plassering i rommet. Dersom eg forstår kroppsleg affordance rett (Osnes, 2021) og plasserer denne forståinga i kvilesamanheng, så vil til dømes ein barnehagelærer som viser ro med kroppen kunne signalisere ro til barnet.

## 2.2 Sanse- og sansingsteori (sansebasert kunnskap)

I og med at det er det visuelle perspektivet (visuell persepsjon) som ligg til grunn i affordance teorien (Gibson, 1979), så ser eg det som relevant å inkludere teori om andre sansar og sansingsrelatert kunnskap som inngang til å forstå kvile i barnehagen. Innsikt i sansing og fleire sansar vil difor kunne komplimentere affordance teori (2.1) og ha relevans for kvile i barnehagen.

### 2.2.1 Dei 7 sansane relatert til sanseintrykk i barnehagemiljø

I barnehagen er barnet sine sansar i kontakt med både andre barn og vaksne, samt det fysiske miljøet. I faglitteratur om sansane finn ein ulike forståingar i høve talet på sansar, og eg har valt å støtte meg til dei som hevdar at mennesket har sju sansar, jamfør Helle & Fløgstad (2019). Dei indre sansane har hovudfokus på samhandling med sansefølarar og reseptorar på innsida av kroppen, som er muskel- og leddsansen og balansesansen (Helle & Fløgstad, 2019). Muskel og leddsansen har fokus om kroppen sin tilstand som handlar om stilling, rørsle og muskelspenning (Pagliano, 2001). Balansesansen (vestibulær-) registrerer stillinga til hovudet som derav er opptatt av likevekt og balanse (Pagliano, 2001). Sansar som ein kan kategorisere som ytre sansar er syn, høyrsel, lukt, smak og berøring som registrerer informasjon frå sanseintrykk frå omgjevnadane (Helle & Fløgstad, 2019). I huda ligg det sanseresseptorar som er kopla til nervesystemet, som fangar opp sanseintrykk ved registrering av trykk, smerte, temperatur, vibrasjonar og berøring (Baziljevich, 2014).

Fysisk miljø kan tilby ulike og unike sanseintrykk som Eide (2016) forklarar som sanseleg tilgjengelegheit. Visse sanseintrykk kan fremme avslapping medan andre sanseintrykk stimulerer til energisk aktivitet (Pagliano, 2001). Sanseintrykk kan òg vere med på å påverke tankar, kjensler og humøret (Berkaak & Norbye, 2014; Eide, 2016; Hart, 2011; Kolstad, 2012). Innreiing og utstyr i barnehagen får dermed betydning for barn i justering av aktivitet og kvile frå eit sansingsperspektiv. Pagliano (2001) har foreslått nokre innfallsvinklar til sansestimulering som gir avslapping i konteksten av multisensoriske miljø, som kanskje òg vere eit perspektiv for kvile i barnehagen. Avslapping kan ein erfare gjennom sakte rytmiske rørsler (muskel- og leddsansing), jamn fart under gynging (vestibulær sansing), samt lange strykingar på huda (Pagliano, 2001).

Cooke et al. (2020) viser blant anna til barn sine forslag til utstyr for avslapping, som kan vere gyngje, mjuke leiker og puter. Tekstur og overflater kan ein forstå som mogleg input til hudsansen (Eide, 2016) og handtering av mjuke leiker og puter ved til dømes

stryking og klemming gir hudstimulering. Mennesket har ofte verbale uttrykk for kvalitet på hud- sansing (Dunn, 2009), som til dømes; den mjuke bamsen», det kalde og harde golvet og den tunge dyna.

Berge (2019) råder pedagogisk personale til å ha eit reflektert og bevisst forhold til innreiing og utstyr (materialitet) fordi det ligg moglegheiter i høve felles praksis. Materialitet heng saman med sansing, og ved å bruke utstyr i omgjevnadane så får utstyret ei meining og vert att kjent (Berkaak & Norbye, 2014).

Sanseintrykk i barnehagen treng ikkje berre å handle om det fysiske miljøet. Måten vaksne er saman med barn påverkar sansane til barnet som Hart (2011) forklarar kan gi effekt på barna sitt humør og handlingar. Song og musikk gir tilførsel av hørsels stimuli både gjennom personar og teknikk, som kan inspirere til rytmiske kropps-rørsler (Berg, 2019). Hørsels stimuli kan både bidra til å kvikke opp eller å roe ein person (Pagliano, 2001).

### 2.2.2 Sansing

For å forstå sansing viser Berkaak og Norbye (2014) til den fysiologiske og nevrologiske kontakta mellom sanseorgana og omverda der energi (som mekanisk berøring, trykkbølger, lysstrålar med fleire) vert omdanna til elektrokjemiske signal i hjernen. Utfallet eller responsen er anten motorisk- emosjonell refleks (som når ein trekk handa vekk frå ei varm overflate) eller meir beviste handlingsval (Berkaak & Norbye, 2014). Sansing skjer både passivt ved at ein ubevisst vert påverka og aktivt ved at ein søker sanseintrykk (Berkaak & Norbye, 2014; Duun, 2009). Stimulering av sansane er alt som gir aktivitet i ein sansefølar eller sansenervereseptor (Pagliano, 2012).

Kvardagen inneber daglege rutinar og aktivitetar som gir sensoriske opplevingar og som dermed pregar barn og vaksne sine val og handlingar (Dunn, 2009). Dette handlar om sensorisk prosessering som er måten ein tek inn sanseintrykk på, organiserer sanseinformasjonen og reagerer på sanseintrykk. Sensorisk prosessering er individuelt og forskning viser til ulike mønster eller ulike sansingsstilar (Dunn, 1997) som kan trenge ulike handtering (Dunn, 2007).

I eit barnehagemiljø vil det same utstyret kunne gi ulike opplevingar. Eit døme er lyssetting i barnehagen. Nokre barn vil kunne oppleve taklys som sterkt under kvile og derfor ønske å slå av lyset, medan andre barn tolererer lys under kvile. Dei fleste barn greier å innstille seg etter det miljøet byr på, men ein liten del av barn som følger normal utvikling har vanskar med sanseprosessering (Gomez et al., 2017). Vanskar med sanseprosessering kan vise seg ved over- eller under-reagering på sanseintrykk (Dunn, 2009). I barnehagen kan over-reagering vise seg ved at barn slår eller dytter ved uventa berøring. Under-reagering kan vise seg når barn til dømes ikkje får med seg ei munnleg beskjed.

### 2.2.3 Observasjon i sansingsperspektiv

Observasjon er ein tradisjonell framgangsmåte for barnehagetilsette som eit ledd i å forstå barn, ofte utifrå eit spesifikt formål (Osnes et al., 2020).

Løkken (2012) forklarar at ein som observatør bruker dei ytre sansane sine i observasjonen og er avhengig av livserfaringa si fordi den påverkar kva ein registrere og oppfattar. Observatøren vil etter Dunn (2009) si forklaring kunne få med seg ulike informasjon under observasjon fordi menneske har ulike tersklar for å leggje merke til omgjevnadane:

«People with low thresholds will be more observant or watchful than other. When people have high thresholds, it takes a lot more sensory input to notice what is going on»

(Dunn, 2009, s. 32).

Eit praktisk døme kan vere at ein barnehagelærar med høg terskel for registrering av høyrseinntrykk ikkje får med seg at eit barn ber om å få slappe av. Det kan vere at barnet bruker for låg stemme som gjer at barnehagelæraren ikkje oppfattar barnet sitt utsegn. Slik sett kan styrken i barnet sitt sanseinntrykk vere med på å bestemme om den vaksne reagerer. For å verte meir kjent med eiga sansing er det mogleg å bruke eit kartleggingsverktøy; Sensory Profile (Pearson, 2016). Osnes et al. (2020) støttar at pedagogisk personale tek i bruk metodar i observasjonsarbeidet. Løkken (2012) er opptatt av at ein ikkje greier å vere nøytral observatør fordi ein bidreg med inntrykk til andre med eiga kroppshaldning, ansiktsuttrykk og liknande. I ein observasjonssituasjon i barnehagesamanheng kan nokre barn raskt merke at det vert sett på. Om observatøren til dømes får eit stramt smil kan barnet verte påverka og endre kjensler og energinivå (Hart, 2011; Osnes, 2021).

Dunn (2009) forklarar at ein har ulik reaksjonsmåte for å handtere sanseinntrykk i eit miljø. Nokon vil prøve å ta kontroll over sanseinntrykk og påverke situasjonen, medan andre let sanseinntrykk strøyme over ein og reagerer i etterkant av situasjonen. Dunn (2009) kallar desse strategiane for aktiv- og passiv sjølvregulering.

## 3 Metode

I kapittel 3 vil eg skildre den metodiske framgangsmåten som er brukt for å belyse problemstillinga. Dette innfattar ei oversikt over design, vitskapsteoretisk ståstad, utval og rekrutteringsprosess, transkripsjon, analysemetode og til slutt forskningsetiske vurderingar.

### 3.1 Design

Studien har eit kvalitativt design. Det passar med eit kvalitativ studiedesign når ønsket å finne djupne-kunnskap som er basert på menneskeleg livserfaring (Nielsen et al., 2021). Problemstillinga viser til å forstå barnehagelærarar sine erfaringar i høve kvile for barn som har slutta med dupp, der konteksten er det fysiske inne-miljøet i barnehagen. Det er fokuset i problemstilling som bestemmer studiedesignet, ifølge Nielsen et al. (2021). Datainnsamlingsmetoden er individuelle djupne intervju som er ei klassisk datainnsamlingsmetode innanfor kvalitativ forskning (Malterud, 2002). Analysemetode og hovudperspektiv i diskusjonsdel er inspirert av fenomenologisk- og hermeneutisk vitskap som vert nærare forklart i avsnitta nedanfor.

#### 3.1.1 Vitskapsteoretisk ståstad

Den vitskapsteoretiske ståstaden for studien min er basert på inspirasjon frå fenomenologi, som handlar om å forstå og gjere synleg informantane si livsverd, erfaringar og opplevingar (Nielsen et al., 2021) om kvile. I og med at kvile er eit allment menneskeleg behov (Bystad, 2019; Harrington, 2013) så kan subjektiv kunnskap ligge gøymt eller verte tatt for gitt. Ukjente sider og nyansar i livserfaring kan verte oppdaga og anerkjent gjennom fenomenologisk metode (Nielsen et al., 2021). I tillegg til fenomenologi så er det hermeneutiske element i studien min. I forskning handlar hermeneutikk om å tolke og forstå deltakaren sine meiningar, der ønsket er å kome fram til ei ny måte å forstå eit fenomen på (Nielsen et al., 2021).

Med eit raskt blikk så kan problemstillinga mi virke å berre vere basert på fenomenologi i og med at eg har valt å bruke omgrepet «erfaring». Etter ein meir djupare refleksjon kan ein sjå at problemstillinga òg har hermeneutiske sider. Dette fordi deltakarane (barnehagelærarar) skal uttale seg om kvile på vegne av andre, barna. Eit hermeneutisk innslag kan òg ligge i at intervjuaren og forskaren (meg) kan tolke informantane sine utsegn og veremåte under intervjuet.

Analysemetoden «systematisk tekstkondensering» (engelsk: Systematic Text Condensation - STC) som er inspirert av fenomenologi (Malterud, 2012, 2017), er valt for studien min. STC metoden er blant anna eigna for den uerfarne forskaren, og er eit fleksibelt analyseverktøy som passar for datainnsamling gjennom intervju (Malterud, 2012). Malterud (2017) viser fram skilnadar mellom fenomenologisk analysemetode og STC og forklarar at i det første steget av STC analysen så gjer forskaren som fenomenologiske-forskarar; den held seg mest mogleg nøytral og let informantane sine erfaringar kome fram. I fenomenologisk analyse er det eit mål at forskaren gjennom heile prosessen held merksemda mot informantane sine erfaringar (Nielsen et al., 2021).

I STC analyse derimot er forskaren sin kunnskap meir synleg og anerkjent som ein del av analysen som Malterud (2017) forklarar meir inngåande her:

«Forskeren skal lese sitt materiale og se etter mønster. De mønstrene vi ser, er avhengig av hvilke mønstre vi har evne til å gjenkjenne»

(Malterud, 2017, s.43).

I diskusjonsdelen er målet at både perspektiv frå fenomenologi og hermeneutikk gir ei forståingsramme for drøfting av resultat og metode.

## 3.2 Utval og rekruttering

Etter ei drøfting med rettleiarane kom eg fram til ein del faktorar som grunnlag for utvalet. Personane som vart inkludert skulle ha barnehagelærer-utdanning, personleg eigenskap som tilskriv engasjement og dyktigheit (definert av styrar) og arbeide i barnehage i direkte kontakt med barn. Størrelsen på utvalet vart blant anna definert utifrå at gjennomføring skulle vere mogleg i koronapandemi og ei tidsdefinert masterstudie-periode. Difor vart utvalet bestemt til fire deltakarar.

Den vitskapsteoretiske ståstaden (3.1.1) førte til ønsket om å få mangesidig og nyansert data (Malterud, 2002), som påverka blant anna at informantane skulle kome frå ulike barnehagar. Nokre haldepunkt for utveljing av barnehagar vart gjort både ut av forskningsetiske omsyn (3.6), samt forforståing av kva for kunnskap barnehagelærarane kunne ha. Ei forforståing var at barnehagelærarar som deltok i fagleg nettverk i høve det fysiske miljøet i barnehagen kanskje hadde ein annan type kunnskap, som òg kunne gjelde for kvile relatert til det fysiske inne-miljøet. Difor vart invitasjon om deltaking retta til barnehagar som viste til deltaking i eit fagleg nettverk i ein stor kommune i Midt-Noreg. Ønsket var å rekruttere to informantar frå denne kommunen. Dei to andre deltakarane skulle arbeide i ei mellomstor kommune etter ei forventning om større grad av anonymitet enn rekruttering frå ei mindre kommune med færre barnehagar. Andre omsyn var at alder på barnehagebygga som deltakarane arbeidde i skulle ha ein variasjon. Dette kriteriet kom frå forkunnskap om at barnehagebygg kan ha ulik arkitektur ut i frå når dei er bygd (Gulipnar et al., 2019). Eit eksklusjonskriterium var at barnehagane ikkje skulle delta i andre forskingsprosjekt. Kanskje kunne deltaking i andre forskingsprosjekt påverke data, som kan handle om det Malterud (2017) forklarar er bias.

Rekrutteringsprosessen føregjekk våren 2021 som starta med ei orientering på aktuelle kommunar sine heimesider. I ei mellomstor kommune vart den første kontakta retta til einingsleiar for fleire barnehagar, som gav informasjon om alle barnehagane i kommunen. Deretter ringde eg til to styrarar. I den store kommunen så gav heimesidene til barnehagane innblikk i inklusjons- og eksklusjonskriterium som leia til kontakt med styrarar via telefon. Ein styrar takka nei til deltaking basert på årsak i koronapandemien. Ved positivt svar fekk styrarane tilsendt informasjon via mail som hjelp i rekruttering av barnehagelærarar i personalgruppa. Styrarane vart spurt om å gjere eit utval av barnehagelærar som hadde engasjement og var dyktige. Frivilligskap i høve deltaking var ein føresetnad. Etter positivt svar vart det sikra at deltakarane fekk tilsendt aktuell informasjon; informasjonsbrev (vedlegg 3) og samtykkeerklæring (vedlegg 3).

For å få vurdert behandling av personvernet i høve informantane si deltaking så vart studien meldt til Norsk senter for forskningsdata (NSD). Det vart opplyst om til styrarane og informantane at søknad var under behandling ved NSD og at intervju ville skje etter godkjenning. Deltakarane fekk deretter velje tidspunkt for gjennomføring av intervjuet innanfor ei viss tidsramme.

### 3.3 Datainnsamling

Innsamling av data er i denne studien gjort gjennom semistrukturerte individuelle-intervju som Kvale og Brinkmann (2015) forklarar betyr at samtalen er prega av å vere kvardagsleg samtidig som den vert leia etter visse spørsmål og tema, ofte nedfelt i intervjuguide.

Etter ei vurdering av smittevern-forsvarleg datainnsamlingsmetode under koronapandemi vart intervju planlagt utført via den digitale plattform; Teams. Før gjennomføring av intervju vart førebuingar gjort for å få god intervjuteknikk (Kvale & Brinkmann, 2015; Nielsen et al., 2021), samt tilførsel av relevant fagkunnskap (viser til referansar i kapittel 1). I samråd med rettleiarane laga eg ei intervju guide som vart forma med utgangspunkt i problemstillinga og forskningstema. Nettressursen til EnCompetence prosjektet (Barnehagemiljø, 2022) gav inspirasjon til tema i intervju guiden.

Eit pilotintervju vart utført som ei øving. Ein medstudent (master-) som har barnehagelærer utdanning og -erfaring var informant i pilotintervjuet. Prosedyren var lik den som var planlagt for intervju prosessen med informantane i studien bortsett frå at det ikkje vart tatt lydopptak av intervjuet. Pilotintervju kan gi større kjennskap til utvalet og erfaring med å stille opne spørsmål (Nielsen et al., 2021). Den mest betydingsfulle erfaringa frå pilotintervjuet handla om tekniske faktorar, som førte til kvalitetssikring under intervju for å sikre god lyd og bilde. Informanten gav tilbakemelding om at det var mange gode og relevante spørsmål. Hen opplevde det som kunstig å svare på spørsmål med spørreordet «hvorfor», som førte til forslag om å spørre slik; «hva tenker du om ...?»», og «hva er det som...?».

