

Fakultetet for barnehagelærerutdanning og pedagogikk

Anne Bolsø

Bacheloroppgave

Lek som metode for bearbeidelse av sorg hos barn i barnehagen.

Play as a method for grief processing for kids in kindergarten.

Barnehagelærerutdanningen, samlingsbasert

2018

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA NEI

1. Norsk sammendrag

Tittel: Lek som metode for bearbeidelse av sorg hos barn i barnehagen	
Forfatter: Anne Bolsø	
År: 2018	Sider: 29
Emneord: Sorg, adferd, behov, lek, barnehagelærer, bearbeidelse	
Sammendrag:	
<p>Problemstillingen i arbeidet med denne studien under dette studiet er å undersøke hvilke adferdsmønstre og behov barn i sorg har, og hvordan barnehagelæreren kan møte disse i lek. Barn i sorg er sårbare, og har sterke følelsesuttrykk som kommer til syne under sorgprosessen. Sorg endrer karakter og intensitet underveis, noe som er med på å påvirke hvordan sorgen påvirker barnets atferd og behov.</p> <p>Videre retter dette studiet søkelys mot lek, og da med fokus på barn i sorg i lek. Leken ligger til barnets natur, og gjennom leken leker barnet ut hverdagshendelser. Det vil derfor falle naturlig for barnet og benytte leken som metode for bearbeidelse av sorgen.</p> <p>I første del av studiet vises det til ulike atferdsmønstre og behov som sørgende barn i lek kan ha, som senere knyttes sammen med teoridelen om lek. Lekteorien belyser hvordan adferdsmønstrene og behovene kan komme til uttrykk i lek. Deretter trekkes det linjer mellom sorgprosessen og barnets evne til å bruke leken som bearbeidelse. Barnet kan blant annet øve seg på å kontrollere og regulere egne følelser gjennom leken. Videre kan leken benyttes som metode for å få utløp for fysisk uro, men også for å utløse latter og glede. I siste del av studiet belyses lek som støtte i barnehagelærerens arbeid med barns sorgprosess. Gjennom leken kan barnehagelæreren gjøre barnet kjent med dets egne følelser, samt legge til rette for at barnet skal få leke ut sine opplevelser. Ved å leke ut sine opplevelser hjelper man barnet i gang med å danne sin historie knyttet til tapet.</p>	

2. Engelsk sammendrag

Title: Play as a method for grief processing for kids in kindergarten

Author: Anne Bolsø

Year: 2018

Pages: 29

Keywords: Grief, behavior, needs, play, kindergarten teacher, processing

Summary:

This thesis focuses on examining which behavioural patterns and needs children in grief experiences, and how kindergarten teachers can address these needs and patterns during playtime. Children in grief are vulnerable, and have strong emotional expressions which comes forth during the grieving process. Grief changes, both in character and intensity during the grieving process, which again affects how grief affects children's behaviour and needs.

Furthermore, this paper focuses on children's play, with focus on grieving children in play. Playing is a natural part of a child's nature, and through play the child plays out everyday incidents and happenings. Thus, it is natural for the child to use play as a method of coping and dealing with the grieving process.

The first segment of this study considers different behavioural patterns and needs which children in grief may experience, which further into the thesis will be connected to the theoretical part about play. The play-theory elucidates how behavioural patterns and needs can be expressed during play. Thus drawing lines between the grieving process, and children's ability to use play as a way to work through their emotions. A child can practice to control and regulate its own emotions through play.

In addition, the thesis considers if playing can be used as a method to release physical tension as well as triggering laughter and joy. The last part of the study focuses on elucidating play as a supporting role, in the work the kindergarten teachers does with children in grief. Through play the kindergarten teachers can make the child grow accustomed to its own emotions, whilst giving the child a safe place to act out its experiences. The thesis suggests that by acting out one's experiences during play, one helps the child to shape its own history in relation to its loss.

3. Forord

Arbeidet med bacheloroppgaven har vært utfordrende, motiverende og lærerikt. Tanken om at all læring underveis i studiet vil kunne benyttes både i arbeid, men også hjemme har fungert som en motivasjonsfaktor. Videre har jeg blitt mer fokusert på barns psykiske helse, et arbeid som jeg ser på som både utfordrende og lærerikt.

Det er flere som fortjener en takk etter denne prosessen. Først vil jeg takke min veileder Vebjørn Horsfjord som har gitt konstruktive tilbakemeldinger underveis. Dette har hjulpet meg til å se nye perspektiver som har vært avgjørende for oppgavens sluttresultat. Marianne Rise og Eline Røkholt ved seksjon for sorgstøtte på Akershus universitetssykehus, og Line Melvold ved Styd kommunikasjon fortjener også en takk. Dere har gjort meg kjent med god litteratur som jeg har benyttet underveis i denne skriveprosessen. Jeg vil også rette en takk til familie og venner som har støttet meg med gode og fornuftige råd på veien gjennom skriveprosessen. Diskusjoner og gode samtaler har åpnet opp for nye perspektiver.

Tilslutt vil jeg rette min største takk til mine barn Malin og Milla, som i første omgang bevisstgjorde meg lekens viktighet i bearbeidelse av sorg hos barn. Videre har dere gjennom samtaler vekket en nysgjerrighet i meg rundt denne tematikken. Dere har vært enestående tålmodige med mitt arbeid underveis i denne utdanningen. Min betaling tilbake til dere vil vise seg i årene som kommer, som en følge av dette utdanningsløpet.

Innhold

1.	NORSK SAMMENDRAG	3
2.	ENGELSK SAMMENDRAG	4
3.	FORORD	5
4.	INNLEDNING	7
4.1	BAKGRUNN	7
4.2	PRESENTASJON OG AVGRENSNING AV PROBLEMSTILLING	8
4.3	OPPGAVENS OPPBYGNING	9
5.	METODE	10
6.	SORG SOM FENOMEN	12
6.1	FORSTÅELSE AV SORG HOS BARN	13
6.2	FORSTÅELSE AV SORG HOS BARN I BARNEHAGEN	14
6.3	ADFERDSMØNSTRE OG BEHOV HOS BARN I SORG	15
7.	LEK	18
7.1	LEKEN SOM FENOMEN	18
7.2	BARNETS ADFERDSMØNSTRE OG BEHOV VISES I LEKEN	19
7.3	LEK SOM METODE FOR MESTRING AV SORG	21
7.4	LEK SOM STØTTE I BARNEHAGELÆRERENS ARBEIDET MED BARNES SORGPROSESS	22
8.	KONKLUSJON	26
9.	LITTERATURLISTE	28

4. Innledning

4.1 Bakgrunn

Underveis i mitt studie mistet mine barn sin far, og jeg som mor fikk oppleve å stå som barnas viktigste støttespillere gjennom deres sorgprosess. Dette gav meg et behov for å lære mer om hva barn tenker rundt tema, og hvilken forståelse de kan utvikle. Da min minste datter skulle tilbake til barnehagen reflekterte jeg en del rundt hennes møte med denne situasjonen. Og erfaringer fra denne tiden gjorde meg bevisst viktigheten av at barn i sorg møtes på en god måte, med et reelt ønske om å bli forstått av personalet. Underveis i prosessen som mor til barnet i sorg stilte jeg meg flere ganger undrende spørsmål knyttet til barnets opphold i barnehagen etter dødsfallet. Jeg så blant annet hvordan sorgen tappet barnet for energi, og at behovet for økt hvile kom til uttrykk. Videre så jeg også at behovet for omsorg og fysisk nærhet viste seg i økende grad. Fravær av dette resulterte i reaksjoner som frustrasjon, sinne og triste følelser. I dialog med barnehagepersonalet fikk jeg tilbakemeldinger om dette var behov som også gjenspeilet seg i barnehagen.