Gjennomføring av intervju føregjekk frå medio mai til starten av juni i 2021. I lys av at intervju vart føretatt via digital plattform, følgde eg råd rettleiar å ha ei maxsgrense på 45 minutt for kvart av intervju. Under intervju så var det både visuell- og auditiv kontakt mellom intervjuar og informant, og opptak av lyd vart gjort via lydopptakar. Eg valde å ikkje notere fordi eg ønska å ha nærvær under samtalen som er anbefalingar som Nielsen et al. (2021) har gitt for gjennomføring av intervju. I starten av alle intervju innleia eg med informasjon om formålet for intervjuet, samt oppmoda om at informanten ikkje skulle gi opplysningar som kunne bidra til brot av taushets plikt (3.6).

Eit ønske var å bidra for ei trygg stemning for intervjuet, etter inspirasjon frå Kvale og Brinkmann (2015) som forklarar at eit mål er å få ei passeleg psykologisk avstand til deltakaren. I og med at datainnsamlinga føregjekk i koronapandemien uttrykte eg ei oppriktig takksemd for positivt svar på førespurnad om intervju. Dei første intervju spørsmåla handla om å få personalia, som gav ein lett inngang og som bidrog til å verte (litt) kjent. Intervjuguiden (vedlegg 1) gav retning å spørje om forskningstema der intensjonen var å stille opne spørsmål som til dømes; hva er hvile? Nielsen et al. (2021) anbefalar å stille oppfølging spørsmål som kan bidra til å utdjupe erfaringane til informantane. Ein framgangsmåte var å leggje merke til det informanten sa, gjenta



omgrepa eller setningar, vise fram forståinga mi for deretter å spørje om eg hadde forstått budskapen. Informantane kunne svare bekreftande eller gi fleire nyansar. Mot slutten av intervjuet vart informantane førespurt om å ta og sende bilde av dei settingane for kvile som dei hadde fortalt om. Førespurnaden var på førehand drøfta med rettleiarane. Bakgrunnen for ønsket for å sjå på bilde var å danne meg eit visuelt inntrykk for å forstå budskapen til informantane betre. Alle informantane samtykka og sendte bilde via mail eller tekstmelding (etter fritt val). Bilda var utan personar eller andre personidentifiserande element. Det vart ikkje tatt bilde av barnehagen utvendig. Bilda er ikkje analysert som ein del av datamaterialet for analyse. Under det siste intervjuet tok informanten initiativ til og viste det fysiske inne-miljøet ved å ta med pc rundt i avdelinga der hen viste kvilestadane. Det var det ingen personar eller personidentifiserande element i romma.

### 3.4 Transkribering

Transkripsjon er å skrive ned det verbale språket (Kvale & Brinkmann, 2015), som eg utførte rett etter at intervjuet var ferdige. Ei prioritering var å transkribere mest mogleg ordrett, der eg lytta på lydopptaka fleire gongar for å få med flest detaljar og nyansar. Fyllord som til dømes «hm» eller «øh» vart ikkje inkludert. Både i lydopptaka og i det transkriberte materialet er deltakarane anonymisert. I transkripsjonen vart dei ulike intervjuetilkjennegitt (for meg) via symbol for kvar informant (I1, I2, I3 og I4). For å gjere transkripsjonen lett og lese så var informantane sine ord utheva i raud skrift og svart skrift for det intervjuaren sa.

### 3.5 Analyse

Både Nielsen et al. (2021) og Malterud (2017) forklarar at like omgrep i kvalitative analysemetodar kan ha ulik tydnad. Eg har difor konsekvent brukt omgrep med forklaringar som tilhøyrar STC (Malterud, 2012, 2017). Malterud (2012, 2017) forklarar at STC tek utgangspunkt i datamaterialet (empiri) som under analysen gir utgangspunkt for tema som vert utvikla vidare til koder og til slutt resultat kategoriar. I STC vert data analysert etter ein tverrgåande framgangsmåte (Malterud, 2012), som betyr å systematisere delar av teksten frå alle intervjuet under same tema (Nielsen et al., 2021). I studien min kan informantane verte forstått som ei homogen gruppe som Nielsen et al. (2021) forklarar dreier seg om likskap i utvalet. Dei har lik profesjon med nokså like arbeidsoppgåver (direkte arbeid med barn) og handterer kvile dagleg gjennom arbeid i barnehagen. Eit interessant perspektiv er å samanlikne kontekstane for kvile som gir den tverrgåande strategien relevans for utvikling av kunnskap. Kvile kan inneha like eller ulike løysingsalternativ innanfor barnehagekonteksten.

Malterud (2012, 2017) viser til fire steg som framgangsmåte for analysing. Det første steget handlar om å få eit heilskapleg inntrykk av empirien, samt å få nye inntrykk og idéar for å utvikle foreløpige tema (Malterud, 2012, 2017). Som anbefalt av Malterud (2012, 2017) så las eg gjennom det transkriberte materialet med fokus på det informantane sa, som innebar å setje forforståing til side. Basert på at informantane ikkje presenterte erfaringar med tverrfagleg samarbeid opp i mot kvile, så vart ikkje tverrfagleg samarbeid tatt med vidare i analysen. Foreløpige tema som eg vurderte i

materialet som kunne gi svar på problemstillinga var «forståing av kvile», «veremåte/kompetanse», «organisering» og «fysisk miljø».

Det andre steget i analyseprosessen dreiar seg om å velje, sortere og ordne datamaterialet som skal med vidare (Malterud, 2017). Som anbefalt av Malterud (2017) gjekk eg igjennom teksten linje for linje i dei fire transkripsjonane for å velje ut meiningsberande einingar. Meiningsberande einingar er delar av teksten som vert vurdert til å kunne gi svar på problemstillinga, som inneber at tekst som ikkje er relevant vert tilsidesett (Malterud, 2012, 2017). Eit døme frå tekst som vart tatt ut av analysen var forteljingar om kvile i det fysiske ute-miljøet.

I STC er koding å merke og plassere saman tekstbitar som kan handle om det same (Malterud, 2017). Gjennom arbeidet med koding såg eg at dei foreløpige tema frå det første steget var ufullstendige, og valte i samråd med rettleiar å jobbe vidare ut i frå reviderte tema; «forståing av kvile», «organisering, rammer og kompetansebehov», «barna sine forskjellige behov versus personalet si handtering» og «det fysiske inne-miljøet».

Malterud (2017) forklarar at det gjeld å identifisere koder som seinare vert samla saman til kodegrupper. Dei utvalde meiningsberande vart flytta under passende reviderte foreløpige tema og gitt koder, samt tentative kodegrupper. Eit døme på ei kode var: «fleksibilitet for å endre miljøet for å kvile». Eg arbeidde iterativt som Malterud (2017) anbefaler som tilseier ein fleksibel, gjentakande og tilbakevendande framgangsmåte.

Etter inspirasjon frå Larun (2010) som foreslår å lage analyseloggar som eit ledd i å vere transparent, så laga eg analyseloggar for å kunne ha oversikt over endringar og vurderingar. Transparens handlar blant anna om å gjere analyseprosessen synleg slik at andre skal kunne vurdere påverknad av resultata (Nielsen et al.2021). Eg brukte òg ein prosjektlogg, men innsetting av merknadar i analyseloggane gav større oversikt.

I løpet av det andre steget var organiseringa av materialet slik; analyselogg 1: «forståing av kvile» med kodegruppene «roleg tid», «kvileaktivitet» og «nærvær i seg sjølv», analyselogg 2: «organisering, rammer og kompetansebehov» med kodegruppene «behov for større fokus og meir kompetanse» og «organisering og tilrettelegging av kvile», analyselogg 3: «barna sine forskjellige behov versus personalets handtering» med kodegruppene: «personalet identifiserer barnets behov for kvile» og «personalet sine handlingar for å fremme kvile/roleg tid» og analyselogg 4: «det fysiske inne miljøet» med kodegruppene «tilrettelegging i fleksible rom som er fleirfunksjonelle» og «arkitektoniske forhold ved bygget som fremmer kvile». I denne prosessen har analyseloggane fleire versjonar ettersom justeringar vart gjort (utkast 1 2,3 osv.).

På neste side viser tabell 1 eit utdrag av det tredje utkastet frå analyselogg 4, som eit døme på tverrgående analysestrategi.

<b>Utdrag frå analyselogg 4; det fysiske inne-miljøet</b>	
<b>Meiningsberande einingar frå informantane</b>	<b>Kodegruppe</b>
<p><b>I1</b> Ja, jeg tror nesten vi har brukt alle rommene på avdelingen til hvile i ulike former. Så det er ganske fleksibelt sånn sett.</p> <p><b>I3</b> Så har vi bygd små rom som vi kan legge teppe over som de kan trekke seg inni. Der ser vi at de leser bøker, leker rollelek og litt forskjellig.</p> <p><b>I4</b> Jeg kan se for meg et barn som ligger på sofaen vår, og har fått smokken sin eller kosen eller kosedyret sitt. Kanskje har det en pledd på seg, pute under hodet.</p>	Tilrettelegging i fleksible rom som er fleirfunksjonelle

**Tabell 1: Eit utdrag av organisering av datamaterialet under det andre steget i STC**

Bruk av tabell for å framstille STC treng ikkje å vise den nøyaktige analyseprosessen fordi den ikkje fangar opp detaljane ved at forskaren beveger seg fram og tilbake i materialet (Malterud, 2017). Av og til kunne eg til dømes erfare at ei vid meiningseining vart delt og eit tekststykke vart flytta til ein annan analyselogg. Ein annan variant var at meiningseiningar vart delt opp og plassert under to ulike kodegrupper. Dette er detaljar som er vanskeleg å framstille for lesaren.

Den iterative prosessen gjorde at eg ein stad mellom det andre og det tredje steget utførte ei litt større endring. Analyselogg 2; «organisering, rammer og kompetansebehov» hadde eit tynnare innhald eller få meiningseiningar som bidrog til kunnskap i den samansettinga som dei var plassert i. Delar av dei underliggende meiningseiningane vart flytta over til analyselogg 3. Eg innsåg at dei rammene personalet har kan henge saman med eller virke inn på kva for handlingsalternativ dei har, samt at meiningseiningane sa lite om kva for kompetanse informantane hadde behov for. No sto eg att med tre analyseloggar, og færre kodegrupper. Enno var det mange kodegrupper etter det som Malterud (2017) anbefaler som utgangspunkt for det tredje steget. I samarbeid med rettleiar og med problemstillinga som rettesnor gjorde eg om to kodegrupper; «kvileaktivitet» og «nærvær i seg sjølv» til subgrupper (under-). Den siste subgruppa fekk nytt namn: «avkopling». Til saman var det no 5 kodegrupper, jamfør Tabell 2.

Det tredje steget i STC handlar om kondensering som inneber å finne subgrupper etterfølgt av ei om-definering av subgrupper slik at det til slutt vert to til tre subgrupper for kvar kodegruppe (Malterud, 2017). Deretter i analyseprosessen er STC metoden unik samanlikna med andre kvalitative analysemodellar ved at ein lagar kondensat, som er eit uekte sitat framstilt ved å samanfatta tekst frå meiningseiningar i subgruppene (Malterud, 2017).

Kodegruppe	Subgrupper	Kondensat
Rolig tid	Sittende- eller liggende kroppsstilling Hvile-aktivitet Avkobling	I barnehagen har vi forskjellige hvilesituasjoner der barna får en roligere tid via forskjellige hvile-aktiviteter som kan innebære et lavere tempo. Hvile-aktiviteter kan være å lese bok, bli lest for, lytte til musikk, leke med pledd og puter, perling, tegning, se ut av vinduet, ligge på madrass, sofa eller saccosekk i en krok i rommet, eller leke i kuben
Personalet identifiserer barna sine behov for hvile	Samarbeid med foreldre, barna og andre ansatte. Observasjon av barnets ulike signaler og energinivå	Jeg bruker meg selv ved å se hva barna gjør og blir kjent med barnas behov for hvile, som også fremmes gjennom samarbeid med barna, foreldrene og kollegaer
Personalets handlinger for å fremme hvile	Personalet foreslår og ordner for hvile-aktivitet Personalet tilfører nærvær og/eller kroppskontakt Personalet tar bort ting som skjermer barn fra forstyrrende elementer	Jeg kan ta bort eller finne frem utstyr, eller så hjelper det ofte at jeg har en rolig kropp og tilbyr fanget eller styrker på barnet.
Tilrettelegging i rom som er flerfunksjonelle	Hvile i rom i rommet Møbler og utstyr som fremmer hvile	På avdelingen min har vi laget ulike soner som barna både leker i og av og til kan hvile seg i om vi tilrettelegger for det
Arkitektoniske forhold ved bygget som fremmer hvile	Eget rom for hvile (fire vegger og dør) Store vindu (bred vinduskarm) Regulerbar belysning og god ventilasjon	Jeg har erfart at det kan være godt å lukke en dør slik at barna får fred, og om vi skal ligge der og hvile på madrass så trengs det god luft og mørkt rom

**Tabell 2: Innblikk i det tredje steget i analysen min.**

Til slutt i det tredje steget vert konkrete sitat frå informantane (gullsitat) plukka ut som ein illustrasjon for kondensata (Malterud, 2017). I analyseprosessen valde eg ut to gullsitat per kodegruppe som gir eitt frå barnehagelærer som jobbar på småbarnsavdeling og eitt frå barnehagelærer som jobbar på storbarnsavdeling.

Gullsitat, informant frå storbarnsavdeling:

Et barn som liker veldig godt å holde på med lego og kan sitte lenge med det og være i sin egen verden, så kan det være hvile for det barnet.

Gullsitat; informant frå småbarnsavdeling:

Så kom jeg på at når det er mørkt ute så pleier vi å slukke taklyset og bare slå på noen lys for å markere at nå er det pause. Det gjør det lunt og godt, det er enklere å få til på vinterstid. Vi prøver å skape god-stemningen.

Det fjerde steget handlar om å samanfatte og lage analytisk tekst (rekontekstualisering) (Malterud, 2017). I denne prosessen vart teksten sjekka mot det første tekstmaterialet for å vere sikker på at samanfattinga stemte med opprinnelig samanheng, som Malterud (2017) kallar validisering. For å vise det fjerde steget i analysen min viser eg til resultatdelen (kapittel 4). Der er resultatkategoriene hovudoverskrifter og kodegruppene er underoverskrifter, medan subgrupper og kondensat er bearbeidd i teksten under kvar tilhøyrande overskrift, etter anbefalingar frå Malterud (2017).

### 3.6 Forskingsetiske vurderingar

Dei etiske spørsmåla som undersøkinga mi reiser handlar mest om vurdering av informert samtykke og handtering av opplysningar som kan få innverknad for deltakarane sitt personvern. Kvale og Brinkmann (2015) peikar på behovet for etisk refleksjon som gjeld for heile prosessen rundt intervju-undersøkingar, som lesaren kan få innsyn i under (3.3) og (5.3). Andre etiske tilhøve er relatert til tema for studien (kvile).

Nielsen et al. (2021) forklarar at ein som forskar må vurdere om dei potensielle deltakarane har samtykkekompetanse, som betyr at dei forstår ei eventuell godkjenning av deltaking. Vidare treng dei aktuelle deltakarar informasjon slik at dei får innsyn i kva for konsekvensar ei deltaking vil kunne ha, som Nielsen et al. (2021) kallar for informert samtykke. Ei forforståing er at det er nokså innlysande at yrkesaktive barnehagelærarar har samtykke kompetanse. Som grunnlag for informert samtykke vart eit informasjonsbrev (vedlegg 3) sendt til barnehagelærarane som hadde takka ja til deltaking. I informasjonsbrevet er det opplyst om deltakarane sine rettar som innfattar moglegheiter med å trekkje seg frå studien utan atterhald. Det er gjort reie for kva intervjuet vil dreie seg om og at tema ikkje har sensitivt innhald, samt at prosjektet er vurdert av NSD. Handsaming av lydopptak og trygg oppbevaring av filer er forklart ved fråskiljing; krypterte lydfile og personopplysningar vert oppbevart kvar for seg, samt innelåst i skap. Informasjon vart gitt om at sletting av material vil verte føretatt i innan 1.juli 2022. Vidare vart det opplyst om at alle opplysningar vil vere anonymisert i studien/masteroppgåva. Anonymitet i høve institusjon (barnehagane) vart gjort som eit ledd i å sikre personvern både for informantane og eventuelle tredje partar som barnehageeigar, kollega, barna og føresette. Ikkje alle informantar ønskjer å vere anonyme, som Kvale og Brinkmann (2015) forklarar kan gi etiske dilemma. Ingen av informantane mine gav inntrykk av ønske om å gi tilkjenne namn eller arbeidsstad, og dei viste heller ikkje til vanskar med å tilby samtykke for deltaking. I denne studien er samtykke erklæring basert på munnleg og skriftleg måte.

Kvile kan handle om kropp og nærleik, og i dette ligg det mange etiske omsyn. Ved å setje kvile tema på dagsorden meiner eg at etiske omsyn vert aktualisert som kan bidra til psykisk og fysisk helsefremming (1.1 og 1.3). Problemstillinga (1.4) viser til kva som

fremmer kvile, som er ein positiv innfallsvinkel til kviletema. Informanten kan difor i hovudsak presentere faktorar av positiv karakter. Tema kvile er aktualisert gjennom Bjørnstad og Os (2019) og nyare internasjonal forskning (viser til kapittel 1). Etske spørsmål kan vere at barn er i sentrum for undersøkinga basert på barnehagelærarane sine erfaringar og tolkingar. Det er ikkje sikkert at informantane har lik oppfatning som barna har når det gjeld kvile. For å justere litt i den potensielle feilkjelda (bias) har eg inkludert resultat frå ei internasjonal forskingsstudie basert på barn som informantar i spørsmål om kvile (Cooke et al. (2020) og 1.2). Eit perspektiv som lesaren må ha med seg er at verken barnet eller føresette er inkludert i studien på grunn av tilgjengelegheit (pandemirelatert) og avgrensing.

Ei etisk side vart vist gjennom tilbakemelding frå NSD; informantane kunne ikkje dele informasjon som medførte gjenkjenning av barna (tausheitsplikt) (vedlegg 2). Alle deltakarane var etterrettelege og gav anonymiserte bidrag.

I og med at eg gjennom arbeidsstaden har kjennskap til kvile gjennom samarbeid med barnehagar og barnehagelærarar er det tatt omsyn til at kommunen for arbeidsstaden min ikkje er med i datainnsamlinga.

Når det gjeld kvalitet i vitskapsproduksjonen så er ei vurdering at studien min er utført i ein læringssituasjon via masteroppgåve og ikkje etter forskning utført av forskar i forskingsstilling. I diskusjon av metode (5.2) vil sider ved den faglege kvaliteten verte tilkjenne gitt, som òg handlar om etiske tilhøve.

## 4 Resultat

Dette kapittelet presenterer resultatet i studien min. Ein kort karakteristikk over informantane kjem først, og deretter fleire avsnitt der resultatkategori er overskrifter med tilhøyrande informasjon (jamfør 3.5).

I studien deltok fire barnehagelærarar; tre kvinner og ein mann. Alle hadde erfaring med barn som har slutta med dupp basert på fleire år i yrket. Tre av fire informantar hadde vidareutdanning derav to var under masterutdanning. To informantar arbeidde med dei yngste barna i småbarnsavdeling, medan dei to andre arbeidde i storbarnsavdeling. Tre deltakarar arbeidde i barnehagebygg som var bygd etter 2005, der to arbeidde i basebarnehagar og ein i barnehagebygg som inkluderte både avdeling og baser. Barnehagebygget som vart oppført før 2005 hadde avdelingsinndeling.

Funna er delt inn i 3 resultatkategori:

Barnehagelærarane sine erfaringar viser til ulike kvilevariantar for barn som har slutta med dupp, barna sine ulike behov kan trenge ulik handtering og fleire tilhøve ved det fysiske miljøet kan støtte kvile.

### 4.1 Barnehagelærarar sine erfaringar viser til ulike kvilevariantar for barn som har slutta med dupp

#### 4.1.1 Roleg tid

Kvile inneber ei roleg tid, i følgje informantane. Ro, pause og avslapping var omgrep som dei brukte i fortellingar om kvile for barn som har slutta med dupp i barnehagen. Ein informant forklarte at desse omgrepa vert brukt om kvarandre om det same (kvile). Andre omgrep som var forbundet med kvile var energinivå til barna, der fleire av informantane forklarte at å kvile handla om å roe ned energinivået. Påfyll av energi forklarte ein informant var utfallet av kvile som ein fekk ved å ligge og slappe av. Ein informant forbant kvile med å bearbeide og prosessere inntrykk frå dagen, og forklarte at det handlar både om fysisk og psykisk ro. Eit anna omgrep som fleire bruke var avkopling eller å kople av.

I følgje informantane inneber roleg tid at det er færre barn rundt kvart barn eller at eit barn er for seg sjølv med eigentid. Den rolege tida inneheldt difor mindre eller ingen sosial deltaking. Informantar snakka om at det å vere i barnehagen gir mange inntrykk blant anna ved at det er fleire barn samla på ein stad og det er mykje som skjer. Samt at barn bruker mykje energi og særleg under ute-tid. Informantane forklarte vidare at dei opplevde ei behageleg atmosfære under roleg tid, som innebar mindre støy (både visuelt og auditivt) og rolege barn.

Kvile i barnehagen kan handle om barna sine kroppsuttrykk- og kroppsstilling som informantane spesifiserte ved at dei kunne ha ei sittande eller liggjande stilling, som til dømes ved å sitte ved eit bord eller å liggje på madrass (kvileposisjon). Barna sine kroppar treng ikkje å vere heilt i ro eller utan lyd, men energinivået er lågare.

Ein informant hadde denne skildringa:

Jeg tenker på hvile så tenker jeg mest på at man ligger i ro, at man ligger rolig for å prøve å slappe av i kroppen og roe ned kroppen, men jeg kan også koble det til andre ting. Men det første jeg tenker er at man ligger i ro og prøver å roe kroppen (Barnehagelærer frå småbarnsavdeling).

Samla sett etter det informantane sa så er det fleire aktivitetar som barna held på med under roleg tid som vidare vert omtala som kvile-aktivitet. Ein informant forklarte at pause og avkopling kan springe ut av kvile-aktivitet fordi barnet har interesse for kvile-aktiviteten. Døme på kvile-aktivitet var at barna slappar av på madrass medan dei lyttar til lydbok. Lydbok og roleg musikk kunne òg gi roleg tid under måltid eller under overgangar i dagsrutineaktivitetar, og ein av informantane forklarte at måltid er ei roleg stund der alle må ta ei pause. Det å verte lest for eller sjå i bok var noko alle inkluderte i kvile-aktivitet. Ein av informantane forklarte at dei eldste barna satt lengst under boklesing, og at 3 åringer kunne gå i frå lese -situasjonen før boka var lest ferdig. Dette forklarte informanten handla om at 3 åringer ikkje fann ro så lenge som det tok å lese boka ferdig. Andre kvile-aktivitetar som informantane snakka om var leik med puter og pledd, «perling», teikning, ha smokk, ha kosebamse og vere i mindre rom som anten barna eller dei vaksne hadde laga (til dømes gjennom kube, softplay-utstyr eller møblar). Ein informant sa:

Kanskje er det å sitte og se i en bok. Det kan være veldig avslappende og fremme hvile for da trenger man ikke å skape noe eller henge med på reglene eller diskutere med noen om hvordan dette skal være. For når du sitter med en bok selv så er det deg og tankene dine og bildene i boken (Barnehagelærer frå storbarnsavdeling).

Ein informant fortalde at barn ikkje alltid trengde å halde på med noko, men kunne ta ei pause frå leik og sjå ut i lufta i nokre minutt før det vendte tilbake til leik.

## 4.2 Barna sine ulike behov kan trenge ulik handtering

### 4.2.1 Barnehagelærarar si identifisering av barna sine behov for kvile

Dagleg samarbeid med foreldre, kommunikasjon i personalgruppa, observasjon av barnet er element informantane snakka om for å identifisere barnets behov for kvile. Ei felles erfaring for informantane er at barn har individuelle preferansar for kvile.

Informantane sa at for å finne ut av kva barnet treng av kvile er det viktig med eit nært samarbeid mellom foreldre og personalet. Dette skjer blant anna ved at personalet etterspør og/eller lyttar til dagsaktuell informasjon ved levering og henting, som kan handle om søvn, barnets humør og våkenheitsnivå på ettermiddagstid.

Observasjon er ein framgangsmåte for å identifisere kvile-behov i følgje informantane som kan handle om å sjå etter barnets uttrykk, handlingar og åtferd. Personalet observerer barnet gjennom barnehagedagen der dei har med bakgrunnsinformasjon frå foreldre. Dei ser etter barna sine individuelle signal for kvile, og snakka om kvilemarkørar som gråt, dårleg humør og å gni seg i augo.

Observasjon av visse handlingar ved barna gjorde at informantane forstod behovet for kvile. Dette kunne vere om barnet tok seg til kvile-aktivitet på eiga hand som til dømes ved å setje seg med ei bok. Eller som ein informant hadde erfart at kreative barn lett fann ro ettersom dei sjølvstendig engasjere seg i nye aktivitetar. Fleire informantar snakka om at om barn som trakk seg unna andre viste behovet for eigentid (kvile).



Observasjon og tolking av barnets rørsler og energinivå kunne leie til konklusjonen om at barnet er sliten. Ein informant uttrykte seg slik:

Det er at han eller hun har tilstedeværelse med en rolig kropp, og har rolig forstand og hviler med hele seg» (Barnehagelærer som jobbar på småbarnsavdeling).

Barn kan spørje om å få kvile, men dette gjeld ikkje for alle. Fleire informantar fortalde at nokon barn kanskje heller viste eit høgt aktivitetsnivå og hadde vanskar med å ta seg til kvile på eiga hand. Det høge aktivitetsnivået forbant ein informant med at «det går i høygir oppi der», som kunne henge saman med at barnet var sliten og i staden for å slappe av heldt seg aktiv.

Erfaringar som dei fleste informantane fortalde om var å oppdage barnet sitt kvilebehov gjennom eigen kropp. Ein informant sa:

[...] Du kjenner det i kroppen deres når du holder rundt de at «her er det godt å være, her kan jeg sitte» (Barnehagelærer som jobbar på storbarnsavdeling).

#### 4.2.2 Barnehagelærarar sine handlingar for å fremme kvile

Informantane sine handlingar som kunne fremme kvile varierte etter situasjonen (jamfør 4.2.1). Handlingar som kunne føre til kvile var å foreslå kvile-aktivitet og -stad, å skjerme ved å ta vekk utstyr og leiker samt tilby nærvær, utstyr og (kropp-) kontakt.

Informantane gav fleire dømer på handlingar som bidrog til kvileposisjon som å hente barn til puffen før boklesing, tilby barn å sitte på fanget sitt, gi barn tilbod om å liggje på madrass, vise barn stol og bord for kvile-aktivitet eller foreslå leik i eit mindre rom for to til tre barn. Ein informant uttrykte seg slik:

[...] Vi har prøvd at; «nå skal alle legge seg på gulvet», men det er ikke alltid det fungerer for alle barn. Noen er urolige og ikke greier å legge seg til ro, som heller må finne hvile i andre aktiviteter (Barnehagelærer frå storbarnsavdeling).

Eit anna handlingsalternativ er å tilføre utstyr som ved å setje fram perler og perlebrett, teiknesaker og liknande for bordaktivitet. For barn i kvileposisjon på madrass, sofa eller saccosekk kan ei handling vere å tilføre smokk, kosebamse, pledd og puter. Fleire snakka om å setje på lydbok eller roleg musikk. Ein av informantane sa at det å låne leiker frå ei naboavdeling kunne fremme ro som først og fremst gjaldt dei barna som ikkje så lett fann ro på madrass.

Andre handlingar var å sørge for nok personale innanfor visse tidsrom for barna som hadde behov for hjelp til kvile, samt å sørge for ledig tid i mindre rom. Planleggingsbehovet hang saman med at det var mange oppgåver for personalet (som pauseavvikling, møter, rapportskriving) i tidsrommet etter lunsj og fram til kl.14. Ein informant hadde erfaring med å dele barnegruppa i to der den eine -gruppa var ute og den andre -gruppa var inne, som var ein strategi som gav roleg aktivitet inne.

Handlingar som innebar å ta vekk ting og utstyr førte til skjerming for barna, som gjorde det lettare for dei å halde fram med kvileaktiviteten. Nokre barn kan lett verte avleia ved å få auge på leiker og det kameraten driv på med som fører barnet vekk frå kvile-aktiviteten, forklarte fleire av informantane. Eit spesifikt døme frå ein informant er når personale raskt tok vekk kjøkkenleiker frå synsfeltet til eit barn som la seg ned i ei kube. Andre handlingar som informantane fortalde om i høve skjerming var å hindre at nye

barn kom til staden for pågåande kvile-aktivitet. Ein informant hadde positiv erfaring med å handheve ein regel i sofa; barna fekk ikkje lov til å bruke den som «herjestad».

Personalet sin veremåte og kroppskompetanse har effekt på kvile i følgje informantane. Nærvær i kvilesituasjonen vart av ein informant forklart som nødvendig. Dei fleste informantane snakka om at det er viktig at dei sjølve har eit lågare tempo, samt at dei fleste barna treng at personalet involverer seg i kvile-aktivitet. Informantane trakk fram fleire dømer på bruk av eigen kropp for å fremme kvile som til dømes å holde rundt eit barn plassert på fanget sitt. Ein informant sa:

[...] jeg stryker på ryggen, koser litt på håret (Barnehagelærer frå småbarnsavdeling).

## 4.3 Fleire tilhøve ved det fysiske inne-miljøet kan støtte kvile

### 4.3.1 Tilrettelegging i rom som er fleir-funksjonelle

Alle informantane hadde rom der fleire barn er samla samstundes, og som dei hadde ulike omgrep for: fellesrom, grupperom, base, hovudrom. Dette rommet hadde fleire funksjonar derav omgrepet fleirfunksjonelt rom med soner som kunne gi roleg kvile-aktivitet.

Ein informant sa:

[...] En vegghylle kan dele inn i mindre rom, og at det er en hjørnemadrass på gulvet (Barnehagelærer som jobbar på småbarnsavdeling).

Informantane gav dømer på møblar og utstyr som kunne fremme kvile som er madrass, sofa, puff, hylle (romdeler), kube med chiffonskjerf, podium. Tekstilar som tepper og gardiner vart brukt over møblar og utstyr som hjelp til å lage rom i rommet. Sofaputer og fleece-pledd fortalde ein informant at barna hadde tilgjengeleg for bruk.

Ein informant fortalde om ei gamal barneseng som var tilgjengeleg og brukt til leik der barna kunne «ta seg eit 5 minutt». Ein annan informant sa at dei hadde softplay-utstyr. Denne barnehagen hadde òg ein stabel med madrassar som barna kunne hente og plassere der dei fann at det passa. Barna kunne lage rom i rommet med softplay-utstyr som kunne verte ein stad der nokre få barn kunne trekke seg inni og drive med fleire type aktivitetar som òg kunne inkludere kvile.

Etter det informantane fortalde om så la både dei vaksne og barna til rette eller ordna soner i det fleirfunksjonelle rommet som kunne fremme kvile. Ein informant uttrykte at:

På fellesrommet prøver vi å lage soner. Vi (personalet) har en kube vi har snekret. Det kan være forskjellige lekesoner. Det har vært barn som har lagt på madrass inne i en slik sone, og hvilt seg. (Barnehagelærer som jobbar på storbarnsavdeling).

### 4.3.2 Arkitektoniske forhold ved bygget som kan fremme kvile

Gode arkitektoniske løysingar som informantane viste til er å kunne disponere fleire små rom (med fire vegg og dør), rom i rommet og store vindauger. Andre tilhøve ved bygget som informantane erfarte kunne fremme kvile var god ventilasjon samt å kunne variere (dempe) belysning.

Tre av informantane fortalde om positive erfaringar med ro ved bruk av små rom, for den fjerde informanten var det ikkje mindre rom i barnehagen. Nærare forklart sa ein

informant at å lukke døra gav ei umiddelbar oppleving av fred og ein annan forbant det med sosial pause. Dei små romma som informantane fortalde om hadde ulike namn; «bibliotek/hvilerom», «sanserom», «lekerom» med tilsynelatande lik funksjon. Alle små rom vart brukt til fleire type aktivitetar som kunne inkludere kvile-aktivitet. Ein informant ønska seg mindre rom, og tre informantar konkretiserte ønsket om å ha eit eige kvilerom (i tillegg til andre små rom) fordi dei såg for seg at kvilerommet alltid var tilrettelagt for kvile.

Ein informant sa:

[...] jeg kunne ha ønsket meg et eget rom for at matter og pledd kunne ha ligge klart og at dette var hvilerommet (Barnehagelærer frå småbarnsavdeling).

Ein annan informant uttalte:

Hvis det er barn som vi må jobbe med for å roe seg ned, så må vi gå vekk fra den store barnemengden og skjerme og gå inn på et rom og benytte det bare med noen få barn. Vi må benytte et rom for å trekke barnet ut fra situasjonen (Barnehagelærer frå småbarnsavdeling, i avdelingsbarnehage).

I ein av dei nyare barnehagane så viste informanten til ein lettvegg i tre- eller sponmateriale med runde hol som barna kunne sjå inn og ut av, samt bevege seg gjennom. Denne lettveggen skapte eit smalt og lågt rom som passa anten til sittande eller liggjande posisjon for barn, som var innreia med madrass og pute og hadde mørkare farge enn hovudrommet. Dette kunne vere ein kvilestad for barn.

Eit par av informantane som jobbar i barnehagebygg med store vindauge sa at det å sjå ut av desse vindauga er ein kvile-aktivitet. Ein informant som jobbar i ein relativt open barnehage med eit stort fellesrom framheva nettopp vinduskarmen som ein aktuell og naturleg kvilestad for barna. Her var det mogleg å få ei sitjande eller liggjande kroppsstilling, og frå vindaugskarmen så kunne barna sjå på naturelement og trafikk som kunne gi ei roleg stund.

Tekniske faktorar ved bygget kunne fremme kvile. Ein av informantane erfarte at eit godt inneklime med god ventilasjon er viktig for å fremme kvile. Informanten forklarte at god luft var viktig for å slappe av på madrass. Det å kunne dempe belysning opplevde dei fleste informantane som effektivt for å fremme kvile. Ein informant erfarte at plassering av sensor for lysstyring hadde betydning for kvile for barn i liggjande stilling på madrass. Dette handla om plassering av (barna på) madrassane i forhold til rørslesensoren. Det kunne være at barna rørte på seg og dermed vart lyset slått på. Ønsket var at lyset var (stabilt) avslått etter barna sine behov for mørkare rom.