Gjennom samtaler med mennesker i etterkant av dødsfallet ble jeg gjort kjent med at mange mennesker ønsket å skjerme barna for detaljer rundt tema døden. Selv hadde jeg blitt rådet til være ærlig med barna mine i forhold til deres fars død av fagfolk innen psykiatrien. Dette gjorde meg bevisst på den sprikende forståelsen, som jeg tenker er avgjørende for hvordan barnet i etterkant danner sin forståelse av historien. Som Dyregrov (2006, s. 102) sier er det viktig at alle barn får lage sin historie. Ved å repetere hva som skjedde gang på gang for barnet, og svare på barnets spørsmål rundt hendelsen får barnet mulighet til å danne sin egen forståelse. Dette brede spekteret av forståelse rundt tema ble en motivasjonsfaktor for å skrive denne oppgaven. Jeg ønsker med denne oppgaven å trekke tråer mellom psykiatriens forståelse av hvordan man skal møte barn i sorg, over til barnehagefeltet. Hensikten med dette er å styrke barnehagelærernes kompetanse, slik at disse møtene blir av bedre kvalitet.

Igjennom flere år som assistent har jeg sett hvor betydningsfull leken er for barnet. Jeg støtter meg til Wolf (2014, s.19) som beskriver at leken er barns måte å være på, det er deres livsform. Jeg har gjennom praksis sett hvordan barna har lekt ut sine opplevelser, samt sett hvordan deres erfaringer har lagt grunnlaget for lekens innhold. For barn i sorg kan det falle naturlig å leke ut ulike hendelser rundt dødsfallet (Bugge & Røkholt, 2009, s.28). Det kan

være at barnet leker begravelsen, minnesamværet, ulykken eller hendelser knyttet til sykdomsforløpet i forkant av dødsfallet. Med dette som forståelse så jeg det interessant å kunne skrive en oppgave som spisset seg inn på hvordan leken kan benyttes både om metode for mestring av sorg og barnehagelærerens bruk av leken som støtte i barnets sorgprosess.

4.2 Presentasjon og avgrensning av problemstilling

Problemstilling:

Hvilke adferdsmønstre og behov har barn i sorg, og på hvilken måte kan barnehagelæreren møte disse i lek?

Videre har valgt ut åtte forskningsspørsmål som bygger på hverandre, og som derfor vil fungere som en retningslinje for meg underveis i skriveprosessen. Jeg valgt følgende forskningsspørsmål å forholde meg til:

- Hva kjennetegner sorg?
- Hva kjennetegner sorg hos barn?
- Hva kjennetegner sorg hos barn i barnehagen?
- Hvilke adferdsmønstre og behov har barn i sorg?
- Hva kjennetegner lek?
- På hvilken måte kan adferdsmønstrene og behovene komme til uttrykk i lek?
- Kan lek fungere som metode for mestring av sorg?
- Kan barnehagelæreren benytte lek som støtte i arbeidet med barns sorgprosess?

Jeg har valgt avgrense oppgaven til å omhandle tap av nær familie, konkret vil det si barn som mister foreldre og søsken.

Opgaven går ikke nærmere inn på den gjenlevende foreldrenes psykiske helse rundt dødsfallet og dens betydning for barnets sorgprosess. Jeg vil kun kort beskrive viktigheten av samarbeidet mellom foreldre og barnehage, for å danne en forforståelse for argumentene jeg benytter knyttet til barnehagelærerens arbeid med barn i sorg.

4.3 Oppgavens oppbygning

Først i studiet skal jeg studere sorg som fenomen, før jeg spisser dette inn på barnet og deretter inn på barn i sorg i barnehagen. Videre vil jeg beskrive ulike adferdsmønstre og behov som kan komme til uttrykk hos sørgende barn.

I del to av studiet skal jeg gjøre rede for leken som fenomen. Her vil jeg først beskrive hva lek er, før jeg ser nærmere på hvordan nevnte adferdsmønstre og behov kan komme til uttrykk i leken. I de to siste underkapitlene skal jeg drøfte lek som metode for mestring av sorg, og lek som støtte i arbeidet med barns sorgprosess. I underkapittelet om lek som metode for mestring av sorg vil jeg holde fokus på hvordan barnet kan benytte leken til å bearbeide sin sorg. Jeg vil konsentrere meg om rolleleken og boltreleken under denne beskrivelsen.

I underkapittelet som omhandler lek som støtte i arbeidet med barns sorgprosess tar jeg opp ulike faktorer som ses som sentrale i møte med barn i lek, og knytter deretter disse sammen med barnets sorgreaksjoner. I den forbindelse vil jeg benytte metaforen «å bære sin egen bagasje». Line Melvold (2018) er redaktør for boken «Livsmestring i barnehagen, å bære sin egen bagasje». Tittelen gav meg et bilde på hvordan barn i sorg bærer sin egen bagasje. Jeg benytter derfor denne metaforene underveis i skriveprosessen, og ser nærmere på hvordan barnehagelæreren kan hjelpe barnet gjennom lek til å åpne denne kofferten, for videre å se på innholdet. Avslutningsvis vil jeg trekke frem de mest sentrale funnene som har kommet til syne under dette studiet.

5. Metode

Metode er å følge en bestemt vei for å nå et mål (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 16). I barnehagelærerutdanningen er det sentralt å fokusere på mennesket i samfunnet, da gjerne spisset inn på mennesket i samhandling med andre (Christoffersen & Johannessen, 2012, s.16). Videre beskriver Bergsland og Jæger (2014, s.66) metode som en måte å belyse informasjon om menneskets liv og på hvilken måte kunnskapen om dette kan analyseres. I dette studie har jeg benyttet meg av metoden litteraturstudie, der jeg systematisk har trukket ut og gjennomgått litteratur som er sentralt for problemstillingen oppgaven tar opp.

Studie bygger på litteratur som har til hensikt å belyse forhold som påvirker barns sorgprosess og lekens nødvendige plass i denne prosessen. I oppgaven har jeg blant annet trukket frem litteratur om sorg hentet fra Atle Dyregrov. Dyregrov er professor og psykologspesialist, og har gjennom en årrekke jobbet med tematikken sorg og da i stor grad rettet mot barn i sorg. Basert på sine erfaringer gjennom sitt arbeid har han skrevet en rekke bøker, bokkapitler og faglige artikler, som er gitt ut i Norge, men også i andre land. Videre har jeg også vist til Bugge og Råkholt ved flere anledninger. Begge er tilknyttet seksjon for sorgstøtte ved Akershus universitetssykehus gjennom arbeid som faglig lede med bakgrunn som sykepleier og førstelektor, og som spesialrådgiver med bakgrunn som pedagogisk-psykologisk rådgiver. Med bakgrunn i sine erfaringer fra arbeidet på Akershus universitetssykehus skrev de i 2009 en bok som tar for seg barn og ungdom som sørger.

Gjennom litteratursøk knyttet til barnets psykiske helse koblet opp mot sorgprosessen kom jeg over boka *Livsmesring i barnehagen, å bære sin egen bagasje*. Line Melvold (2018) er redaktør av boka, men også grunnleggeren av Styd kommunikasjon. Styd kommunikasjon er en bedrift som leverer tjenester i form av kurs, seminarer og prosessarbeid knyttet til barnehagefeltet. Melvold er sertifisert Marte meo terapeut, og utdannet barnehagelærer veileder og forfatter. Marte Meo terapi er en veiledningsmetode som tar utgangspunkt i en interaksjonsanalyse. «Å bære sin egen bagasje» er en metafor som beskriver barns sorg på en god måte, da dette gir meg et bilde på hvordan barn drar rundt på en tung koffert med alle sine tanker og ubearbeidede følelser. Jeg har derfor valgt å benytte denne metaforen som et bilde på barnets psykiske helse, og videre knytte det til barnehagelærerens mulighet til å hjelpe barnet med bearbeidelsen av tapet gjennom å åpne opp kofferten og videre se på innholdet.