## 5 Diskusjon

Dette kapittelet er delt inn i to hovuddelar. Den første handlar om drøfting av resultatata i studien min ut i frå relevant teori og forskning i høve kvile, affordance teorien og teoretiske vinklingar i høve sansingskunnskap. Den andre delen viser ein diskusjon av metoden som er brukt i studien min opp i mot kvalitetskriterier for kvalitativ metode.

### 5.1 Drøfting av resultat

Funn frå dei tre kategoriane i resultatkapittelet er drøfta under avsnitta nedanfor.

#### 5.1.1 Barnehagelærarar sine erfaringar viser til ulike kvilevariantar for barn som har slutta med dupp

##### 5.1.1.1 Kvile-terminologi

Barnehagelærarane erfarte ein praksis med ulike kvilevariantar for barn som har slutta med dupp. Det er interessant å vise fram omgrepa som informantane brukte i denne samanheng og samanlikne dei med omgrep som andre har brukt om kvile. Kvile kan i følge informantane mine verte forklart ved omgrep som ro, pause, avslapping, avkopling og lågare energinivå i barna. Öhman (2021, s.135) bruker omgrepa «...pause, opphold, stillhet, avkobling, rekreasjon, ro, fred, rast, fritid og pusterom...». Her er det nokre samanfallande omgrep mellom funn i studien min og Öhman (2021) sine omgrep. Fenomenologisk vektlegging verdsett nyansar og mangfald (Nielsen et al., 2021) som kan støtte erfaringa om at kvile vert handsama ved hjelp av fleire alternativ i barnehagen. Men det kan vere nyttig å sjå nærare på ordbruken. Ein informant i studien min sa at omgrepa ro, pause og avslapping vart brukt om kvarandre om det same (kvile) i personalgruppa, og at personalet hadde ei felles forståing av kva dette handla om. Det kan vere at personalet i denne avdelinga hadde eit godt samarbeid og eit foreina omgrepsbruk. For andre barnehageavdelingar kan det vere ein sjanse for at fleire omgrep (for eksempel ro, pause og avslapping) om den same tydinga gir eit mindre nyansert bilde av kvile. Osnes et al. (2020) anbefaler at barnehagepersonalet har ei felles forståing for omgrep og uttrykk, som spesielt gjeld faguttrykk i rammeplanen (UDIR, 2017). Bidraget frå studien min kan vere med på foreslå om det trengs ein gjennomgang av kvile-terminologi for barnehagepraksis i Noreg, og her kan ein hente inspirasjon frå internasjonal forskning. I ei studie frå australske barnehagar har praktisering av søvn-, kvile- og avslapping vorte framstilt kategorisk innanfor seks kategoriar. Ein av kategoriane; pålagt kviletid er definert som ei periode der barna får lov til å engasjere seg i ein stille-aktivitet (Staton et al., 2015). Stille-aktivitet under «pålagt kviletid» (Staton et al., 2015) gir gjenklang i funn frå studien min som identifiserte kvile-aktivitetar som innebar ein reduksjon av visuelle og auditive stimuli, samt eit rolegare energinivå hjå barna som til dømes gjennom å lese i ei bok. I ein annan kategori i Staton et al. (2015) vart omgrepet avslapping definert, som betyr at barn får engasjere seg i aktivitetar som minkar det emosjonelle stressnivået i barnet.

«In our definition of relaxation...we do not infer that relaxation necessarily implies sleep or rest but rather indicate this as distinct”

(Staton et al., 2015, s.84).

Staton et al. (2015) bidreg med ei mangesidig forståing av avslapping, og ein praksis som kan vise til at rørsle-aktivitetar som til dømes å hoppe og gå tur kan gi ein avslappande effekt ved reduksjon av emosjonelt stress (aktiv avslapping). Ved bruk av Hart (2011) kan ein forstå dette fenomenet teoretisk ved at «sansning samler seg til følelser, som igjen samler seg til humørtilstander» (Hart, 2011, s.21). Dette er eit bottom-up perspektiv som meir konkret kan føre til at aktivitetar med til dømes regelmessig rytme og muskelkraft kan roe emosjonelt stress og stoppe vanskelege kjensler og tankar (Hart, 2011; Pagliano, 2002). I Staton et al. (2015) er det nyansert at ikkje alle barnehagane i studien praktiserte aktiv avslapping, men aktiv avslapping er gitt ein positiv omtale for å bidra til avslapping for alle barn. Etter funn i studien min så kan det virke som at omgrepet avslapping har ei anna eller snevrare tyding enn definisjonen i Staton et al. (2015). For informantane i studien min så handla avslapping om ein roleg kroppsleg tilstand, ofte med ei sittande eller liggjande stilling. Informantane sitt syn kan vere spegla av ei forståing som truleg er forma av norsk kultur for barnehagepraksis. Gyldig kunnskap kan gjenspegle samfunnsmessige bestemmingar og kulturelle tilhøve (Nielsen et al., 2019). Det kan vere at barnehagepraksis i norske barnehagar har intensjon om avslapping som innforstått betyr roleg aktivitet (passiv avslapping), og at emosjonell stressregulering ikkje er forstått som aktiv avslapping som i Staton et al. (2015), men vert oppnådd via andre faglege strategiar som til dømes fysisk aktivitet (Sando, 2019).

#### **5.1.1.2 Kvalitet i kvilevariantar**

Eit karaktertrekk ved alle kvilevariantane som informantane nemnde var at gjennomføring av kvile-aktiviteten gav ei oppleving av roleg tid i barnehagen. Før var det dagsplan-bestemt kvilestund for alle i norske barnehagar (Witry, 2016; Lundheim, 2020), medan resultata frå studien min gir inntrykk av at kvile i somme norske barnehagar heller skjer gjennom varierte kvile-aktivitetar i dagens barnehagepraksis. Ein informant frå studien min hadde erfaring med at kviletid for alle ikkje fungerte. Mange måtar å kvile på virka å vere ein ønska praksis for informantane i studien min, som ein kan finne støtte frå i internasjonal forskning (Gehret et al., 2019; Thorpe et al., 2020). Eit anna karaktertrekk ved kvile-aktivitetar var at dei var utan kompliserte reglar. Årsaka til dette synet var erfaringar med at aktivitetar med kompliserte reglar kunne føre til diskusjonar og usemje mellom barna, som dermed heller auka energinivået enn motsett. Dette funnet kan vere med på gi ei forståing for at kvile i barnehagen kanskje inneber å ha pause frå andre (mange) personar evt. pause frå komplisert sosial samhandling. Ei liknande haldning kan ein finne i australsk barnehageforskning som forklarar at ei pause frå sosiale treff kan redusere stress (Staton et al., 2015).

Dei forskjellige kvilevariantane eller kvile-aktivitetane som informantane identifiserte kan truleg gi ulike effekt eller variere i kvalitet sett i lys av restitusjon (Harrington, 2013), avkopling (Öhman, 2021) og heilskapleg helsefremming (Borge, 2018). Eit forslag til å jobbe med identifisering og forbedring av kvalitet i kvilevariantar er å analysere kvile-aktivitetane ut i frå mogleg effekt. Ei personalgruppe kan kanskje finne ei felles forståing eller felles hypotesar for kva for effekt (kvile) barna får i dei ulike kvile-aktivitetane. Ved hjelp av eit målretta prosessorientert arbeid som Fløgestad og Helle (2004) forklarar bør skje i tillegg til ordinær barnehagedrift, så kan ein bevisstheitsprosess skje i personalgruppa. Ei periode med observasjon kan gi tentative svar på hypotesar. Tabell 3 er laga som inspirasjon, der første kolonne er informasjon basert på resultat frå studien

min og andre kolonne inneheld forslagsvis mogleg effekt som eg har foreslått etter inspirasjon frå Harrington, (2013), Osnes (2021) og Staton et al. (2015).

<b>Kvile-aktivitet ut ifrå kvileposisjon (kroppstilling)</b>	<b>Mogleg effekt</b>
Sitje ved bord med kvile-aktivitet som til dømes teikning eller perling (etter barnet sine interesser)	Kvile i henhold til pause frå grovmotoriske energifylte rørsler (fysisk aktivitet)
Opphald i rom i rommet eller i eige kvilerom	Kvile ved å få pause frå andre (mange) personar og (krevjande) samhandling
Sjø ut av vindauget med sitjande- eller liggjande stilling	Kvile ved (role/passiv) avslapping som gir pause frå problemløysingsarbeid og/eller finmotorisk aktivitet, samt pause frå fysisk kroppsleg rørsle-aktivitet
Liggje på madrass med teppe, bamse, evt.smokk og/eller musikk (etter individuelle preferansar)	Kvile ved (role/passiv) heilskapleg avslapping (kvile for heile barnet)

**Tabell 3: Forslag til kategorisering av kvilevariantar etter mogleg effekt**

Ei kategorisk framstilling som i tabell 3 bør verte brukt med kløkt. Ein risk er å framstille kvile på ein for forenkla og overflatisk måte. Etter inspirasjon frå informantane i studien min vil ein kunne utvide forståinga ved å inkludere observasjon av våkenheitsnivå, grad av energinivå, muskelspenning (Osnes, 2021) og god atmosfære under ulike kvile-aktivitetar vil kunne bidra i forståinga. Australske barn ønskjer å kose seg, kjenne på velvære og at det er passeleg temperatur under avslapping (Cooke et al., 2020). Barneperspektiva i Cooke et al. (2020) kan personalgruppa vurdere om kan passe som kvalitetsindikatorar for barna i sin barnehage.

Med mål om å fremme helse anbefaler Harrington (2013) ei periode med djup avslapping dagleg. For barn i barnehagealder kan det derfor vere gunstig at barnehagen legg til rette for ei role/passiv avslappings-økt dagleg. Dei to siste radene i tabellen (tabell 3) har truleg potensiale i å gi opplevinga av heilskapleg avslapping. Internasjonal forskning som til dømes Thorpe et al. (2018) viser at tvungen avslapping ikkje er ei god løysing, og i følgje informantane i studien min er interesse for aktivitet ein nøkkel for at barna slår seg til ro.

Korleis barnet viser seg fram etter kvile-aktiviteten kan også vere nyttig informasjon som ein del av kvalitetsanalysen. Ein informant som jobba på småbarnsavdeling sa at kvile-aktiviteten; å ligge «på ladding» gav påfyll av energi, som ein kan tenkje er ein kvalitetsindikasjon for at kvilen har fungert. Harrington (2013) foreslår 20 minutt varigheit under avslappingsøkt, men denne tida verkar å gjelde for vaksne. Tidsaspektet kan dermed spele ei rolle for restitusjon eller mogleg effekt av kvile, som kanskje vil kunne gjelde alle kvile-aktivitetane som informantane foreslo.

## 5.1.2 Barna sine ulike behov kan trenge ulik handtering

### 5.1.2.1 Observasjon av individuelle kvilebehov hjå barna

Eit av resultatane frå studien min var at barna sine ulike kvilebehov kravde fleire framgangsmåtar for barnehagepersonalet. For å forstå og identifisere kvilebehov hjå barna brukte informantane observasjon og samarbeidde med føresette og med andre i

personalgruppa. Osnes et al. (2020) forklarar at det etter rammeplanen (UDIR, 2017) er eit krav at barn i barnehagen skal tilbys eit likeverdig og individuell tilpassa tilbod (som gjeld barna sine behov etter eit heilskapleg perspektiv). Etter Osnes et al. (2020) kan ein difor forstå at resultatet i studien min; unike barn treng unik kvile-praksis, baserer seg på ein kjent og ønska praksiskunnskap for barnehagesektoren. Det kan likevel vere nyansar i funna frå studien min som kan bidra til utvida fagleg kunnskap for barnehagepersonalet når det kjem til kvile. Ein inngang er å drøfte observasjon i lys av teoretiske perspektiv i masteroppgåva. Løkken (2012) viser til at livserfaring gjer at ein observerer ulikt. Kvile som fenomen inneber at alle vaksne i barnehagen har eigne erfaringar som truleg vil verke inn på det dei ser. Livserfaring kan òg innlemme arbeidserfaring, etter mitt skjønn. To av informantane frå studien min hadde erfaring frå arbeid med dei yngste barna, medan dei andre to arbeidde med dei eldste barna i barnehagen. Kanskje ville funna ha hatt andre nyansar om alle informantane arbeidde innanfor ei aldersgruppe. I følgje Ward et al. (2008) har barn mindre behov for dag-søvn- og kvile dess eldre dei vert, som kan føre til eit naturleg skilje mellom detaljar i observasjonsfokus for barnehagelærarar på småbarnsavdeling og barnehagelærarar på storbarnsavdeling. Slik eg ser det er utvalet i studien min for lite for å få fram eventuelle skilnadar i observasjon og handtering for å fremme kvile (for barn som har slutta med dupp) mellom småbarns- og storbarnsavdeling. Eit interessant aspekt som dei fleste informantane i studien min trakk fram er behovet for større kunnskap for kvile for barn som skal starte på storbarnsavdeling, samt eit generelt behov for større fokus på kvile for alle barn på storbarnsavdeling.

I og med at ein bruker dei ytre sansane i observasjon (Løkken, 2012) så vil ein gjennom Dunn (2009) kunne få ei teoretisk forklaring på skilnadar i informasjonen som barnehagetilsette får med seg gjennom observasjonen. Nærare forklart kan barnehagetilsette ha individuelle tersklar for oppfatning av sanseintrykk (Dunn, 2009) som kan handle om kor sterke uttrykk barna viser når dei treng kvile eller kviler versus det barnehagelærarar oppfattar. Eit barn med høgt volum på stemma under gråt kan bidra med kraftig sanseintrykk for høyresansen til barnehagelæraren samanlikna med eit barn som har stillare gråt. Etter Dunn (2009) si forståing vil nokre barnehagelærarar trenge tydelege eller sterke sanseintrykk frå barna for å leggje merke til barn sine kvile-behov. Ein mogleg konsekvens av kunnskapen om tersklar versus styrke på sanseintrykk (Dunn, 2009) er at personale som treng låg terskel for synsintrykk lettare vil kunne sjå potensielle affordances (Evenstad & Brennhovd, 2020) for kvile. Kanskje oppdagar dei barn si rolege utforsking av omgjevnadane som før var ukjent.

Informantane i studien min relaterte barna sine val av kvile-aktivitetar til interessene deira. Ein empatisk inngang til sosial affordance kan vere eit verktøy for å finne ut kva som er viktig for barnet som inneber å dele oppleving rundt det barnet har merksemda si kring (Kiverstein, 2015).

Observatøren sin toleranse for sanseintrykk (Dunn, 2009) vil òg kunne vere med på å prege observasjon, vurdering, tolking og handling. Ein informant reflekterte over kva hen tolte av inntrykk, og at hen såg nytten av at barna oppheldt seg i eit mindre areal, fordi dette gav større grad av ro og oversikt både for barna og seg sjølv. Nokre barnehagetilsette kan etter Dunn (2009) si forståing reagere raskt med å tilby kvile-hjelp, som kan kome av at dei toler mindre av barna sine kvile markørar (for eksempel høg gråtelyd). Andre barnehagetilsette kan truleg tilby kvile-aktivitet seint som etter Dunn (2009) si forståing kan handle om større toleranse for barna sine uttrykk.

I eit fenomenologisk perspektiv vil ulikskap i personalgruppa si sansing samla sett kunne gi nyanserte observasjonar av det same barnet. Gjennom refleksjon i personalgruppa av eit barn sine signal, vil truleg kunne føre til at barnet vert forstått av fleire vaksne. Løkken (2012) støtter refleksjon over sansing fordi det kan vere ubevisst. Kolstad (2012) nyanserer med informasjon om at mennesket vurderer og agerer ut ifrå sanseintrykk, som kan vere basert på fornemmelse. Sansingsbasert kunnskap (Dunn, 1997, 2007, 2009; Løkken, 2012) kan føre til større bevisstgjerjing, samt verdsetting av personalet si ulikskap. Sensory Profile (Pearson, 2016) kan fungere som støtte-materiell eller verktøy som forslagsvis kan bidra i refleksjon rundt sansinga til personalet i ei personalgruppe. Kanskje kan personalgrupper ha nytte av ekstern bistand for å gjennomføre ein slik prosess fordi det truleg trengs kompetanse (ut over barnehagepedagogisk fagområde) i høve nervesystemet og sansing.

### **5.1.2.2 Nærvær via berøring**

Når det gjeld dømer på tilførsel på sanseintrykk som eit ledd i å hjelpe barn til å kvile, så hadde nokre informantar frå studien min erfaring frå å stryke på barnet sin rygg eller over håret. Etter sansingskunnskap kan ein forstå berøring som å tilføre sansestimuli til huda (Uvnäs-Moberg, 2002; Uvnäs-Moberg et al., 2015). Det kom ikkje like tydeleg fram korleis berøringa vart utført av informantane (frå studien min). Uvnäs-Moberg et al. (2015) gjev forslag om å bruke låg intensitet i berøring (lett berøring) for aukiing av velvære og ro. For mange barn kan mottaking av lett berøring verke roande, men etter Gomez et al. (2017) og Dunn (2007, 2009) kan nokre barn over- eller underreagere på sanseintrykk som vil føre til eit behov for meir tydeleg berøringsintrykk. Med ei bevisst haldning til å sjekke ut om barna liker eller ikkje liker (toler/ikkje toler) sanseintrykk kan føre barnehagepersonalet til ei konstruktiv utprøving. Føresette kan bidra med kunnskap om til dømes korleis barna toler ulike tekstilar mot kroppen (klede som er laga av ull, dongeri, viskose etc.), om barnet liker kroppsnære klesplagg, mange klesplagg utanpå kvarandre eller lite klede, som ein kan forstå kan handla om individuelle sansingspreferansar for hud-inntrykk (Dunn, 2007, 2009). Tilbakemeldingar frå foreldre kan skape hypotesar som kan vere nyttige i utprøving av til dømes utstyr som gir hud-stimulering og framgangsmåte i berøring i form av stryking.

### **5.1.2.3 Utfordringar i handsaming av kvile-behov**

Informantane i studien min peika på dilemmaet med at dei hadde mange oppgåver, spesielt rundt tidspunkt for pauseavvikling, som førekom når fleire ungar var mest slitne. Det kunne difor vere ei utfordring å få tida til å strekke til som også innebar å sørge for kvile. Det er ikkje sikkert at tidsknipa er noko som gjeld for dei fleste barnehagetilsette i norske barnehagar. For dei som opplever dilemma og motsetnadar i rammer for å hjelpe barn til å få nok kvile, kan truleg oppleve stress som hjå fleire informantar i studien min. Gjennom kroppsleg affordance (Osnes, 2021) kan tidsknipa føre til at barnehagepersonalet overfører uro på barna. Australsk forskning viser til eit løysingsforslag som er å modifisere forventingane til barnehagepersonalet sine oppgåver og plikter i kvile-tidsrommet, samt å sørge for ei heilskapleg leiing av bruken av det fysiske miljøet for å fremme kvile (Thorpe et al., 2020).

Informantane i studien erfarte at nokre barn hadde større vanskar enn majoriteten med å finne ro. Etter det eg har erfart kan pedagogisk personale undersøkje om det er bakanforliggjande faktorar som ligg til grunn og forstyrerar når barn skal roe seg. Om ein ser vekk frå barn som har opplevd særleg krevjande erfaringar med traume og omsorgsrelaterte vanskar (Eide-Midsand, 2021; Nordanger & Braarud, 2017) så kan



barn sin måte å møte omgjevnadane verte forstått gjennom at dei har strategiar som inneber aktiv- eller passiv sjølvregulering (Dunn, 1997, 2007, 2009). Desse strategiane kan ha innverknad på korleis barnehagepersonalet bør støtte opp om barna for å fremme kvile. Om eg forstår Dunn (1997, 2007) rett så kan barn med aktiv sjølvreguleringsstrategi vise seg ved at barnet prøver å kontrollere sanseintrykk i omgjevnadane, og ønsker å bestemme over utstyr og kva andre barn skal foreta seg. I eit barnehagemiljø er det kanskje for mange stimuli som av og til gjer det vanskeleg å oppleve kontroll over sanseintrykk. Difor treng truleg barn med behovet for å bestemme eller å trekke seg unna andre å verte møtt med forståing for behovet og aksept, samt hjelp for å løyse eventuelle sosiale utfordringar. Barn som har ein tendens til å ty til passiv reguleringsstrategi treng ikkje å vise tydelege signal (Dunn, 1997, 2007, 2009) for behovet for kvile. Det treng ikkje å vere å lett å forstå om desse barna treng kvile ut ifrå observasjonar i barnehagen. Difor treng kanskje spesielt desse barna at barnehagepersonalet samarbeider tett med foreldre. Foreldre kan til dømes verte spurt om korleis barnet har det på ettermiddags- og nattetid. Om barnet er veldig sliten når det kjem heim, viser frustrasjonar, har vanskar med innsovning og liknande så kan det vere moglege teikn på at dei har behov for at barnehagepersonalet bestemmer fleire kvile-aktivitetar eller kanskje andre kvile-aktivitetar. Informantane i studien min praktiserte dagleg samtale med fleire foreldre for å møte barnet sitt behov for kvile. Kanskje kan alle barn trenge at barnehagelærar er med på å organisere dagen slik at barna opplever ei god balanse mellom kvile og aktivitet. Informantane frå studien min fortalde om gode erfaringar med å organisere i mindre grupper for å få meir ro i barnegruppa, som vere eit teikn på kvalitet i barnehagen (Alvestad et al., 2019).

### 5.1.3 Fleire tilhøve ved det fysiske inne-miljøet kan støtte kvile

Innanfor barnehage bygga skal barna sine utviklings- og helsebehov verte dekt etter blant anna rammeplanen sine føringar (UDIR, 2017). Det er difor ikkje så uventa at eit funn frå studien min handlar om at barnehagelærarar legg til rette for kvile i rom som også har andre funksjonar (fleir-funksjonelt rom). I den vidare diskusjonsdelen vil truleg teorigrunnlaget for masteroppgåva vere med på å setje funna i eit perspektiv som kan vere nyttige for barnehagar og barnehagepraksis.

#### 5.1.3.1 Skjerming i fleir-funksjonelle rom

I studien min høyrer informantane til barnehagebygg der tre av fire barnehagebygg er oppført etter 2005. Det er dermed flest dømer frå nyare arkitektur som etter blant andre Evenstad og Becher (2015) forklarar som kan innebere bygg som gir større fleksibilitet. Gulipnar et al. (2019) stiller spørsmål om dei nyare barnehagebygga leier til meir uro og har færre trygge soner. Spørsmålet som Gulipnar et al. (2019) retter kan kanskje særleg ha tyding for kvile, fordi informantane frå studien min peika på behovet for skjerming for mange barn i kvile-situasjon. Soner som legg til rette for visuell skjerming vil kunne verte forstått som bakrom som gir barn sosial pause (Nordtømme, 2012). Eit av kvile-alternativa som informantane peika på inneber meir åleine tid for barna eller færre barn saman. Etter eit sansingsperspektiv (Dunn, 2009) vil bakrom vere spesielt gunstig for barn som lett registrerer visuelle stimuli. Bakrom kan truleg tilby potensielle affordances (Evenstad & Brennhovd, 2020) for kvile fordi barna kanskje vert mindre forstyrra (avleia) og opplever roleg tid. Etter denne teoretiske innleiinga som framskriv bakrom og soner for å fremme kvile så kan ein forstå erfaringane til informantane om å lage soner for kvile-aktivitetar som ein ønska framgangsmåte. Dersom ein ser denne framgangsmåten

saman med resultat frå EnCompetence prosjektet (Sandseter, 2020), så kan kvile og fysisk aktivitet trenge motsette behov av det fysiske miljøet. Sandø (2019) viser til forskingsresultat som viser at trivselsfylt-leik med fysisk aktivitet blant anna kan trenge store golvflater (Sandø, 2019). Det å skulle leggje til rette for alle behov i eit fleir-funksjonelt rom vil dermed kunne gi ei utfordring barnehagepersonalet. Dersom barn skal springe, hoppe og herje like ved sidan av ein kvile-stad som treng skjerming, så seier det kanskje seg sjølv at fleire barn kan verte forstyrra under pågåande kvile-aktivitet. Sjølv om kvile ikkje var inkludert som fokus i Encompetence prosjektet (Sandseter, 2020) gir nettressursen innspel til ei heilskapleg ordning av det fysiske innemiljøet i barnehagen (Barnehagemiljø, 2022) som barnehagepersonale kan hente inspirasjon frå.

I studien min er eit resultat at kvile vert fremma via handlingar som å fjerne utstyr og leiker. Denne handlingsmåten kan ein gjennom eit sansingsperspektiv (Dunn, 2007, 2009) forstå som å skjerme barnet sine sansar frå visse sanseintrykk. Ein slik strategi inneber eit kroppsleg perspektiv på fremming av kvile, som etter Osnes et al. (2020) si forståing kan vere naturleg fordi barn har ein kroppsleg måte å vere på. Nokre erfaringar for informantane i studien min var å ta vekk ting utan at barnet var merksam på handlinga. Eit døme er frå forteljinga om barnet som la seg ned i ei kube og der barnehagelæraren tok vekk kjøkkenleiker frå synsfeltet til barnet på ein måte som gjorde handlinga umerksam for barnet. Teoretisk sett så kan handlinga med å fjerne kjøkkenleiker vise at barnehagelæraren såg både potensiell negativ- og positiv affordances (Evenstad & Brennhovd, 2020) i situasjonen. Om kuba skulle vere kvilestad for barnet, så bidrog kjøkkenleiker med potensielle forstyrringar (negativ affordance) medan fråvær av kjøkkenleiker gav potensiell kvile og deretter aktualisert kvile (Evenstad & Brennhovd, 2020) ved at barnet faktisk oppnådde kvile. Ein faktor som kan tale mot ein praksis med å fjerne utstyr utan å gi dette til kjenne er at barnet kanskje ikkje lærer kva som skal til for å kvile eller få ro. Gehret et al. (2019) forklarar at barnehagar (i Australia) kan gi moglegheit for at barn kan lærer om eigne kvile behov og kvilemåte, men erfarar at dei vaksne i realiteten bestemmer mest. I Noreg er det også slik at barnehagelæraren har stor innflytelse for kva for aktivitetar som barn kan ta seg til i det fysiske innemiljøet (Gulipnar et al., 2019). Barnehagelærarar kan mellom anna bestemme over plassering av materiell og leiker, samt kor barna får lov til å vere relatert til tidspunkt i dagen (Gulipnar et al., 2019). Studien min har for lite grunnlag for å påstå at kviletid, kvile-aktivitet og kvilestad først og fremst vert bestemt av vaksne i norsk barnehagepraksis. Men kanskje kan bidraget frå barnehageforskning i Australia (Gehret et al., 2019) tilføre kunnskap som kan gi idéar til medbestemming for barna i norsk barnehagepraksis som også inkluderer kvile.

### **5.1.3.2 Kvile-stadar med formål om passiv/roleig heilskapleg avslapping**

Evenstad og Brennhovd (2020) hevder at barnehagelærarar kan ha for lite kunnskap om det fysiske miljøet fordi relasjonskunnskap (relasjon mellom menneske) har hatt størst fokus i barnehagesektoren. For å tilføre forskingskunnskap om kva ein kvile-stad kan innehalde, så kan ein lytte til forskingsresultat til Bjørnstad og Os (2018) som blant anna viste til at det bør vere tilgang på mjukt utstyr (som gjeld dei yngste barna (1-3år) i norske barnehagar). I studien min erfarer nokre av informantane at barna får tilgang på madrassar, pledd og puter, men det er for lite informasjon om utstyret var knytta til bestemte stadar. Etter affordance teorien (Gibson, 1979) kan madrassar, puter og pledd vere utstyr som inviterer barn til å leggje seg ned. Når det er sagt så kan det same utstyret leie til andre idéar som grovmotorisk aktivitet som til dømes hopping. Det vil

difor truleg vere behov for sosial påverknad (reglar) eller sosial affordance (Waters, 2017) for å gi barna retning i bruken. Aktive barn kan ha utfordringar med å leggje seg ned på madrass. Etter sansingsteori (Dunn, 2009) kan utstyr som gir tydeleg input til sansane føre til at ein får fokus om utstyret. Inspirert av denne forståinga kan ein hjelpe aktive barn til å liggje på madrass eller i saccosekk i barnehagen ved å til dømes tilby utstyr med tydeleg stimuli lenge nok til at kroppen kanskje fell til ro. Dette kan til dømes vere gjennom å gi barnet eit handholt vibrasjonsapparat, som tilfører huda vibrasjonar, og kanskje bidreg til å roe kroppen.

Eit handlingsalternativ som informantane fortalde om som var med på å gi ro for fleire barn, var å tilføre musikk eller lydbok. Dei hadde samla sett erfaringar frå fleire situasjonar med musikk gjennom barnehagekvardagen. Musikk kan både redusere stress og ha ein roande funksjon, i følgje Berg (2018), som kan gi informantane si erfaring ei fagleg støtte. Frå eit sansingsperspektiv (Dunn, 2007, 2009) kan barna ha ulike preferansar for volum der nokon kan over-reagere fordi dei har låg terskel for lyd-inntrykk. Eit praktisk forslag kan vere å gi tilbod om lyd (musikk, lydbøker) gjennom øyreklokker som eit alternativ for å få individuelt tilpassa volum. Det kan vere mange andre element som ein må vurdere ved musikkvalet som rytme/tempo, type musikk (klassisk, rock etc.) og musikk med eller utan tekst. Tilførsel av musikk etter individuell tilpassing kan kanskje verke inn på å roe barnet sitt energi- og aktivitetsnivå, samt å bidra til god stemning og atmosfære. Berkaak og Norbye (2014) anbefaler refleksjon og analyse av kulturen som gjeld for tilgjengeleg materiale, som kan vere gode råd til barnehagelærarar i høve å fremme kvile via musikk, for barn som har slutta med dupp.

### 5.1.3.3 Arkitektoniske fordelar

Informantane i studien min snakka om fordelar ved å ha mindre rom i tillegg til det store felles rommet, og tre informantar ønska seg rom som berre var tilrettelagt for kvile. Dei erfarte at mindre rom var spesielt viktig for barn som strever med å finne balansen mellom aktivitet og kvile. Det å skulle oppta eit av dei små romma berre for kvile, kan vere gjenstand for diskusjon. Ei teoretisk støtte til informantane i studien min er informasjon frå Öhman (2021), som skriv at det er gunstig å tilby egne rom for at barn skal kunne vere uverksame og få ei pause frå andre barn. Slik eg forstod informantane frå studien min, så var små rom ei mangelvare i barnehagen, som også skulle fylle andre behov enn kvile. I forskning frå Australia (Thorpe et al., 2020) argumenterer forskarane for at små rom skal vere ledige til andre aktivitetar enn kvile. Studien viser til gode erfaringar ved at barna får moglegheit for å velje om dei vil ta ein dupp eller kvile (utan dupp) i fellesrom. Thorpe et al, (2020) viser dermed til ei anna forståing enn informantane frå studien min som ønska egne kvile rom.

I eit par av barnehagane i studien min erfarte informantane at barna kunne ha roleg tid ved å sjå ut av store vindauger. Denne erfaringa til informantane viser at arkitektur kan fremme kvile, som ein kan forstå som aktualiserte affordances (Evenstad & Brennhovd, 2020). Om det i tillegg er breie vinduskarmar og plass til madrassar, så vil det kunne gi god sitjekomfort. For barna handla det kanskje om å verte engasjert gjennom interessante visuelle stimuli utanfor som samstundes gav avslapping. Kvilestad i eller nær vindaugget kan difor vere ein arkitektonisk suksess-faktor for ein type kvilevariant i barnehagebygg dersom vindaugget er plassert slik at barnet har noko å sjå på.

Om ein omsyn-tek at barnehagebygg i Noreg er ulike (Gulipnar et al., 2019) og derav byr på ulike tilhøve for kvile og andre behov, så kan erfaringane om arkitektoniske fordelar for kvile (til informantane i studien min) vere nyttige for fagpersonar som skal planlegge

for nye barnehagebygg; som til dømes barnehagelærarar, styrarar, barnehageeigarar og arkitektar.

#### **5.1.3.4 Prosess for nye kvile-stadar**

I følgje Uvnäs-Moberg (2002) kan relasjon til ein stad bidra til ei roleg stund og velvære. Denne relasjon-til-stad-kunnskapen til Uvnäs-Moberg (2002) kan føre til eit forslag om at barnehagar bør ha faste kvilestadar, som ikkje vert utsett for stadig ommøblering. Raymond et al. (2017) tilfører kunnskapen om at barna gjennom affordance-tankegangen (Gibson, 1979; Kyttä, 2004) kan få etablert stadkjensle til ein fast stad raskare enn om kvile-stad vert definert og planlagt av vaksne. Gjennom at barna får delta i prosess mot ny kvile-stad, kan kanskje idéar raskare finne rotfeste. Read (2007) påpeikar at ein stad kan virke inn på kjenslemessig ro, som eg derav forstår kan vere gunstig for emosjonell avslapping. Kvile-staden kan difor påverke til kvile på ein måte som gjer at barnet meistrar kvilen meir sjølvstendig.

Til slutt i metodediskusjonen så er det relevant å inkludere informasjon om møblar og materiell for å fremme kvile, basert på funn i studien min som var at barna hadde liggjande eller sitjande stilling under kvile. Det kan ofte vere utfordrande å velje møblar og materiell for å fremme kvile. Eit døme er sacco-sekk som barn både kan sitje og liggje i som i følgje informantane i studien min gir relevant kroppsposisjon for kvile. Det er fleire typar sacco-sekkar med ulik størrelse, tekstil og innhald på marknaden. Materialet i sacco-sekken vil kunne påverke opplevinga av å sitte/liggje i den. Nokre sacco-sekkar flyt ut på grunn av lite innhald (polyesterkuler), medan andre har ei hard overflate. Kroppane til barna vert av den grunn ulikt omslutta. Sacco-sekk kan difor påverke barn sine sansar og sansing ulikt, der nokre -sekkar kan bidra til ro og andre til uro alt etter type -sekk og behovet til barna. Inspirert av informantane frå studien min kombinert med forståinga til Dunn (2009) kan ein nøkkelen til å fremme kvile vere å ha møblar og utstyr som tilbyr mangfald og variasjon i sanseintrykk, som vil kunne tilføre gode sitje- og liggjestillingsalternativ for mange barn. Fleire type møblar vil truleg kunne bidra til at barna får erfaringar med utprøving og kjenne på kva som passar for seg for velvære i kvile.