Gjennom studie har jeg ikke funnet teori rettet til pedagoger eller skrevet av pedagoger som omhandler sammenhengen mellom sorg og lek. Det jeg derimot har bemerket meg både gjennom søk etter litteratur og i dialog med senter for sorgstøtte på Akershus universitetssykehus er at det finnes noe litteratur om sorg og lek, men da rettet mot helsepersonell som sykepleiere. Eller innenfor det psykiatriske, der lek blir benyttet som terapi. Dette kan vi også se i overnevnt beskrivelse av Dyregrov, Bugge og Røkholt, da alle disse har sine faglige bakgrunn innen psykiatrien.

6. Sorg som fenomen

Sorg består av flere små og stor hendelser som oppleves smertefullt både fysisk og psykisk over tid (Bugge & Røkholt, 2009, s.27). Dette gir et bilde på at et menneske som er i sorg kan til stadighet oppleve et nærvær av sorgen i løpet av sin hverdag. Sorg tar tid og prosessen er individuell, det vil derfor være umulig å svare på når personen vil kunne føle bedring. Sorg er av periodisk karakter, som vil si at det ikke nødvendigvis er verst først, for at det deretter blir bedre. I blant kan sorgen forverres lang tid etter dødsfallet. Derimot kan man se at sørgende opplever at intensiteten i sorgen endres underveis i prosessen (Bugge & Røkholt, 2009, s.27). På hvilke måte endringene viser seg avhenger av individets prosess.

Margaret Stroebe og Henk Schut (2010, 112-114) har utarbeidet en modell som kalles toprosessmodellen. De beskriver sorgarbeid som en todelt prosess, der den sørgende veksler mellom å være i sorgen og å etablere den nye hverdagen. Hendelser som minner om den personen som er død kan føre den sørgende rett tilbake i sorgen, mens behovet for å være deltagende i den nye hverdagen fører den sørgende videre i livet. Begge prosessene er viktig i bearbeidelsen av sorgen, da dette er avgjørende for å unngå kompliserte sorgreaksjoner (Dyregrov & Dyregrov, 2017, s. 25). Videre poengterer Dyregrov og Dyregrov (2017, s.25) at det er hensiktsmessig for sorgprosessen at pendlingen er vellykket over tid. Dette knytter oss tilbake til Bugge og Røkholt (2009, s.25) sin uttalelse om at sorg bearbeides individuelt med en endring av intensitet underveis, og at sorgen ikke er en lineær prosess. Sorgarbeid tar tid, og mange merker at sorgen kan komme tilbake flere år etter tapet.

For å forstå menneskets uttrykk av smerten som tap bringer med seg, vil jeg trekke frem toleransevinduet som Nordanger og Braarud (2017, s.38-39) beskriver i sin bok. Modellen har til hensikt å tydeliggjøre eget og andres aktiveringstilstand, og viser til en sone som kalles optimal aktivering. Når mennesket er inne i den optimale aktiveringssonen, beskrives det slik at mennesket er inne i toleransevinduet. Da vil mennesket føle seg komfortable og være påkoblet. Faktorer som kan trekke mennesket ut av toleransevinduet og over i en hyperaktivitet eller hypoaktivitet er stress eller truende situasjoner. Tap av nærstående familiemedlemmer kan øke stresset i kroppen til mennesket, som igjen fører til at mennesket trer ut av sitt toleransevindu, og over til en hyperaktivert eller hypoaktivitet tilstand (Nordanger & Braarud, 2017, s.38). Dette kan vise seg gjennom følelsesutbrudd som gråt,

sinne, ukontrollert latter, eller fysisk uro.

6.1 Forståelse av sorg hos barn

Barn i sorg har på lik linje med voksne et behov for å delta i den nye hverdagen, samtidig som de er innom sorgen og følelsene som er knyttet til denne prosessen. Slik jeg ser det faller denne prosessen mer naturlig for barn enn voksne, da de i større grad enn voksne lever i her og nå situasjonene. Bugge og Røkholt (2009, s.30) beskriver barnets sorgprosess som sammensmeltet med hverdagen til barnet. Barn kan snakke om den avdøde i korte seanser, før de styrer samtalen over på noe annet. Eller de kan gråte i få minutter før de løper videre for å leke. Den aktive bestrebelsen etter å tilpasse seg i den nye hverdagen er krevende for barnet. Barnet skal bygge opp en ny hverdag som består av et liv uten den som er død. Dødsfallet fører ofte til endringer i livet, særlig når den døde var en nær person for barnet. Når barnet mister en person som har vært en del av hverdagen vil savnet bli stort da flere enkelt hendelser hver dag vil kunne minne barnet om den døde. På grunn av dette vil også den nye hverdagen være i større endring enn om barnet mister en person som i mindre har vært deltagende i hverdagen til barnet.

Små barn har ofte vanskelig med å forstå hvor endelig et dødsfall er. I følge Dyregrov (2006, s.15) har ikke den tankemessige modningen kommet dit hen at barnehagebarn kan forstå omfanget av døden som en permanent hendelse, samt at dette er en hendelse som rammer alle mennesker. Barn på dette aldersnivået er konkrete og derfor vil et fenomen som døden være for abstrakt for deres tankegang. Til tross for at denne forståelsen for barnets tankemessige modning ligger til grunn, understreker Dyregrov (2006, s.16) at selv små barn kan reagere sterkt på tap, og at de gjerne husker hendelsen i lang tid etterpå. Selv om barnehagebarn har sine begrensninger i forståelsen av et dødsfall, vil barn som opplever tap ofte utvikle en mer moden forståelse av fenomenet enn jevnaldrende (Dyregrov, 2006, s.17). Bugge og Røkholt (2009, s.38) viser til hvordan denne modenheten kan føre til at barnet får et endret bilde på mellommenneskelige forhold og de setter ofte større pris på det de har. Jeg vil anta at dette kan være utfordrende for barnet, da de kan føle seg alene om å ha den brede forståelsen av døden.

Barnets fravær av forståelse om døden som en permanent hendelse kan også vises ved at de blant annet ikke har utviklet forståelse for organenes viktige funksjoner, og at dette henger

sammen med livet og døden (Dyregrov, 2006, s.18). Derfor er barnet prisgitt de voksnes forklaringer omkring tapet. «Uten god voksenstøtte kan det lett oppstå misforståelser i forbindelse med egne reaksjoner eller fakta knytte til dødsfallet» (Dyregrov & Dyregrov, 2016). Fravær av tilstrekkelige forklaringer kan føre til at barnet danner sin egen forklaring rundt dødsfallet. Ved bruk av fantasi lager barnet egne sannheter om hva som skjedde, noe som igjen kan føre til grubling rundt hendelsen (Bugge og Røkholt, 2009, s.37). Siden barn er egosentriske av natur og dermed setter seg selv i fokus, vil dette kunne føre til tanker av skyldfølelsmessig karakter. Dette skal vi se nærmere på i kapitlet om ulike adferdsmønstre og behov hos barn i sorg.

Som nevnt tidligere bringer tap med seg ulike følelser, og barnet tar følelsene sine ut gjennom kjente hverdagsaktiviteter (Bugge & Røkholt, 2009, s.30). Dette sammen med forståelsen av toleransevinduet innvirkning på barnets følelser, gir et bilde på hvordan det smale toleransevinduet setter sitt preg på barnets hverdag. Ved at barnet oftere enn normalt trer ut av sitt toleransevindu, kommer også følelsene oftere til uttrykk. Det vil derfor være en naturlig del av barnets sorgprosess og vise sterkere følelser enn tidligere, da gjerne koblet sammen med ulike aktiviteter eller gjøremål i løpet av dagen. Eksempel på dette kan være klær som sitter feil, sko som kommer på feil fot eller andre ting barnet ønsker å gjøre selv men ikke får til.

6.2 Forståelse av sorg hos barn i barnehagen

Når barnet kommer tilbake i barnehagen etter tap i nære relasjoner vil sorgen kunne vise seg på ulike måter. Barnet kan blant annet kunne oppleve at det er vanskelig når mor eller far skal gå etter levering på morgningen. For barnet kan det oppstå usikkerhet rundt denne situasjonen, og barnet kan vise tendenser til separasjonsangst. Barnet kan dermed reagere ved å protestere med klenging, gråt eller ord til mor eller far før de går (Dyregrov, 2006, s.22). I en forbindelse støtter jeg meg til Killèns (2017, s.162) uttalelse om at istedenfor å skulle avlede barnet er det viktig å møte barnet med nærhet og trøst. Dette blir viktig fordi barnet ofte føler økt behov for nærkontakt av de voksne, som kan vise seg ved at barnet ønsker å sitte på fanget oftere enn tidligere, føre dialoger i større grad enn før, samt ønske om hvile seg i nærheten av en voksen.

Hverdagens innhold kan oppleves som overveldende og krevende for barnet, da sorg hos barn tapper barnet for krefter. Dermed vil barnet kunne slite med å følge med på alle

aktiviteter som gjennomføres i løpet av en dag i barnehagen. Dette kan føre til at barnet trekkes ut av sitt optimale aktiveringsvindu, som igjen fører til en hyperaktivitet eller hypaktivitet (Nordanger & Braarud, 2017, s.38) Slik jeg har forstått teorien om toleransevinduet, sammen med dagens forståelse om at sorgen skal bearbeides ved å kjenne på følelsene som kommer til uttrykk, ser jeg det relevant å trekke inn Grelland (2006, s.49) sin forskning. Forskningen viser at barnehagen kan være en god og trygg arena for barnet til å bearbeide sine følelser gjennom hverdagslige aktiviteter. Rammeplanen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s.19) beskriver hvordan barnehagehverdagen skal bestå av omsorg, danning, lek og læring, samt at de ansatte skal arbeide for heving av sosial kompetanse, og utvikling av kommunikasjonsferdigheter og språk. Barnehagen kan dermed gi barnet unike muligheter til å bearbeide sorgen på en arena der barnets egenverdi står i fokus, samt at organisasjonen består av voksenpersoner med barnefaglig kompetanse.

6.3 Adferdsmønstre og behov hos barn i sorg

«Sorg består av reaksjoner vi opplever etter å ha mistet noen vi har kjær. Sorgreaksjonene omfatter emosjonelle, kroppslige, kognitive, sosiale og åndelige reaksjoner» (Dyregrov, 2017, s.29). Dette gir et bilde på at sorg er mangesidig og det er naturlig at alle barn opplever sorgen ulikt (Bugge og Røkholt, 2009, s.27). Sorgen vil derfor naturligvis påvirke barnets adferd og behov i tiden etter dødsfallet. Forskere innen feltet har kommet frem til at noen av de vanligste sorgreaksjonene hos barn er angst, sterke minner, søvnforstyrrelser, tristhet, lengsel, savn, sinne, oppmerksomhetskrevende atferd, kroppslige plager, skyld, selvbredelse og skam (Dyregrov, 2006, s.22). I dette kapitlet skal jeg komme nærmere inn på de ulike reaksjonene, samt drøfte hvordan disse kan påvirke barnets adferd og behov.

Angst kan komme til uttrykk gjennom ulike bekymringer hos barnet. Barnet vil gjerne være i nærheten av sin gjenlevende foreldre, og dette viser seg ved at barnet blir mer klengete enn normalt. Gjennom verbale uttrykk kan barnet signalisere frykt for at barnet selv, søsken, eller foreldrene skal dø. Frykten for hvem som eventuelt kan dø avhenger av hvem barnet har mistet og årsaken til dødsfallet. Angsten kan kreve tankemessig mye plass, og dermed kan dette påvirke konsentrasjonen og hukommelsen, samt gi fysiske plager som hodepine og muskelsmerter (Dyregrov, 2006, s.22-24).

Sterke minner fra tapet kan oppleves som krevende for det lille barnet. Avhengig av dødsårsak kan barnet ha opplevd sterke hendelser som senere gjenoppleses av barnet i form

av bilder (Bugge & Røkholt, 2009, s.40). Minnene kommer gjerne til barnet om kvelden og behovet for hjelp til å bearbeide disse minnene kan melde seg. Redselen som oppstår på grunn av minnene kan påvirke søvnene hos barnet, både ved innsøvning og ved avbrutt søvn i løpet av natten. Avbrutt søvn kan komme av mareritt, og marerittene kan igjen resultere i frykt for å sovne (Dyregrov, 2006, s.24-26). Slik jeg forstår dette er samtalene på kveldstid nødvendige for å bearbeide barnets minner, samt forebygge søvnvansker.

Tristhet, lengsel og savn kommer til uttrykk på ulike måter. De minste barna har gjerne korte perioder der de er triste og gråter. Samtidig kan tristhet vise seg på andre måter enn gjennom gråt. Barnet kan trekke seg tilbake, isolere seg eller vise seg som mer innesluttet. Noen barn kan også føle behovet for å skjule sin tristhet for å beskytte foreldrene sine eller andre familiemedlemmer (Dyregrov, 2006, s.26). Det kan tenkes at disse barna kan påta seg et ansvar og en rolle som gledessprederen i familien, og dette ansvaret blir værende hos barnet de løpende årene. En slik rolle kan oppleves som krevende, og barnet får selv ikke utløp for sine følelser. Men som Bugge og Røkholt (2009, s.39) poengterer er det normalt at barn tar hensyn til sine foreldre. Jeg ser det derfor sentralt i denne sammenheng å nevne at barnets evne til å regulere følelser er ikke ferdig utviklet, og barnet vil derfor naturlig kunne skyve vekk dødsfallet og opptre som om ingen ting har hendt. Dette kan ses som en metode barnet benytter for å beskytte seg selv fra smerten i kroppen som en følge av sorgen (Dyregrov, 2017, s.18). Som Bugge og Røkholt (2009, s.45) skriver så tydelig: «dette kan være en naturlig mestringsmekanisme for å hindre det å bli følelsesmessig overveldet».

Savnet kommer til syne ved at barnet søker etter den døde, dveler ved minner, søker nærhet, eller indentifiserer seg med den døde. Når barn søker etter den døde går de ofte fra rom til rom og leter etter den som er borte. Dveling ved minner viser seg ved at barnet ønsker å se på bilder eller lese brev fra den avdøde, samt bruke ting fra den avdøde som gir de en følelse av å være nærmere den som er død. Nærhet til den døde søkes gjennom blant annet lukt på klær, eller gjenstander som gir assosiasjoner til den døde. Mens barnets behov for å identifisere seg med den døde handler om at barnet inkorporerer væremåter og atferd som kjennetegner den døde (Dyregrov, 2006, s.26-28).

Dyregrov (2006, s.30-31) beskriver også hvordan sinnet kan vise seg på ulike måter. Det kan være rette mot ulike personer, objekter eller hendelser, dette avhenger av årsaken til dødsfallet. Barnets sinne kan vises gjennom fysisk atferd, som at barnet slår eller sparker. Eller gjennom det verbale, ved at barnet kommer med uttalelser som dumme sykdom som

gjorde at lillebror døde. Det vises til at gutter sliter i større grad enn jenter med å sette ord på følelsene sine (Dyregrov, 2006, s.31). Dette kan føre til at sinne er en mer fremtredende reaksjon, som er resultatet av å forsøke å holde følelsene på avstand.

Kroppslige plager som hodepine, mage-tarm-forstyrrelser, eller stive og ømme muskler kan også forekomme hos barn i sorg (Dyregrov, 2006, s.34). Ved at barnet kommunisere ut til foreldrene at de har vondt, vil de ofte få oppmerksomhet. Dette gjelder spesielt i de dødsfallene der man kan vise til et sykdomsforløp i forkant (Dyregrov, 2006, s.34-35).