## 5.2 Metodediskusjon

For å vurdere kvaliteten i kvalitativ forskning anbefaler Nielsen et al. (2021, s.282) å bruke kvalitetskriterier etter Guba og Lincoln som; truverdig (credibility), pålitelegheit (dependability), stadfesting (confirmability) og overførbar kunnskap (transferability) (Guba & Lincoln, 1989; Lincoln & Guba, 1985, sitert i Nielsen et al., 2021, s.281). Eg vel å bruke kvalitetskriteria etter slik Nielsen et al. (2021) har forklart dei oppimot metodediskusjonen for studien min. Dei ulike delane av studien finn ein diskutert under kvart av kvalitetskriteria i punkta nedanfor.

### 5.2.1 Truverdig

For at lesaren skal kunne vurdere kvalitet oppi mot truverd så handlar det om å sjå etter om forskaren har forstått og formidla informanten sitt perspektiv, meiningar og opplevingar (Nielsen et al., 2021). Nedanfor vil difor relasjonen mellom forskar og informant verte diskutert, samt bruk av dei ulike metodane og settingane for datainnsamling og analyse.

For at utvinning av kunnskap skal kunne skje gjennom intervjuet så er det vesentleg at forskar tileignar seg forkunnskapar om forskingstema og intervju-rolla, samt sørger for at det er ei tilpassa stemning under intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2015).

Forkunnskapar skaffa eg blant anna gjennom litteratursøk i Oria.no og PubMed. Dømer på søkje-kombinasjon var «Rest AND children», «Relaxation OR Rest», «Early childhood education and care OR childcare AND rest», og andre søk som kunne innehalde ord som «Kindergarden», «Preschool», «ECEC services», «Indoor environment», «Facilities», «Rest time» med meir. Norske variantar av fleire av omgrepa vart òg prøvd i søk. Undervegs i masteroppgåva vart det òg utført litteratursøk, som til dømes gjennom søkje ord som psykisk helse, psykisk og/eller fysisk helsefremming, affordance teorien, sansingsteori, det fysiske miljøet med meir. Samla sett så vurderer eg søjekvaliteten som mindre systematisk enn i reine litteraturstudiar, men dei resulterte i innsyn i fleire nyare internasjonale forskingsartiklar, samt nordisk og norsk barnehagefagleg litteratur av nyare dato. Lesaren finn referansar frå litteratursøk som har gitt forkunnskapar om kvile, barnehagekonteksten, psykisk og fysisk helse med meir i referanselista.

Ei anna førebuing var å lese om fenomenologisk intervju og ulike intervjuteknikkar, samt perspektiv på forskaren si rolle i høve kvalitativt forskingsintervju der eg hovudsakleg brukte teori frå Kvale og Brinkmann (2015), Malterud (2002, 2017) og Nielsen et al. (2021). Forkunnskapar vart brukt for å lage intervju guide (vedlegg nr.1), og justert etter utprøving av pilot-studie, samt etter tilbakemeldingar frå rettleiarane. Forkunnskapar førte til ei oppleving av å ha oversikt over sider ved internasjonal forskning som gav ei nysgjerrig og interessert halding til erfaringane til informantane.

I og med at informanten ikkje er intervjuar om relasjonen til intervjuaren (meg) så er det inntrykket mitt som kjem fram i metodediskusjonen. Det var ulikt korleis eg opplevde samtalane med informantane, men jamt over opplevde eg at samtalane virka å ha den passelege avstanden som Nielsen et al. (2021) anbefalar for kvalitative djupne-intervju. I følgje Malterud (2017) kan ein kvalitetsindikator vere at informanten har gitt innholdsrike skildringar. Det var om lag 30 sider med transkribert materiale etter fire intervju, som ikkje kan fortelje om kvalitet, men meir om kvantitet. For å få tak i nyansane i skildringane vart rettleiarane invitert til å stille spørsmål til teksten; den første versjonen av resultat kapittelet. I avsnitt som var ufullstendige (for rettleiarane) gjekk eg tilbake til

transkribert materiale og fann svar på spørsmåla deira som kan tyde på god kvalitet i intervju og transkripsjon.

Intervju metoden har ein fordel samanlikna med til dømes observasjon eller spørjeskjema, fordi ein kan sjekke om ein har forstått informanten sine utsegn, samt å spørje meir inngående for å få utdjupa uttrykte meininger (Kvale & Brinkmann, 2015). Oppfølgingsspørsmåla som eg brukte tok som regel utgangspunkt i det som informanten nyleg hadde sagt, som til dømes slik «du snakket om bok og å bli lest for, du snakket om madrass og lydbok, du snakket om å ligge i vogna eventuelt, og nærhet. Kan du si mer om ...?». Malterud (2017) forklarar at forskaren bør unngå å stille spørsmål som kan styre svara i ei viss retning, som vert kalla leiande spørsmål. Somme gongar fekk eg kjensla av at oppfølgande spørsmål virka leiande fordi dei var spesifikke.

Dei innleiande spørsmåla for kvart forskingstema var opne som vart brukt til å styre samtalen noko.

For å ikkje påverke informanten for mykje under intervjuet, retta eg meg etter Malterud (2017) som anbefalar å innta eit metaperspektiv og refleksjon over eiga påverknad. I forkant reflekterte eg over at arbeidserfaringa mi, og at eg kanskje kan ha ein tendens til å engasjere meg mest i barn som opplever strev. I intervjuet skulle engasjementet mitt dreie seg om alle barn. Eg merka meg undervegs i intervjuet at det var ofte lett like små praksis fortellingar om barn i barnehagen, som informantane delte under intervju. Eit døme er ei forteljing om eit barn la seg ned i garderoben, utslått etter lang tur og difor kvilte med alle ytterklede på. Slike små historier førte til kjensel på liknande livserfaringar som kunne leie til små smil, nikk og småord (passiv lytting) frå meg. Slike små kroppsuttrykk kan gi ein slags påverknad, slik eg forstår det.

Konteksten for intervjuet, den digitale plattformen (Teams) kan ha virka inn på datainnsamlinga. Gjennom Teams erfarte eg at samtalen var meir effektiv enn ved liknande erfaring med intervju i fysisk oppmøte. Heldigvis var informantane kjent med å bruke ei digital kommunikasjonsplattform ettersom det har vore eit arbeidsverktøy for dei under koronapandemien. Alle hadde god digital kvalitet gjennom intervjuet, og ingen vart avbrotne av utanforståande.

Ei oppleving som eg hadde under alle fire intervjuet, som ikkje er skildra tidlegare i oppgåva, er inntrykket av korleis kroppsspråket til informantane kunne variere under intervjuet. Ein påfallande observasjon var at dei kunne bruke kroppen (armene) med nokså store gestikulasjonar, som var spesielt for delen av intervjuet der det handla om korleis dei erfarer kva kvile er for barna.

«Kroppen bidrar altså på en avgjørende måte til å definere det kvalitative intervjuet»

(Kvale & Brinkmann, 2015, s. 126)

Slik eg forstår Kvale og Brinkmann (2015) så kan tolkinga mi av kroppsspråket til informantane ha prega korleis eg oppfatta bodskapen. Ei tolking er at informantane i studien min hadde for få ord på kvile. Denne tolkinga er kanskje prega av Osnes (2021) si forklaring rundt kroppskunnskap. Kroppskunnskap er karakterisert av kunnskapen som ein person har i og gjennom kroppen sin, som kan vere meir rik enn vi har ord for (Osnes, 2021). I nokre av intervjuet valte eg å gi til kjenne observasjonen av kroppsspråket deira. På denne måten fekk dei anledning til å forklare eller gi ei djupare forklaring. Dette gav kanskje meir rikhaldig data som Malterud (2017) forklarar er eit mål i kvalitativ datainnsamling. Det kan òg tenkjast at deltakaren kjende seg observert, men opplevinga var ikkje at informantane virka meir reservert eller affisert i etterkant.

Kvale og Brinkmann (2015) anbefaler at ein tilbyr «debriefing» før avslutting av intervjuet. Dette rådet vart følgt, som gav inntrykket av at deltakarane hadde hatt positive opplevingar, som kan peike i retning av ein trygg relasjon mellom forskar og informantane.

Samtalane vart utført med lyd-opptak. Ei alternativ metode til lyd-opptak er video-opptak (i tillegg til lydopptak), som vil kunne gi moglegheiter i visuell observasjonar av kroppsspråk og nyansar i intervjusituasjonen. Når dette ikkje vart valt for denne studien, så handla det om ei forforståing om at video-opptak kan verte opplevd som meir inngripen og difor moglege rekrutteringsvanskar. Korona pandemien aktualiserte uro for rekrutteringsvanskar.

Ein metodekritikk kan vere at datainnsamlinga var utført litt ulikt fordi det under det siste intervjuet vart vist direkte framsyning av det fysiske inne-miljøet. Når informanten foreslo direkte framsyning så vart eg nysgjerrig og svarte ja. Eg hadde ikkje kome på direkte framsyning gjennom pc som ei metode for dei tre første intervju. Denne måten å få innblikk i (kvile i) det fysiske miljøet kan ha gitt meir rikhaldig informasjon i det eine intervjuet fordi samtalen gjekk i retning av dei visuelle inntrykka som kom fram der og då. Kritikken ligg difor i at eg kunne ha gjort dette for alle intervju eller føretatt fleire intervju med ein kombinasjon av samtale og direkte framsyning gjennom teknologi. Noko som talar mot er at direkte syning gjennom pc kunne ha påverka relasjonen mellom informant og forskar i negativ retning. Gitt at framsyninga viste eit fysisk miljø som ikkje hadde kvilestadar etter mine standardar, så ville dette kanskje ha påverka intervjusituasjonen via kroppsuttrykka mine og nyansane i stemma mi på ein negativ måte.

Ettersom at ein del av problemstillinga inneber å forstå kvile relatert til det fysiske-inne miljøet, så vurderer eg at ei styrke har vore å sett bilde av kvile-stadar frå alle barnehagane. Når eg såg på bilda så var det fleire gongar eg fekk ei utvida forståing av informantane sine munnlege skildringar, som til dømes bildet av eit rom i rommet som var laga av arkitekt på ein unik måte (etter erfaringa mi).

Formidling av innhaldet i intervjuet vert først ivaretatt gjennom transkripsjon der ein må sjå til at minst mogleg informasjon går tapt (Kvale & Brinkmann, 2015). For å få ei god omforming av munnleg- til skriftleg språk vart lydfilene lytta til mange gongar. I omsynet om å få fram stemmene (og å vise meininga) til informantane så har eg gjennom heile masteroppgåva brukt ei bokmålsform for å vise når dei bidreg. Dette viser seg mest gjennom dømer, sitat og tabell 1 og 2 for lesaren.

Gjennom den tidkrevande analysedelen var det òg viktig å forstå og rette seg etter informantane sine meiningar og uttrykte erfaringar, ettersom STC krev at empirien skal styre resultatata (Malterud, 2012, 2017). I metoddelen har eg på ein nokså omstendig måte vist den stegvise prosessen i STC metoden (Malterud, 2012, 2017). Den iterative strategien var nyttig for å sikre at informantane sine meiningar kom til sin rett, som kunne innebere å gå tilbake til det transkriberte materialet og sjekke om meiningseingar vart systematisert på rett stad. Men til trass for at eg har gitt mange skildringar for å forsvare at informantane sine meiningar har gitt retning for resultatata, gjorde den iterative prosessen det umogleg å skrive alle justeringar i analyseprosessen. Det er difor ikkje sikkert at lesaren finn framstillinga tilstrekkeleg for å vurdere om det er utført ei truverdig analyse. Kanskje ville eit innsyn i dei ulike utgåvene av analyseloggane ha gitt lesaren meir informasjon, men etter det Larun (2010) erfarar så eignar innsyn i analyselogg seg best mellom medforskarar i analyseprosessen.

### 5.2.2 Pålitelighet

Pålitelegheit handlar om at arbeidsprosessen fram mot resultatet er presentert på ein måte som gjer at lesaren kunne ha utført studien sjølv (Nielsen et al., 2021).

I starten av studien vart tentative problemstillingane diskutert med rettleiarane for å kome fram til problemstilling og rett type forskingsdesign. Malterud (2002) formidlar at problemstillinga ein vel gir retning for metodevalet. I metodedelen har eg vist lesaren att eit kvalitativt studiedesign passar (kapittel 3). For at lesaren skal kunne foreta studien på nytt (med lik problemstilling) så vil den måtte lese om intervju og intervjuteknikkar som er vist til både i kapittel 3 og 5. Inntrykk frå informasjonsskriv (vedlegg 3) og intervju guiden (vedlegg 1) vil kunne gi forslag til gjennomføring av nye (tilsvarande) intervju. Målet er ikkje å kome fram til likt resultat (Nielsen et al., 2021).

I små kvalitative studiar vil kvar deltakar ha stor innverknad (Kvale & Birkmann, 2015). Ei evaluering av utvalet ser eg difor som relevant for vurdering av pålitelegheit. Sjølv om rekruttering vart gjort etter ein nøye utarbeidd inklusjons- og eksklusjonsstrategi så viste informasjon under intervju at det var manglar i planlegging og uforutsette faktorar. Utvalet for studien min har ei skeiv kjønnsfordeling med flest kvinner. Eg er ikkje sikker på om dette har verka inn på resultatet. Det er òg flest informantar med vidareutdanning (3 av 4). Dette kan kome av at styrarane vart bedt om å velje informantar som var engasjert og dyktig. Det kan òg kome av at to av informantane valde å vere informantar på grunn av at dei sjølve heldt på med master. I starten av masteroppgåvearbeidet var intensjonen at den skulle vere ein del av EnCompetence prosjektet (Sandseter, 2020), men som vart endra etter utført intervju. Etter meir inngåande kunnskap viste det seg at fokuset for masteroppgåva kravde eit sjølvstendig prosjekt. Ingen av informantane sa under intervju at dei kjende til EnCompetence prosjektet, men ein skal ikkje sjå vekk ifrå at det kan ha påverka rekruttering. Noko anna som kan ha prega utvalet i studien min (val av barnehagar), var ei forforståing om at deltaking i fagleg nettverk ville bidra til at informantane hadde kunnskap om det fysiske miljøet som gjaldt kvile. Under intervju med alle fire informantane viste det seg at dette ikkje virka å vere så relevant, fordi ingen av informantane hadde erfart at kvile var særskilt løfta fram gjennom faglege nettverk som handla om det fysiske miljøet i barnehagen.

STC-analysen gir anledning til at ein kan starte analysearbeidet for etter ei stund å fylle på med ny data (Malterud, 2017). I analyseprosessen min vart det ikkje rekruttert fleire informantar etter at analyseprosessen vart igangsett. Forklaringa ligg meir i praktiske tilhøve som tidsaspektet for ramma for masteroppgåva og koronapandemien som gav eit inntrykk av at barnehagesektoren hadde mange utfordringar med dagleg drift med meir. Det kan òg henge saman med at eg på grunn av manglande forskingserfaring og mange kodegrupper (Tabell 2) hadde nok å konsentrere meg om. Det vart dermed viktigare å gjere arbeidet med datamaterialet frå fire informantar grundig og rett, enn å leggje vekt på å få fleire med. Tilførsel av fleire informantar kunne ha tilført større nyansar, som til dømes for å finne meir ut av korleis dei erfarer og forstår avkopling.

### 5.2.3 Stadfesting

Etter Nielsen et al. (2021) så handler dette avsnittet om å vurdere om studien er presentert på ein slik måte at andre kan stadfeste resultatata. I fenomenologisk inspirert forskning er det viktig at forskar sin eventuelle påverknad er gjort synleg (Malterud, 2017). Forkunnskapar og forforståing vart vist under kapittel 1 som allereie frå start kan



gi lesaren perspektiv for å vurdere mogleg påverknad av resultatata i studien. Ei relevant vinkling er at studien er utført av ein forskar (masterstudent, meg) som har ei anna type profesjon og erfaring enn deltakarane. Eit heilskapleg (psykisk- og fysisk-) helseperspektiv kan difor ha gitt andre dreiiingar enn om ein forskar har annan type fagbakgrunn og fokus, jamfør 1.1 og 1.3. I diskusjonsdelen kan til dømes ein forskar med pedagogisk bakgrunn ha valt eit større fokus på andre delar av resultatet enn det eg har gjort, som til dømes at kvile kan handle om leik eller makt/avmakt (mellom barn og vaksne).

STC metoden inneber ei induktiv tilnærming (Malterud, 2012, 2017), som vil seie «å ta utgangspunkt i empiri når du analyser» (Nielsen et al., 2021, s.181). For min del så var difor målet å analysere først og deretter finne aktuell teori. Teori om affordance (Gibson, 1979) var eit nokså lett-gripeleg teorival, etter inspirasjon frå EnCompetence prosjektet. Når ein les problemstillinga, så kan dei som kjenner til affordance teorien (Gibson, 1979) tolke at den er aktuell. Difor trengde ein kanskje ikkje å vente på ei ferdigstilling av analyse av datamaterialet for å velje affordance teorien som utgangspunkt for drøfting. Det viste seg at den forut inntatte haldinga stemte med empirien fordi funna peika mot at tilhøve i det fysiske miljøet kunne fremme kvile-handlingar.