Den siste reaksjonsformen jeg skal beskrive er skyld, selvbebreidelse og skam. Fordi barn av natur er i en egosentrisk fase vil de lettere enn voksne kunne tenke at deres tanker, følelser eller handlinger er skyld i dødsfallet (Dyregrov, 2006, s.31). Selvbebreidelse kan komme som resultat av en konflikt barnet hadde med den døde rett før dødsfallet, mens skam kan utvikles på grunnlag av tanker barnet har hatt i forhold til sykdomsforløpet (Dyregrov, 2006, s.33). For eksempel barn som har ønsket mer oppmerksomhet eller alenetid med foreldrene sine fordi de har over tid stått i en situasjon der den syke har fått mye oppmerksomhet, kan i etterkant av dødsfallet føle skam over disse tankene.

Økt behov for hvile kan melde seg i tiden etter tapet. Bugge og Røkholt (2009, s.28) beskriver hvordan sorgarbeid er energikrevende og opptar stor mental kapasitet. Derfor vil barn i sorg ha mindre energi enn tidligere og kunne føle seg slitne. Dette kan komme til uttrykk gjennom kroppsspråket, eller et økt behov for hvile. Behovet for nærhet ses også som sentralt i faglitteraturen forståelse av sorg. Som beskrevet tidligere kan små barn bli klengete og føle sterkt behov for nærhet til nærmeste omsorgsgiver (Dyregrov, 2006, s.22). Dette kan komme til uttrykk gjennom økt behov for å sitte på fanget, bli stryket på, eller ved at barnet oppsøker kontakt med voksne der de får dekket sitt kommunikative behov.

Hensikten med å gjøre denne gjennomgangen av atferdsmønstrene og behovene så konkret er for at jeg i neste del av studiet skal trekke linjer mellom barnets sorgprosess og leken. Underveis i teoridelen om lek vil jeg derfor plukke opp de overnevnte atferdsmønstrene og behovene konkret i tilknytning til leken.

7. Lek

7.1 Leken som fenomen

I dette kapitlet skal jeg trekke inn leken, for deretter å knytte sorg sammen med lek. Jeg skal studere hvordan lek kan benyttes som metode for bearbeidelse av sorg, samt se nærmere på hvordan barnehagelæreren kan hjelpe barnet i sin prosess med utgangspunkt i deltagelse i lek. Lek er en aktivitet som skjer spontant og drives av de som deltar (Eide-Midsand, 2015, s.23). Det er barnet selv som uttrykker, lever og opplever leken, og med dette som forståelse kan vi si at lek er en livsform (Wolf, 2017, s.41). Gjennom leken erfarer barnet verden på ulike måter, og prøver ut livets mange hendelser. Barnet får mulighet til å gjøre seg nye erfaringer, samt vise sin eksisterende kunnskap og bygge videre på den. Leken er også universell og kulturell (Wolf, 2014, s. 13). Med leken som universell pekes det på barnets lekende væremåte og uttrykksform. Samtidig må det tas høyde for at leken er kulturelt preget, som vil si at leken preges av den kulturen den utspringes i. Med disse perspektivene som forståelse kan vi se at lek som fenomen er komplekst. Likevel vil jeg kort oppsummere med å si at barns liv berikes av å leke, og gjennom leken danner barnet en større forståelse av verden.

Dette støtter Lillemyr (2011, s.32) i sin beskrivelse av lek. Han skriver at lek kan ha ulike funksjoner, og dermed kan man si at lek er mangesidig og sammensatt. Det er derfor vanskelig å definere helt presist hva lek er, men noen trekk ved lek ses som sentrale for forstå hva lek innebærer. Leken kan blant annet ses på som et «her-og-nå-fenomen», der barnet kun forholder seg til det som skjer i leken til et hvert tidspunkt (Lillemyr, 2014, s.16). Videre kan leken ses på med filosofiske øyene, der leken som fenomen beskrives som «hit-og-dit-bevegelser» med vektlegging av barnets følelser, fantasi, innfall og fleksibilitet får plass (Lillemyr, 2014, s.17). Det oppleves også som lystbetont for barnet å være i leken. Barnet ønsker selv å leke, og den drives frem av en indre kraft. Barn leker fordi det er gøy og det gir mening til deres liv. Dermed kan man se leken som et mål i seg selv (Lillemyr, 2011, s.34).

Jeg har valgt å avgrense innholdet i dette studiet til å omhandle lektypene rollelek og boltrelek. I rolleleken er det fiktive en sentralt brikke. Barnet trer inn i en late-som-verden når de er deltagere i denne type lek. Her leker de ut ulike hendelser, da gjerne hendelser som

er kjent for barnet. Det kan være familielek, eller lek koblet opp mot yrkeslivet som lege, veiarbeider, butikk eller andre yrker barnet er gjort kjent med. «Barna deltar i leken med sine bevegelser og handlinger, de spiller med hverandre og ikke mot. De deltar i et lekende samspill som gir rom for hverandres innspill» (Wolf, 2014, s.69). Dette rommet for hverandres innspill og intensjonen om å spille med hverandre blir sentralt når barnet prøver ut ulike roller. Rolleleken blir dermed en trygg arena for å bli kjent med seg selv og dannelsen av sin identitet.

En annen type lek som også forutsetter at barnet er i samspill og bevegelse er boltreleken. Eide-Midsand (2015, s.23) definerer boltrelek som fysisk lek i samspill med andre barn. Videre vektlegger han det sosiale samspillet sin plass i denne type lek. Eksempler på boltrelek er vestibular lek, jagelek eller lekeslåssing (Eide-Midsand, 2015, s.27-30). Deltagerne vet at leken er på liksom, og dermed skaper den en følelse av fryd, spenning og tilfredshet. Videre er selvdemping og turtaking sentrale faktorer i leken. Den sterkeste deltageren må til en viss grad dempe seg for å la den svakere parten få overtaket. Turtakingen finner sted ved at deltagerne bytter på å være seierherre og beseiret (Eide-Midsand, 2015, s.25).

7.2 Barnets adferdsmønstre og behov vises i leken

Barns måte å bearbeide sin sorg er gjennom konkrete hverdagshendelser (Bugge & Røkholt, 2009, s.30). Derfor vil reaksjoner som angst, sterke minner, søvnforstyrrelser, tristhet, lengsel, savn, sinne, oppmerksomhetskrevende atferd, skyld, selvbefredelse, skam og kroppslige plager kunne komme til uttrykk på ulike tidspunkt, deriblant i barnehagen. Med dette som forståelse vil jeg i dette kapitlet trekke linjer mellom de ulike adferdsmønstrene og behovene som kan oppstå hos barn i sorg, over til hvordan disse behovene kan vise seg i leken. Jeg belyser kun de mest sentrale adferdsmønstrene og behovene, som er angst, tristhet, lengsel, savn, skam, sterke minner, selvbefredelse og sinne. Hvordan barnets adferdsmønstre og behov kommer til uttrykk, påvirkes av det smale toleransevinduet. Barnet kommer letter ut av sitt toleransevindu, som igjen fører til at barnet kjenner og uttrykker sine følelser kraftigere enn tidligere. Dette kan igjen føre til at barnet møter nye sider ved seg selv og følelsene sine, som igjen kan oppleves utfordrende og slitsomt for barnet.