Når det gjeld teorival om sansing så er det truleg prega av forkunnskapane mine gjennom arbeid (Skjønberg & Holmeide, 2022). Eg fann mønster i analysen som gyldiggjer valet av sansingsbasert teori. Når det er skrevet så kan det vere at mønsteret som vart oppdaga nettopp kjem av at eg har kunnskap om sansing. Eit døme som kan vise assosiasjonane mine er når informanten forklarar at den tek vekk leiker for å fremme kvile, som eg forstår slik; det å ta vekk leiker gir mindre sanseintrykk for visuell sans. Oppfølgingsspørsmål som eg stilte under intervju vil difor kunne utforske erfaringane til informanten etter forkunnskapen min. Ei hermeneutisk forståing kan gyldig-gjere denne måten å jobbe på gjennom det Nielsen et al. (2021, s.116) forklarar med at ein bruker forforståinga si og «smelter» den saman med slik informanten tolkar røynda. Under analysen fann eg at informantane fortel om ulike handlingar som tilseier at dei har sansingskunnskap som fremmer kvile. Dei brukte sjeldan omgrep som sansing eller sansestimuli, som gjer at eg etter ei fenomenologisk vinkling har undra meg over om kunnskapen er noko ukjent for dei, jamfør Malterud (2017).

I erkjenning av forforståing så ligg det moglegheiter i å inkludere all data, og ikkje berre det som passar med forforståing (Nielsen et al., 2021). Eg meiner at funna som presentert i resultatdelen viser eit mangfaldig resultat som kan bety at det er mange måtar å kvile på i barnehagen. Dette er ny kunnskap for meg, som argumenterer for at empiri har vore styrande under analyse og sluttresultat. Det kan vere at eg har lagt mindre vekt på delar av resultatata, som til dømes organisering av barnehagedagen i diskusjonsdelen. Dette er mest gjort fordi masteroppgåva har ei grense med om syn til lengde, samt at GoBaN prosjektet har ein del informasjon om organisering (Alvestad et al., 2019).

I arbeidet med å unngå å påverke resultatet valde eg barnehagar frå andre kommunar enn arbeidskommunen min. Eg kjente ingen av barnehagane eller dei involverte i studien min, og har heller ikkje vorte kjent med dei i ettertid (under arbeidet med masteroppgåva).

Malterud (2017) anbefaler å ha fleire forskarar med i analyseprosessen for å diskutere det som kan gi «vegval» undervegs. I studien min diskuterte eg med rettleiarane, men tok fleire val sjølv utan at andre var med på råd som har hatt påverknad for resultatata.

#### 5.2.4 Overførbar kunnskap

Overføring handlar om resultatane er gyldige og relevante for andre enn deltakarane i studien (Nielsen et al., 2021), som dette avsnittet vil vurdere.

Etter det eg har funne er det lite norsk forskingskunnskap som dreiar seg om forskningstema kvile (utan dupp) for barn i barnehagekontekst. Barnehagelærarane i studien min stadfesta at det er eit lite fokus på kvile, og ønska meir kunnskap. Det at dei er rekruttert frå to kommunar og fire ulike barnehagar kan argumentere for at andre barnehagelærarar kan kjenne på det same behovet. Informantane frå studien min har bidratt med relevante omgrep og erfaringar for å forstå kvile samanlikna med internasjonal forskning og teori (som til dømes Staton et al., 2015) og Öhman, 2021). Det er ikkje berre likskapar, men kanskje ulik handtering av til dømes emosjonell kvile når det kjem til forståing av kvile-alternativ (aktiv avslapping, Staton et al., 2015) relatert til det fysiske inne-miljøet. I diskusjonsdelen er det gitt fleire forslag til korleis andre barnehagar (barnehagepersonell) kan gjere nytte av funna i studien min. Små utval fører til at ein bør vere varsam med å overføre kunnskap i stor skala (Kvale & Brinkmann, 2015). Om ikkje alle resultat er relevant for alle, så kan funna kan vere gjenstand for refleksjon i personalgruppa og som hjelp til å vurdere kvalitet i høve kvile i eigen barnehage. Eg har vist yil at mange av funna kan få eit utvida perspektiv med støtte i både affordance teori (som til dømes Gibson, 1979; Kyttä, 2004; Raymond et al., 2017) og sansingskunnskap (forslagsvis Dunn, 1997, 2007, 2009; Uvnäs-Moberg, 2002; Uvnäs-Moberg et al., 2015) som relevant kunnskapsgrunnlag for kvile relatert til barnehagen sitt fysiske inne-miljø.

Ønsket er ikkje å formidle inntrykk av at resultatane gir fasit for å fremme kvile, som heller ikkje er målet i kvalitativ forskning i følge Nielsen et al. (2021). Men funna mine kan vere med på å gi idear til ny forskning (Malterud, 2012) der teorigrunnlaget i oppgåva kan gi utvida forståing. I ei anna periode enn i ein koronapandemi, som vanskeleggjorde fysisk oppmøte i barnehagen, ville truleg andre forskingsmetoder (enn intervju) gitt interessant tilførsel av kunnskap gjennom til dømes feltarbeid og deltakarobservasjon. Feltarbeid kunne kanskje ha gitt innsyn i relasjonen mellom barnehagelærar, barnet og det fysiske miljøet. Kanskje kunne metoden «Sensory ethnography» (Pink, 2013) ha vore aktuell som inngang til å forske på kvile-tema, for å få meir tak i kroppskunnskapen til deltakarane, jamfør informantane som kjende at barna kvilte gjennom kroppskontakt. Slik eg forstår denne metoden så er «sensory ethnography» ein variant innanfor feltarbeidsforskning, som omsyn-tek sanseleg oppeving, sanseleg persepsjon og kategoriar innanfor sansing (Pink, 2013). Metoden er etter det eg erfarer nokså sjeldan anvendt i norsk forskning som kanskje ikkje passar for nybegynnarane i eit masterløp.

Det mangesidige perspektivet på kvile som funna i studien min viser til, gir moglegheit for vidare analyse og refleksjon. Det har vore interessant å ha med informantar som jobbar med heile aldersspekteret fordelt på små- og storbarnsavdeling. Ei forsiktig tolking eller inntrykk er at erfaring av kvile kan vere ulik om ein arbeidar på små- eller storbarnsavdeling. Det kan vere naturleg at ein har større fokus på kvile for yngre barn, jamfør kapittel 1. I vidare handsaming av utviklingsarbeid i høve kvile kan ein til dømes undersøkje om det overbygningar av erfaringar frå småbarns- til storbarnsavdeling som kan gi positive moglegheiter for dei største barna i barnehagen når det kjem til å få gode kvile situasjonar for alle barn som har slutta med dupp.

## 6 Konklusjon

Konklusjon vil vere basert på vurdering av resultatane frå studien min i lys av teoretiske vinklingar i masteroppgåva, som gir grunnlag for implikasjonar for praksis og forskning.

### 6.1 Implikasjonar for praksis og forskning

#### 6.1.1 Implikasjonar for praksis

I og med at studien min har eit lite utval, treng ikkje resultatane å passe for alle barnehagar, barn og barnehageansatte i høve kvile, jamfør Kvale og Brinkmann (2015) som har innspel om små utval versus varsam overføring til praksisfelt. Etter eit fenomenologisk perspektiv (3.1.1) vil resultat frå studien min kunne tilføre nye nyansar som kan bidra i fremming av kvile for nokre i barnehagefeltet. Barnehagar (og menneske i dei) i Noreg er ulike (Gulipnar et al., 2019; Kjørholt & Os, 2019) som difor kan gi relevans for funna for fleire enn informantane i studien min. Informantane i studien min har bidratt med interessante vinklingar i høve forståing av kvile for barn som har slutta med dupp der kviletid (Witry, 2012; Lundheim, 2020) ikkje var eit alternativ. Dei har gyldiggjort at barn treng ulike kvile-tilbod via ulike kvile-aktivitetar med roleg tid som basis. Informasjonen deira har saman med teoretiske perspektiv i masteroppgåva ført til fleire forslag til kvile-praksis i norske barnehagar (5.1). Fleire av forslaga er basert på ein målretta prosessorientert praksis i personalgrupper i barnehagar (Fløgestad & Helle, 2004) for å utvikle kvile i forhold til det fysiske inne-miljøet. I masteroppgåva er det vist til internasjonal forskning som ser fordelene i at barn og føresette er med som medverkande partar (blant anna Cooke et al., 2020; Gehret et al., 2019; Thorpe et al., 2020) for å fremme kvile. Kanskje kan eit større fokus på sansingspreferansar (Dunn, 1997, 2007, 2009) sikre at ubevisste handlingar (Kolstad, 2012; Løkken, 2012) ikkje pregar kvile-praksis.

Etter ei stadfesting av at barnehagebygg er ulike og byr på ulike handlingsalternativ (Gulipnar et al., 2019) er eit forslag at barnehagepersonale tek utgangspunkt i det fysiske miljøet som barnehagebygget deira byr på når dei skal leggje til rette for kvile-stadar. Informantane i studien min har bidratt med informasjon om konkrete kvile-stadar, kvile-aktivitetar og kvile-posisjonar som kan vere inspirasjon for andre. Mange av kvile-aktivitetane (som til dømes lese bok, lytte til musikk) er truleg godt kjent for mange i praksisfeltet, og det er ikkje sikkert at alle forbinder dei med kvile. Kanskje representerer kvile-aktivitetane ulik kvalitet eller gir ulik effekt som vist til via omgrep som restitusjon (Harrington, 2013) og avkopling (Öhman, 2021). Kvile-stadane som informantane identifiserte (rom i rommet, bord-aktivitet, vinduskarm, eit mindre rom med fleire) kan etter kunnskap om stadkjensle (Raymond et al., 2017; Read, 2007) gi barna moglegheit til å slappe av utan nærvær frå pedagogisk personale. Men mesteparten av kvile i barnehagen for barn som har slutta med dupp har etter informantane i studien min, behov for vaksen-nærvær i ei eller anna form. Dilemmaet med å skulle hjelpe til med å fremme kvile samstundes som andre oppgåver kravde fokus og tid, var noko alle informantane fortalde om. Her kan australsk barnehage forskning (Gehret, et al., 2019; Thorpe et al., 2020) vise nyttige handlingsforslag for

norske barnehagar, samt norsk forskning om organisering av barnehagedagen som til dømes gitt av Alvestad et al. (2019).

### 6.1.2 Implikasjon for forskning

Informantane var alle audmjuke for at det trengs meir forskning og ny kunnskap om kvile, som ein òg kan forstå i og med at det er nokså få praksisforslag i rammeplanen (UDIR, 2017) og lite norsk forskning på tema.

Eit forslag til ny forskning som er vist til i masteroppgåva er å finne lik forståing og praksis i høve kvileterminologi for norsk barnehagekontekst. Som inspirasjon kan ein nytte seg av studiar frå australsk forskning som til dømes Staton et al. (2015).

Eit anna forslag er å vurdere kvalitet i kvile-aktivitetar med formål om eit heilskapleg helsefremmande perspektiv som fokus i eit forskingsfokus. Det føreligg for meg noko usikkert kva avkopling og restitusjon inneber for barn i og med at dei er under utvikling, og etter det eg har funne er det mest kunnskap om vaksne (som til dømes referert i Harrington, 2013 og Bystad, 2019). I dette ligg det òg ukjent informasjon i tidsperspektiv for at barnehagepersonalet (saman med føresette) og barnet skal forstå kor lenge barnet treng å kvile i ulike kvile-situasjonar.

Informantane var opptatt av mangel på kunnskap som gjeld kvile for barn som skal starte på storbarnsavdeling, samt kvile for barn på storbarnsavdeling (eldre barn). I og med at det er funne lite forskning og teoretiske vinklingar frå norske barnehagar, så kan informantane si forståing gi grunnlag for å foreslå forskning relatert til kvilepraksis på storbarnsavdeling (samt overgangen dit). I ei større studie vil ein kanskje også finne handlingsmåtar til barn som strever med kvile, og eit forslag er å inkludere eit tverrfagleg fokus som innfattar bruk av helsefagleg kompetanse. Bystad (2019) og Hart (2011) peikar mot kunnskap om det autonome nervesystemet for forståing av balanse i energinivå med meir. I lys av eit heilskapleg helseperspektiv treng det kanskje meir fokus på korleis ein skal støtte barn i emosjonell kvile, jamfør Staton et al. (2015) som viser til aktiv avslapping (jamfør 5.1.1.1).

I barnehagen vil det etter informantane i studien min vere behov for at barn har tilgang til stadar der dei kan kjenne på ro og velvære gjennom å halde på med aktivitet som inneber pause frå andre (stor-gruppa). Det trengs etter mitt skjønn meir norsk forskning som kan gi kunnskap om kva stadar for roleg/passiv heilskapleg avslapping (at barnet kviler med heile seg) skal vere utstyrt med. Eit interessant perspektiv hadde vore å testa ut om mangfaldige variasjonar i utstyr som tilfører hud-stimuli, muskel- og leddstimuli, samt stimuli for balansesansen kunne ha bidratt til kvile som i multisensoriske rom (Pagliano (2002).

Informantane trakk også fram ei vinkling som kan bidra til fokus i ny forskning som er korleis små-rom skal verte brukt i barnehagane.

Eit forslag er å sjå på kvile i ein heilskap som innlemmar både inne -og ute miljøet for å få eit heilskapleg forståing av barna sine kvile-behov og kvilevariantar i barnehagen.

Som ei oppsummering er det mange aktuelle vinklingar til ny forskning etter resultat i studien min. Det hadde òg vore interessant om forskarar prøvde ut forskingsmetoden Sensory ethnography (Pink, 2013) for å få identifisert kroppskunnskap (Osnes, 2021) saman med fokus på moglegheitene i omgjevnadane sine sanslege tilbod (Kolstad, 2012).

# Referanseliste

- Alvestad, M., Gjems, L., Myrvang, E., Storli J.B., Tunglund, I.B.E., Velde, K.L. & Bjørnestad, E. (2019). *Kvalitet i barnehagen. Rapport fra dybdestudien i det longitudinelle forskningsprosjektet Gode barnehager for barn i Norge (GoBaN)*. (Rapport nr.85). Universitetet i Stavanger.
- Barnehagemiljø (2022). Henta 24.april 2022 frå <https://barnehagemiljo.no/>
- Baziljevich, M. (2014). *Sansenes vidunderlige verden*. Dreyers Forlag.
- Berg, A. (2018). *Rytmens pedagogikk*. Pedagogisk forum.
- Berge, A. (2019). 'I Believe that a Sofa can be of Great Help': Materiality in a Kindergarten Room and the Impact on Social Practices. *International Journal of Early Childhood*. <https://doi.org/10.1007/s13158-019-00235-6>
- Berkaak, O.A. & Norbye, A.-K.B. (2014). Sansningens antropologi - en tematisk og teoretisk reorientering. *Norsk Antropologisk Tidsskrift*, 25(3-4), 134-150. Universitetsforlaget.
- Bjørnestad, E. & Os, E. (2018). Quality in Norwegian childcare for toddlers using ITERS-R. *European Early Childhood Education Research Journal*, 26(1), 111-127. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2018.1412051>
- Borge, L. (2018). Kropp og sjel i et filosofisk og helsefremmende perspektiv. I E.W. Martinsen, *Kropp og Sinn. Fysisk aktivitet - Psykisk helse - Kognitiv Terapi* (3. utg., s. 19-33). Fagbokforlaget.
- Bystad, M. (2019). *Avspenning. En håndbok*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Clark, C. & Uzzel, D.L. (2006). The socio-environmental affordances of adolescent's environments. I C. Spence & M. Blades (Red.), *Children and their environments, Learning, Using and Designing Spaces* (s.176-195). Cambridge University Press.
- Cooke, E., Thorpe, K., Clarke, A., Houen, S., Oakes, C. & Straton, S. (2020). "Lie in the grass, the soft grass": Relaxation accounts of young children attending childcare. *Children and Youth Services Review*, 109(2020) 104722, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.104722>
- Dunn, W. (1997). The Impact of Sensory Processing Abilities on the Daily Lives of Young Children and Their Families: A Conceptual Model. *Infants & Young Children* 9(4), 23-35.
- Dunn, W. (2007). Supporting Children to Participate Successfully in Everyday Life by Using Sensory Processing Knowledge. *Infants & Young Children*, 20(2), 84-101.
- Dunn, W. (2009). *Living Sensionally. Understanding your senses*. Jessica Kingsley Publishers.
- Eide, E.-K. (2016). *Sanselig Arkitektur. Om Arkitektur, Omgivelser, Sanser, Opplevelser, Tilgjengelighet*. Kunst- og designhøyskolen i Bergen.
- Eide-Midtsand, N. (2021). Mot frydefull utfoldelse og trygg avkobling - med leken som fartøy. I U.T. Johns, A.F. Landmark & L.I. Stänicke. *Lek og kreativitet: i psykoterapi med barn og ungdom* (s. 71-91). Gyldendal Norsk Forlag.
- Ellneby, Y. (1999). *Om barn och stress: och vad vi kan göra åt det*. Bokförlaget Natur och Kultur.
- Evenstad, R. & Becher, A.A. (2015). Arkitektur og pedagogikk i samspill eller motspill? - om betydning av koherens mellom planlegging og etablering av nye typer barnehagebygg. *Tidsskrift for nordisk barnehageforskning*, 10(2), 1-20.