Som beskrevet tidligere kommer streke minner ofte til syne på kvelden eller natten, så dette er der mindre sentralt å knytte til leken. Derimot opplevelsen av angst kan treffe barnet i

ulike situasjoner, deriblant i leken. Reaksjoner som angst og frykt koblet opp mot dødsfallet vil gi barnet behov for nærkontakt og omsorg gitt av en voksen (Bugge & Røkholt, 2009, s.34). Dette kan blant annet være kjærtegn som stryke, klemme eller sitte på fanget. Med dette som forståelse vil jeg anta at det er normalt om barnet i disse situasjonene ønsker å trekke seg ut av leken, fordi de kognitivt trekkes mot tapet og inn i søken etter forståelse for det som har skjedd. Tristhet, lengsel og savnet vil også kunne treffe barnet flere ganger i løpet av dagen, og det bringer på lik linje med angst og frykt med seg økt behov for nærhet til de voksen. Dette kan ses i sammenheng med toprosessmodellen der barnet av ulike årsaker dras ut av den nye hverdagen og inn i tapet.

Hittil har jeg beskrevet hvordan reaksjoner på tapet knyttet til dødsfallet kan også vise seg i leken ved at barnet trekkes vekk fra leken som et resultat av å ha behov for omsorg i form av nærkontakt med en voksenperson. Samtidig er det slik at enkelte behov kan vise seg i leken der barnet knytter blant annet savn, og sterke minner inn i leken. Ved å benytte artefakter som representere hendelser knyttet til dødsfallet vil leken åpne opp for mulighet til å la barnet ta ut sine reaksjoner som sinne, aggresjon, skam, skyld, eller savn. Eksempler på dette kan være at barn som har opplevd at søsken eller foreldre har tatt selvmord kan leke ut sitt sinne gjennom å benytte en gjenstand som er tilsvarende den som ble brukt i selvmordet. Hvis søsken eller forelder hoppet foran toget kan barnet benytte toget i sin lek. Barn som opplever å miste søsken eller foreldre etter en lang sykdomsperiode, vil kunne ha nytte av å benytte artefakter som medisiner, bandasje eller sprøyter i sin rolle som lege, for å leke ut skyldfølelse over at man ikke fikk hjulpet den dødene ytterligere. Bugge og Røkholt (2009, s.168) knytter dette sammen med triggere, som vil si lyder, lukter, bilder, eller temaer som gjør at ubehagelige følelser knyttet til tapet kommer. Triggere er en naturlig del av sorgen, og det kan hensiktsmessig for barnet å leke ut vonde følelser nært knyttet til triggerne.

Savnet kan komme til syne i leken ved at barnet søker inn i rollelek, der den døde er «til stede» i leken i en eller annen form. I leken viser barnet seg nær den døde. Minner om den døde blir ivaretatt, og personene som er død får en «levende» eksistens hos barnet for en liten stund. Dette kan knyttes sammen med barns evne til fantasi. Fantasien åpner opp for muligheter, som fører til at barnet selv kan bestemme hvilken retning leken skal ta. Dermed kan barnet tillate seg å endre livets sannhet for et øyeblikk. På denne måten blir savnet knyttet til positive følelser og tanker som igjen gir barnet en erfaring om at savn ikke nødvendigvis er negativt ladet.

7.3 Lek som metode for mestring av sorg

Barn kan benytte leken som metode for mestring av sorg på ulike måter. Deriblant kan barnet øve seg på lese andres følelser, samt uttrykke, kontrollere og regulere sine egne følelser (Eide-Midsand, 2015, s.57). Dette sier også Lillemyr (2011, s.33) seg enig i ved å poengtere at barnet utvikler sitt selvbilde og sin identitet gjennom leken. Videre blir barnet kjent med seg selv og utvikler kjennskap til sine egne følelser. Leken blir dermed en god arena for barnet til å bli kjent med sine egne følelser. Killèn (2017, s.147) fremhever viktigheten av at barn lærer å håndtere egne følelser, da dette har betydning for barnets psykiske helse, samt læring og sosial utvikling. Både psykisk helse, læring og sosiale utvikling er viktige elementer for barnets videre liv. Som Dyregrov og Dyregrov (2016) uttrykker kan tap av foreldre i ung alder føre med seg psykiske plager lang tid i etterkant av dødsfallet. Derfor vil det være svært viktig at barnehagelæreren møter barnet med øye for akkurat denne faktoren. Gjennom rolleleken kan barnehagelæreren trekke inn følelser som sinne, sorg og glede, og videre sette ord på disse følelsene gjennom lekens handling. Dermed blir barnet kjent med sine egne følelser gjennom det fiktive. Det fiktive kan være en god måte å tilnærme seg følelser på da barnet selv slipper å kjenne de sterke følelsene på egen kropp samtidig som de skal snakke om de følelsene som er tilstede på det daværende tidspunktet. Når følelsene runger i egen kropp kan det være nok for barnet å skulle la følelsene få utløp.

Lillemyr (2011, s.33) beskriver hvordan leken kan benyttes i en problemløsningsprosess. Ved å gå inn i en «late-som-verden», der det er lav risiko for å feile kan barnet spille ut ubehagelige opplevelser. Dermed kan barnet utvikle økt klarhet i sosiale og emosjonelle problemer gjennom leken, som igjen kan resultere i at barnet føler en befrielse. Bugge og Røkholt (2009, s.28) beskriver hvordan leken er en god metode å benytte for å skape en større forståelse for dødsfallet. Ved at barnet leker ut ulike hendelser knyttet til tapet, som for eksempel dødsfallet, begravelse, syning vil barnet danne sin historie om hva som skjedde og dermed internalisere hendelsene inn i sine tanker, samt sin forståelse.

Gjennom opplevelse av tap i form av død vil barnet erfare at livet er uforutsigbart (Dyregrov, 2006, s.22). Det kan derfor være hensiktsmessig for barnet å oppøve evnen til å mestre fryktfølelse, samt takle de uventede situasjonene (Eide-Midsand, 2015, s.57) i etterkant av tapet. Dette kan barnet gjøre i boltreleken med andre barn, der barnet vil møte de uventede situasjonene, og leken vil oppleves som ustrukturert. Fryktfølelsen som oppstår underveis i

boltreleken vil kunne utløse stress hos barnet, noe som igjen påvirker barnets handlingskraft. Stresset barnet møter gjennom boltreleken kan ses som et positivt stress da dette er med på å ruste barnet på uventede situasjoner. Ved at barnet gjentatte ganger opplever uventede situasjoner vil de kunne gjøre seg positive erfaringer som igjen vil kunne minke utløsningen av stress. Jeg ser derfor boltrelekens plass i barnets hverdag som avgjørende for barnets håndtering av indre stress knyttet til frykt.

Gjennom boltrelek vil barnet også kunne få utløp for fysisk uro i kroppen. Det kan noen ganger være vanskelig for barnet å sette ord på tanker knyttet til tapet, og dette kommer da til uttrykk som kroppslig aktivitet (Bugge og Røkholt, 2009, s.35). Gjennom boltreleken vil barnet kunne få utspill for sin uro på en positiv måte. Barnehagebarn har behov for å bruke kroppen sin fysisk, og ved fysisk stimuli vil barnet få utløp for dette behovet (Eide-Midtsand, 2015, s.54). Med dette som forståelse ser jeg det hensiktsmessig for barnet om boltreleken benyttes uoppfordret av barnet, slik at det vil falle naturlig å få utløp for sin uro på denne måten.

Tilslutt i dette kapitelet vil jeg nevne viktigheten av at barn i sorg møter glede, humor og latter i sin hverdag. Leken er en god arena også for denne opplevelsen, og her kan også boltreleken trekkes frem. Følelsen av fryd, spenning og tilfredshet vil øke nivået av fordi barn i sorg står nær vonde følelser i større grad enn normalt vil leken kunne trekke barnet inn i positive sanser. Ifølge Eide-Midtsand (2015, s.65) stimulere blant annet latter og humor til nyorientering. Evnen til nyorientering er avgjørende for at barnet skal gå gjennom sin sorgprosess på en god måte, og ikke bli værende i tapet. Videre gjør også Eide-Midtsand (2015, s.64) rede for at det lystbetonte samspillet som finnes i boltreleken også påvirker vekstfaktorer i hjernen. Disse vekstfaktorene danner nye hjerneceller, øker forbindelser mellom dem og utvikler nervetrående til å sende raskere signaler, som igjen er med på å utvikle en bedre fungerende hjerne. Det er derfor fint om barnet møter situasjoner sammen med andre barn og voksne som kan gi barnet opplevelsen av glede, humor og latter.