- Evenstad, R. & Brennhovd, M. (2020). "Vi må finn på ka vi ska gjør!". Hvilke transformative muligheter og invitasjoner til symbolsk lek finner barna i barnehagens innemiljø? I E.H. Sandseter & R. Storli (Red.), *Barnehagens fysiske inne- og utemiljø - inspirasjon til lek* (s. 47-65). Universitetsforlaget.
- FHI (2019). *Ti store folkehelseutfordringer i Norge. Hva sier analyse av sykdomsbyrde?* Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/publ/2019/ti-store-folkehelseutfordringer-i-norge.-hva-sier-analyse-av-sykdomsbyrde/>
- Fløgestad, T.R. & Helle, G. (2004). *Flaks eller uflaks. Verktøy for utvikling og sikring av kvalitet i barnehagen*. Kommuneforlaget AS.
- Gehret, H., Cooke, E., Staton, S., Irvine, S. & Thorpe, K. (2019). Three things I learn at sleep-time: children's accounts of sleep and rest in their early childhood education programs. *Early Years*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/09575146.2019.1634010>
- Gibson, J.J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Houghton Mifflin.
- Gomez, I.N., Lai, C.Y.Y., Morato-Espino, P.G., Chan, C.C.H. & Tsang, H.W.H. (2017). Behavioural and Automatic Regulation of Response to Sensory Stimuli among Children: A Systematic Review of Relationship and Methodology. *BioMed Research International*, 2017. <https://doi.org/10.155/2017/26289310>
- Gulipnar, T., Hernes, L. & Winger, N. (2019). Barnehagens rom og handlingsrom. I L. Hernes, T. Vist, & N. Winger (Red.), *Blikk for barn* (s. 55-74). Fagbokforlaget.
- Harrington, R. (2013). *Stress, Health, and Well-Being. Thriving in the 21<sup>st</sup> Century*. Internasjonal edition. Wadsworth Cengage learning.
- Hart, S. (2011). *Den følsomme hjernen*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Helle, G. & Fløgestad, T.R. (2019). *Alt jeg kan! Hvordan kroppen lærer hjernen å tenke*. Cappelen Damm AS.
- Helsedirektoratet (2014, 12). *Psykisk helse og trivsel i folkehelsearbeidet: (IS-2263)*. Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2017, 08). *Stress og mestring. (IS-2655)*. Helsedirektoratet.
- Horváth, K. & Plunkett, K. (2018). Spotlight on daytime napping during early childhood. *Nature and Science of Sleep*, 10, 97-104. <https://doi.org/10.2147/NSS.S126252>
- Kiverstein, J. (2015). Empathy and the responsiveness to social affordances. *Consciousness and Cognition*, 36, 532-542. <http://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2015.05.002>
- Kjørholt, A.T. & Os, E. (2019). Barnehagen som materielt og kulturelt landskap. I L.Hernes, T. Vist & N. Winger (Red.). *Blikk for barn*. (s. 75 - 103). Fagbokforlaget.
- Koldstad, A. (2012). Arkitekturens psykologiske og sosiale påvirkning. I A. Fyhri, Å. L. Hauge & H. Nordh (Red.), *Norsk miljøpsykologi* (s. 57-79). SINTEF akademisk forlag.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervjuet* (3. utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kyttä, M. (2002). Affordance of children's environments in the context of cities, small towns, suburbs and rural villages in Finland and Belarus. *Journal of Environmental Psychology*(22), 109-123. <https://doi.org/10.1006/jevp.2001.0249>
- Kyttä, M. (2004). The extent of children's independent mobility and the number of actualized affordances as criteria for child-friendly environments. *Journal of Environmental Psychology*, 24(2004). 178-179. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(03\)00073-2](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(03)00073-2)
- Kyttä, M. (2006). Environmental child-friendliness in the light of the Bullerby Model. I C. Spencer, & M. Blades, *Children and their Environments. Learning, Using and Designing Spaces* (s. 141-158). Cambridge University Press 20006.
- Larun, L. (2010). Analyselogg som virkemiddel for refleksivitet i kvalitative studier.

- Michael*, 7(9), 55-60.
- Lundheim, R. (2020). *Helse: forebyggende arbeid i barnehagen* (2.utg.). Cappelen Damm akademisk forlag.
- Løkken, G. (2012). *Levd observasjon. En vitenskapsteoretisk kommentar til observasjon som forskningsmetode*. Cappellen Damm AS.
- Malterud, K. (2002). Kvalitative metoder i medisinsk forskning - forutsetninger, muligheter og begrensninger. *Tidsskrift for Norsk Legeforening*, nr.25, 122, 2468-2472.
- Malterud, K. (2012). Systematic text condensation: A strategy for qualitative analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40, 795-805.  
<https://doi.org/10.1177/1403494812465030>
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Nielsen, D.A., Hjørnholm, T.Q., & Jørgensen, P.S. (2021). *Oppgaveskriving og metode i Helse- og Sosialfag*. Fagbokforlaget.
- Nordanger, D.Ø. & Braarud, H.C. (2017). *Utviklingstraumer. Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Fagbokforlaget.
- Nordtømme, S. (2012). Place, space and materiality for pedagogy in a kindergarten. *Education Inquiry*, 3(3). 317-333.
- Oliver, M. (2005). The problem with affordance. *E-Learning and Digital Media*, 2(4), 402-413.
- Osnes, H. (2021). *Kroppslig litterasitet*. Fagbokforlaget.
- Osnes, H., Skaug, H.N. & Eid, K.M.K. (2020). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen*. Universitetsforlaget.
- Pagliano, P. (1999). *Multisensory environments*. David Fulton Publishers.
- Pagliano, P. (2001). *Using a Multisensory Environment. A Practical Guide for Teachers*. David Fulton Publishers.
- Pagliano, P. (2012). *The Multisensory Handbook. A guide for children and adults with sensory learning disabilities*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Pearson (2016). *Sensory Profile 2. Manual supplement Norsk versjon*. Pearson: Bielsko-Biala
- Pink, S. (2013). Engaging the Senses in Ethnographic Practice, Implications and Advances. *The Senses and Society*, 8:3, 261-269.  
<https://doi.org/10.2752/174589313X13712175020433>
- Raymond, C.M., Kyttä, M. & Stedman, R. (2017). Sense of Place, Fast and Slow: The Potential Contributions of Affordance Theory to Sense of Place. *Frontiers in Psychology*, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01674>
- Read, M.A. (2007). Sense of Place in Child Care Environments. *Early Childhood Education Journal*, 34(6), 387-392. <https://doi.org/10.1007/s10643-006-0148-1>
- Sameroff, A.J. (2009). *The transactional model of development. How children and contexts shape each other*. American Psychological Association.
- Sando, O.J. (2019). The physical indoor environment in ECEC settings: children's well-being and physical activity. *European Early Childhood Education Research journal*, 27:4, 505-519. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2019.1634238>
- Sandseter, E.B.H. (2020). Prosjektet EnCompetence: Bakgrunn, metode og hovedresultater. I E.B.H. Sandseter & R. Storli (Red.), *Barnehagens fysiske inne- og utemiljø. Inspirasjon til lek* (s. 15-35). Universitetsforlaget.
- Skjønberg, V., & Holmeide, M.E. (2022). Sanserom og multisensoriske miljø - et innblikk i hvordan disse miljøene kan bidra til utvikling og styrke relasjoner. I S. Haugland, U. Berge, A. Gjermstad, K. Høium, & J.A. Løkke (Red.), *Kunnskapsbasert miljøterapeutisk arbeid* (s. 525-548). Universitetsforlaget.

- Skogen, J.C., Smith, O.R.F., Aarø, L.E., Siqveland, J. & Øverland, S. (2018). *Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelse tiltak. En kunnskapsoversikt*. Folkehelseinstituttet.
- Skorupka, A. (2012). Oversikt over faget miljøpsykologi. I A. Fyhri, Å. L. Hauge & H. Nordh (Red.), *Norsk miljøpsykologi* (s. 15-30). SINTEF akademisk forlag.
- Staton, S., Irvine, S., Pattinson, C., Smith, S. & Thorpe, K. (2015). The sleeping elephant in the room: Practices and policies regarding sleep/rest time in early childhood education and care. *Australasian Journal of Early Childhood*, 40(4), 77-86 in *Childhood*. <http://dx.doi.org/10.1136/archdischild-2014-307241>
- Thorpe, K., Staton, E., Pattinson, C., Haden, C. & Smith, S. (2015). Napping, development and health from 0-5 years: a systematic review. *Archives of Disease*
- Thorpe, K.J., Pattinson, C.L., Smith, S.S. & Staton, S.L. (2018). Mandatory Naptimes in Childcare do not Reduce Children´s Cortisol Levels. *Scientific Reports*, 8(4545), 1-7. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-22555-8>
- Thorpe, K., Irvine, S., Pattinson, C. & Staton, S. (2020). Insider perspectives: the `tricky business´ of providing for children´s sleep and rest needs in the context of early childhood education and care. *Early Years* (40:2), 221-236. <https://doi.org/10.1080/09575146.2018.1443434>
- UDIR (2017). *Rammeplan for barnehagen. Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/>
- Uvnäs-Moberg, K. (2002). *Lugn och beröring. Oxytocinets läkande verkan i kroppen*. Bokförlaget Natur och Kultur.
- Uvnäs-Moberg, K., Handlin, L. & Petersson, M. (2015). Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in Psychology*, 5(1529), 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01529>
- Wamsley, E.J. (2019). Memory Consolidation during Waking Rest. *Trends in Cognitive Science*, 23(3), 171-173. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.12.007>
- Ward, T.M., Gay, C., Anders, T.F., Alkon, A. & Lee, K.A. (2008). Sleep and Napping Patterns in 3-to-5-year old Children Attending Full-Day Childcare Centers. *Journal of Pediatric Psychology*, 33(6), 666-672. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsm102>
- Waters, J. (2017). Affordance Theory in Outdoor Play. I T. Waller, E. Ärlemalm-Hagsér, E.B.H. Sandseter, L. Lee-Hammond, K. Lekies & S. Wyver (Red.), *The SAGE Handbook of Outdoor Play and Learning* (s. 40-54). SAGE.
- WHO (2018, 30. mars). *Mental health: strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Witry, K.E. (2016). Hvor ble det av hvilestunden? *Første steg*, (3), 42-44.
- Zachrisson, H.D. & Dearing, E. (2015). Family Income Dynamics, Early Childhood Education and Care, and Early Child Behavior Problems in Norway. *Child Development*, 86(2), 425-440.
- Öhman, M. (2021). *Vern om barns psykiske helse og velvære* (Norsk utg.). Pedagogisk forum.



# Vedlegg

Vedlegg 1: Intervju guide

Vedlegg 2: NSD

Vedlegg 3: Informasjonsbrev og samtykke erklæring

## Vedlegg 1: Intervju guide

### Intervju guide til forskningsprosjektet ROM for hvile.

Informasjon om studien, deltakers rettigheter og taushetsplikt (NSD) (informasjonsbrevet).

Gjennomføring av intervjuet

#### Om deltaker (informanten)

Kjønn

Alder

Utdanning

Stilling

Antall år jobbet i nåværende stilling

Antall år jobbet i denne barnehagen

Antall år jobbet i barnehage totalt

Har du tatt noen spesiell linje barnehagelærerutdanning evt. videreutdanning?

#### Temaer:

Hva er hvile (for barn som har sluttet med dupp)?

Erfaringer og forståelse.

Fysiske inne-miljø.

Hvor hviler barn (evt. har hvilt)?

Beskrivelser av omgivelsene

Væremåte og kompetanse

Hvordan erfarer du din betydning for barns hvile?

Hva trengs av kompetanse?

Organisering

Organiseres dagen for hvile? hva gjøres?

Tverrfaglig samarbeid, faglig nettverk

Er det knyttet erfaringer til tverrfaglig samarbeid?

Faglig nettverk – erfaringer som påvirker barns hvile?

Hvis du kunne velge, hva ville du ha gjort for å fremme hvile for barn som har sluttet med dupp?

## Vedlegg 2: NSD



### Vurdering

**Referansenummer**

869841

**Prosjekttittel**

Rom for kvile i barnehagens inne-miljø?

**Behandlingsansvarlig institusjon**

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for medisin og helsevitenskap (MH) / Institutt for psykisk helse

**Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Anne Synnøve Brenne, anne.s.brenne@ntnu.no, tlf: 45472133

**Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

**Kontaktinformasjon, student**

Veronica Skjønberg, veronicaskjonberg@gmail.com, tlf: 93812993

**Prosjektperiode**

26.04.2021 - 01.07.2022

**Vurdering (1)**

---

**12.05.2021 - Vurdert**

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 12.05.2021, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

**DEL PROSJEKTET MED PROSJEKTANSVARLIG**

For studenter er det obligatorisk å dele prosjektet med prosjektansvarlig (veileder). Del ved å trykke på knappen «Del prosjekt» i menylinjen øverst i meldeskjemaet. Prosjektansvarlig bes akseptere invitasjonen innen en uke. Om invitasjonen utløper, må han/hun inviteres på nytt.

**TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET**

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.07.2022.

**LOVLIG GRUNNLAG**

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

#### TAUSHETSPLIKT

Informantene i prosjektet er ansatte i barnehage, og har taushetsplikt. Det er viktig at intervjuene gjennomføres slik at det ikke registreres taushetsbelagte opplysninger. Vi anbefaler at dere minner informantene om dette i forbindelse med intervjuene

#### PERSONVERNPRINSIPPER

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

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

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

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

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

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

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

Ved bruk av databehandler (spørreskjemaleverandør, skylagring eller videosamtale) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med.

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

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Kontaktperson hos NSD: Silje Fjelberg Opsvik

Lykke til med prosjektet!

## Vedlegg 3: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet;

### ROM FOR HVILE?

Du inviteres herved til å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se nærmere på hva som fremmer hvile for barna som ikke lenger sover (har dupp) i barnehagen.

**I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva en deltakelse vil innebære for deg.**

#### Formål

Dette forskningsprosjektet er del av et etablert forskningsprosjektet *EnCompetence*, og er en masteroppgave (master i psykisk helse med studieretning barn og unges psykiske helse og barnevern ved RKBU NTNU).

I dette forskningsprosjektet rettes hovedfokuset mot det fysiske innemiljøet i barnehagen i forhold til hvile.

Forskningsspørsmålet er: *Hva fremmer hvile i barnehagens fysiske inne-miljø?*

Det er interessant å finne ut mer om hva som kan fremme hvile hos barna som ikke lenger sover i barnehagen da det er lite forskning og ulik praksis i barnehagene i Norge.

#### Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

I og med at det er en masteroppgave, så er RKBU IPH NTNU ansvarlig for prosjektet. Hovedveileder er Anne Synnøve Brenne (institutt for psykisk helse, RKBU NTNU) og biveileder er Ellen Beate Hansen Sandseter (prosjektleder for EnCompetence ved DMMH).

#### Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du er spurt om å delta som informant i et intervju i dette forskningsprosjektet (masteroppgaven). Bakgrunnen for utvelgelsen er at du jobber i barnehage med barn som har sluttet med dupp (storbarnsavdeling?), har utdanning som barnehagelærer og at din styrer finner deg engasjert og dyktig. Din kompetanse og engasjement kan gi verdifulle opplysninger i forhold til tema *hvile* og

vi håper derfor at du ønsker å kunne dele av dine erfaringer og opplevelser via en samtale i et intervju. Det er et ønske å rekruttere 4 informanter fra 4 ulike barnehager i Midt Norge.

#### Hva innebærer det for deg å delta?

I og med at vi alle er i en pandemi (Covid-19) så er det et mål å tilrettelegge for et individuelt intervju der smittevern er ivaretatt. Det er ønskelig å foreta intervjuet via den digitale møteplattformen TEAMS, der intervjuet vil ha en varighet på omtrent 60 minutt. Spørsmålene vi handle om hvile i barnehagen for barn som har sluttet med «dupp», og vil dreie seg rundt tre hovedområder som det fysiske inne-miljøet, personalets væremåte og kompetanse, samt barnehagedagens organisering og evt. tverrfaglig samarbeid. Hva er hvile og hvordan får man tilrettelagt for det i barnehagen?

Under intervjuet vil det bli tatt lydopptak på en egen lydopptaker. Samtalen (lydopptaket) vil bli oppbevart på en sikker måte slik at din anonymitet og personvern hensyn blir ivaretatt. Det vil ikke bli stilt spørsmål av sensitiv art. Når samtalen er transkribert, det vil si at innholdet er overført til skrevet tekst, så vil lydopptaket bli slettet. *I masteroppgaven vil alle informanter og barnehager være anonymisert.*

### Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Vi; masterstudent Veronica Skjønberg og veiledere Anne Synnøve Brenne og Ellen Beate Hansen Sandseter som vil ha tilgang til opplysningene om deg.

Etter intervjuet vil oppbevaring av lydfiler og skrevet tekst bli adskilt fra hverandre. Derfor vil man ikke kunne finne ut hvem som har snakket på lydfilen eller finne kontaktopplysninger om deg sammen med lydfiler. Datamaterialet vil bli lagret innelåst og lydfiler kryptert under arbeidet med masteroppgaven/forskningsprosjektet.

### Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er juli 2022. Personopplysninger og lydopptak vil da bli slettet.

### Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU, medisinsk fakultet, institutt for psykisk har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### Det er frivillig å delta

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

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

- Anne Synnøve Brenne (veileder), ([anne.s.brenne@ntnu.no](mailto:anne.s.brenne@ntnu.no))
- Veronica Skjønberg (masterstudent), ([veronicaskjonberg@gmail.com](mailto:veronicaskjonberg@gmail.com)), tlf.93812993.
- Personvernombud (NTNU): Thomas Helgesen ([thomas.helgesen@ntnu.no](mailto:thomas.helgesen@ntnu.no))

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med: NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost ([personvertjenester@nsd.no](mailto:personvertjenester@nsd.no)) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Anne Synnøve Brenne og Veronica Skjønberg

Veileder ved NTNU

Masterstudent ved NTNU

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Rom for hvile*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- å bli kontaktet dersom det er oppfølgingsspørsmål etter gjennomført intervju
- at lydfiler av intervjuet blir forsvarlig lagret til transkripsjonen er gjennomført og at personopplysninger lagres til forskningsprosjektet er ferdigstilt
- Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