7.4 Lek som støtte i barnehagelærerens arbeidet med barns sorgprosess

Om vi ser for oss at et barn i sorg bærer sorgen med seg i en koffert, kan det tenkes at denne kofferten er ganske tung å bære alene. Hvordan barnet tillater seg, samt mestrer sorgen avhenger av flere faktorer, deriblant barnets møte med barnehagelæreren (Bugge & Røkholt,

2009, s. 29). Dette gir et bilde på viktigheten av barnehagelærerens rolle i forhold til barns sorgprosess. For at barnet skal tørre å åpne opp kofferten sin og starte bearbeidelsen av hendelsen må barnet møte lydhøre voksne som ønsker å forstå barnet og dens prosess. Om vi skal knyttet dette sammen med barnehagelærerens arbeid knyttet til lek kan vi se nærmere på Wolf (2017) sin uttalelse. «Å vise omsorg for barns lek kan henge sammen med vår oppfatning og verdsetting av leken» (Wolf, 2017, s.52). Videre benytter Wolf (2017, s.56) begrepet lekeomsorg i sin bok. Dette ordet beskriver hvordan barnehagelæreren har kjærlighet for barnas lek, som fører til at barnehagelæreren blir påvirket av leken samt fremmer den. Det er viktig at en barnehagelærer som skal benytte lek som støtte for arbeidet med barn i sorg har evnene til å påvirke leken på en positiv måte, samt ønsker å fremme den slik at leken får en naturlig plass i barnets sorgprosess. Ved å vise kjærlighet for leken vil barnet kunne føle tillitt til at den voksne ser leken som betydningsfull, og dermed ønsker barnet den voksne inn i lekverden.

I møte med barn i sorg i lek tenker jeg både deltagelse i form av fiktiv rolle, men også tilrettelegging, samt skjerming av den pågående leken er et viktig arbeid pedagogen skal være seg bevisst. Wolf (2017, s.21) beskriver et menneske med leken holdning, innstilling og tilnærming til livet og andre mennesker for et lekende menneske. For å kunne leve seg inn i leken sammen med barnet bør disse faktorene være på plass hos den voksne. Samtidig er også kjennskap til leken som fenomen og på hvilken måten den arter seg sentralt i møte med barn i lek. Med andre ord bør disse elementene være på plass for at barnehagelæreren skal kunne støtte barnet på best mulig måte gjennom sorgprosessen.

Med mange barn i samme rom, kreves det ofte at man er nær barnet for å oppdage leken i sin helhet. Det er da viktig at barnehagelæreren er pålogget og i aktsom for å oppdage leken som plutselig utspringer seg i rommet. Ved å være nærværende og i dialog med barnet vil personalet ha mulighet til å oppdage lekens seriøse og dype betydning (Wolf, 2017, s.52). Sett i praksis er det ofte lett å overse små tegn, eller ord som er avgjørende for forståelsen av lekens handling om man ikke er nær nok. Da vil man heller ikke kunne oppdage lekens seriøse og dype betydning optimalt når man skal hjelpe barn i sorg. For som Bugge og Røkholt (2009, s.28) skriver, kreves det tålmodighet og sensitivitet i arbeidet med barn i sorg. Derfor må pedagogen inntone seg på barnet, og søke en bredere forståelse utover det barnet uttrykker.

Dette bringer oss videre inn på pedagogens møte med barns følelser i lek. Barn i barnehagealder har ikke ferdig utviklet sin evne til å regulere egne følelser, og derfor blir barnehagelæreren rolle som veileder for barnet avgjørende for at barnet skal bli kjent med sine følelser, samt lære seg å regulere de. Som Killèn (2017, s.146) skriver, må barnet i samspill med en voksen bli kjent med sine følelser. Dette gjøres ved at den voksne setter ord på følelsene som utspilles i barnets kropp, samt at den voksne gir uttrykk for at det er akseptert at følelsene kommer til uttrykk. Gjennom rolleleken kan pedagogen la barnet møte følelser på ulike måter. Som nevnt tidligere kan barn ha god nytteverdi i å isenesette hendelser som er knyttet til dødsfallet. Her vil barnehagelæreren kunne bringe inn følelser som barnet ble kjent med i hendelsesforløpet, for så spille disse ut gjennom en fiktiv rolle. Det kan også være hensiktsmessig å la dukka i leken inneha de følelsene som skal spilles ut, og dermed kan barnet sammen med pedagogen tolke og bearbeide følelsene.

Videre kan vi også se følelsesregulering knyttet til boltreleken. Ved at den voksne deltar eller legger til rette for boltreleken sammen med barnet i form av jagelek eller lekeslossing vil barnet utsettes for utløsning av ulike følelser som for eksempel angst og sinne. Deretter må barnet stå i sin egen kropp med de samme følelsene som barnet kan ha møtt underveis i tapet, og ubevist vil da barnet øve seg i å takle vanskelige følelser. Over tid vil dette resultere i at barnet utvikler gode mestringsstrategier for egne følelser (Eide-Midsand, 2015, s37).

En god lekearena er også en viktig faktor når man skal jobbe med barn i sorg i lek. Ved å legge til rette for lekesoner der barnet kan fordype seg i leken gir man barnet mulighet til å være i leken over tid. Brendeland (2018, s. 74) uttrykker i sin bok «lekelyst» at rommets invitasjon til lek er avgjørende for det inntrykket barnet får av seg selv samt dannelse av seg selv som individ. Videre poengterer hun også at hva barn leker, hvem de leker med, variasjonen i leken samt hvor lenge de leker avgjøres av barnehagelæreren bevissthet om hva som tilbys av lekemuligheter i rommet. Dette bringer oss inn på barns behov for rekvisitter i leken. Ved at den voksne viser interesse og spør barna om det er noe de trenger viser man barna at man bryr seg om og berøres av leken (Wolf, 2017, s.55). Det kan tenkes at barnet føler seg betydningsfull med sin livsforståelse, og at det oppleves som om denne forståelsen får sin plass i barnehagen. Resultatet av å bry seg om, og la seg berøre av leken kan vise seg ved en varierende, frodig, inkluderende og vedvarende lek blant barna (Wolf, 2017, s.56).

Som deltager vil man også kunne møte lekens dype alvor, og det blir derfor viktig at barnehagelæreren er forberedt på dette. Det dype alvoret kommer gjerne til uttrykk som detaljer rundt dødsfallet. Jeg vil derfor kort trekke frem foreldresamarbeid som en sentral faktor for å kunne møte barnet med en forståelse for det dype alvoret knyttet til tapet. Dyregrov (2006, s.113) poengterer at det er avgjørende med forberedelse og planlegging etter dødsfall for å sikre en god håndtering i barnehagen. Skal barnehagelæreren kunne forstå barnet og dens historie må barnehagelæreren ha kjennskap til detaljer omkring dødsfallet. Dermed vil et møte med en intensjon om å innhente informasjon være en god arbeidsmetode. Barnehagelærerens evne til å benytte samtaleferdigheter av god karakter er avgjørende for møte. Glaser (2013, s.90) vektlegger sensitivitet som sentralt i foreldresamtaler. Gjennom sensitivitet åpner man opp for forståelse av den andres tanker, samt gir dette et godt utgangspunkt for gode spørsmål. Et tett samarbeid der det utarbeides en felles forståelse av barnets opplevelser, samt tanker som har kommet i etterkant er viktig for pedagogens videre arbeid med barnets sorgprosess.

Om vi nå knytter dette sammen med lekens dype alvor, kan man se hvordan kunnskaps om hendelser rundt tapet er avgjørende for barnehagelærerens mulighet til å møte barnet i leken. Når pedagogen har fått tak i lekens handling er det hensiktsmessig at man deltar i leken som en likeverdig lekepartner. Med likeverdig lekepratener mener jeg at pedagogen deltar i leken med en intensjon om å hjelpe barnet gjennom sorgen uten å belære, eller utøve makt over barnets tanker og følelser som kommer til uttrykk i leken. Samt at pedagogen viser respekt for barnets kunnskap og erfaringer, og gir disse en sentral plass i lekens oppbygning. Om man arbeider etter disse forholdene vil barnehagelæreren skape åpenhet om tematikken som er svært viktig for barnets håndtering av sorgen (Bugge og Røkholt, 2009, s. 78).

8. Konklusjon

Gjennom studie har det ikke vært mulig å finne litteratur som viser direkte til hvordan lek kan benyttes som metode i barns sorgprosess. Derfor viser mitt studie til forskning innenfor tema barn i sorg, lek, og barnehagelærerens arbeid, hvor jeg har jobbet for å knytte disse teoriene sammen.

Barnet selv har god evne til å kunne bearbeide sorgen i lek. Rolleleken kan benyttes til å leke ut hendelser som barnet har opplevd knyttet til leken. Ved bruk av artefakter som er relevante i forhold til dødsfallet kan barnet leke ut sinne og frustrasjon knyttet til tapet. Videre kan barnet også benytte rolleleken for å ivareta minnene om den døde, barnet tar da med seg den døde inn i leken som en karakter. Studie har også vist til at barnet kan benytte rolleleken som metode for å leke ut opplevelsene sine knyttet til syning, begravelsen, eller minnesamværet. Alle disse hendelsene knyttet til tapet er det hensiktsmessig at barnet får bearbeidet i størst mulig grad.

Boltreløken er den andre lektypen jeg har valgt å trekke frem i dette studie. Underveis har jeg støttet meg til litteratur som viser til hvordan boltreløken påvirker barnet emosjonelt. Gjennom kroppskontakt i leken kan barn få påfyll av gode berøringer (Eide-Midtsand, 2015, s.53) som er heldig for barnet da barn i sorg har stort behov for nærhet. Barn som har opplevd tap av nær familie vil også kunne føle frykt koblet opp mot livets uforutsigbarhet. Boltreløken vil da være en god metode å benytte for å kunne oppøve frykthåndtering, som igjen er heldig for barnets utvikling av følelsesregulering (Eide-Midtsand, 2015, s.57).

Som nevnt sørger barn gjennom konkrete hverdagshendelser (Bugge og Røkholt, 2009, s.30) og dermed er sorgen med barnet hele tiden. Barnehage kan derfor ikke ses som et fristed for barnet, da behov for støtte og oppfølging er svært sentralt (Bugge og Røkholt, 2009, s.112). Det er derfor i alle hovedsak barnehagelærerens ansvar å legge til rette for at barnet skal kunne fortsette å danne sin egen historie knyttet til tapet gjennom barnehagehverdagen. Jeg støtter meg til Bugge og Røkholt (2009, s.28) sin uttalelse om at det kreves sensitivitet og pågangsmot fra den voksne for å hjelpe barnet gjennom sorgen. Med dette som forståelse vil ikke kunnskap om barns sorg i seg selv være godt nok i dette møte, men personlige egenskaper som evne til empati og forståelse, samt utøvelse av god og nær omsorg er viktige elementer.

Samtidig har studie også vist til hvordan lekemiljøet påvirker barnets lek. Som Brendeland, (2018 s.74) viser til virker lekemiljøet inspirerende på barns fantasi, og evnen til å igangsette rollelek som varer over tid. Det påvirker barnet til å velge lektype og lekens handling, som igjen er avgjørende for om barnet trekkes inn i lek som kan virke positivt for bearbeidelsen av sorgen. Det er derfor hensiktsmessig om barnehagelæreren er seg bevisst sitt ansvar i å utarbeide gode lekemuligheter tilknyttet til tapet, og innhenter artefakter som kan virke positivt for barnets utfoldelse i leken.

Til slutt ønsker jeg å løfte blikket, og se nærmere på utbytte man kan få ved å jobbe strategisk og med faglig tyngde med denne tematikken i barnehagen. Åpenhet og samhold er ord som raskt dukker opp hos meg. Gjennom leken berører barnet og den voksne nære, sensitive opplysninger, som igjen påvirker relasjonene dem imellom. Dette fører til åpenhet, som er viktig for barnets håndtering av sorgen (Bugge og Røkholt, 2009, s.78). Om barnet velger å ta med seg andre barn inn leken som er bestående av sensitiv informasjon knyttet til dødsfallet, påvirker også dette relasjonen dem imellom. Utfra dette samspillet vil det kunne dannes en relasjon som er koblet av noe nært og fortrolig. På sikt vil åpenheten kunne skape et godt og nært samhold. Barnet blir godt kjent med seg selv, de andre barna og den voksne. Ved å benytte humor, latter og glede som en del av bearbeidelsesprosessen vil man tilføre positive elementer inn i en tematikk som i utgangspunktet er sår, stille og noen ganger skambelagt. Samholdet vil dermed kunne fungere positivt for «takhøyden» inne på avdelingen, som igjen er heldig for senere kriser i barnegruppa.

9. Litteraturliste

- Bergsland, M. D. & Jæger, H. (2014). Bacheloroppgaven. I M. D. Bergsland & H. Jæger (Red.). *Bachelor oppgaven i barnehagelærerutdanningen*. (s. 51-86) Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Brendeland, T. A. (2018). *Lekelyst – med rom for innelek*. Oslo: Pedagogisk forum.
- Bugge, K. E. & Røkholt, E. G. (2009). *Barn og ungdom som sørger, Faglig støtte til barn og ungdom som opplever alvorlig sykdom eller død i nær familie*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetoder for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Dyregrov, A. (2006). *Sorg hos barn, en håndbok for voksne* (2.utg.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Dyregrov, A. & Dyregrov, K. (2016). Barn som mister foreldre. *Scandinavian Psychologist*, 3, e9. Hentet fra <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.3.e9>
- Dyregrov, A. & Dyregrov, K. (2017). *Mestring av sorg, håndbok for etterlatte og hjelpere*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Eide-Midsand, N. (2015). *Boltrelek og lekeslåsing*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Glaser, V. (2013). *Foreldresamarbeid: barnehagen i et mangfoldig samfunn*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Grelland, E. (2006). *Sorgen i barnet og barnet i barnehagen*. *Barnehagefolk*, 22 (3), 48-51.
- Killèn, K. (2017). *Forebyggende arbeid i barnehagen: samspill og tilknytning*, (2.utg.). Oslo: Kommuneforlaget.
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplanene for barnehagens innhold og oppgaver*. (Rev. Utg.). Oslo: Departementet.
- Melvold, L. (Red.). (2018). *Livsmestring i barnehagen, å bære sin egen bagasje*. Oslo: Kommuneforlaget.

Nordanger, D. Ø. & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer, regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Bergen: Fagbokforlaget.

Lillemyr, O. F. (2011). *Lek på alvor*. Oslo: Universitetsforlaget.

Lillemyr, O. F. (2014). Lek som mangfold. I T. H. Rasmussen, (Red.). *På spor etter lek, lek under moderne vilkår*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.

Stroebe, M. & Henk, S. (2010). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23:3. 197-224 <https://wendyvanmieghem.com/wp-content/uploads/2012/08/dual-process-model-by-M.-Stroebe-.pdf>

Wolf, K. D. (2014). *Små barns lek og samspill i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget.

Wolf, K. D. (2017). *Medvirkning til barns spontane lek i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget.