
Examensarbete i Lärarprogrammet
vid
Institutionen för pedagogik - 2008

Barn och stress i förskolan

11 pedagogers upplevelser av barn och stress, samt hur de anser att stress kan förebyggas i förskolan.

Frida Rosell och Lotta Johansson



HÖGSKOLAN I BORÅS
INSTITUTIONEN FÖR PEDAGOGIK

Sammanfattning

Arbetets art: Lärarprogrammet, inriktning mot förskolan 210 högskolepoäng.
Examensarbete ”Att utforska pedagogisk verksamhet”
15 högskolepoäng i utbildningsvetenskap

Titel: Barn och stress i förskolan
11 pedagogers upplevelser av barn och stress, samt hur de anser att stress kan förebyggas i förskolan

Engelsk titel: Children and stress in preschool
11 pedagogues experiences of children and stress, and how they believe stress can be prevented in preschool

Nyckelord: Barn, stress, förskola, stressforskare

Författare: Frida Rosell & Lotta Johansson

Handledare: Rauni Karlsson

Examinator: Mary Larner

BAKGRUND: Stress kan vara positiv eller negativ. Positiv stress utvecklar ett lärande hos barnet. Den negativa stressen påverkar barnets utveckling och lärande negativt. Det kan visa sig på förskolan genom att barnet är trött, okoncentrerat, har magsmärtor med mera. Positiva relationer med andra barn och vuxna i förskolan ger barnen trygghet och förebygger den negativa stressen. Leken är en viktig del i förskolan. Genom leken utvecklas barnet och bearbetar sina känslor tillsammans med andra.

SYFTE: Syftet med detta arbete är att undersöka hur pedagogerna på förskolan upplever att barn är stressade, samt vilka arbetsmetoder som används för att förebygga barns negativa stress. Ett delsyfte är att söka svar på hur pedagogerna anser att positiv/negativ stress påverkar barnets utveckling och lärande.

METOD: Vi har i denna kvalitativa undersökning om barn och stress i förskolan använt oss av self report som redskap för att ta del av pedagogers upplevelser om ämnet. Undersökning är gjord på 11 pedagoger. Pedagogerna arbetar i förskoleverksamheter med barn i åldrarna 1-6år.

RESULTAT: Undersökningen har visat på att de deltagande pedagogerna upplever att barnen är stressade och det visar sig genom olika beteenden hos barnen. Det har också framkommit att pedagogernas struktur och planering av verksamheten har betydelse för att hjälpa dessa barn. Ytterligare visar undersökningen hur stressade pedagoger påverkar barnen i verksamheten genom sitt förhållningssätt.

Innehållsförteckning

INLEDNING	4
SYFTE	4
BAKGRUND	5
<i>VAD INNEBÄR STRESS?</i>	5
Stress	5
Positiv och negativ stress.....	6
<i>HUR VISAR SIG STRESS HOS BARN?</i>	6
Barn beskriver hur stressen påverkar dem.....	6
Forskare beskriver hur stressen kan visa sig.....	7
<i>VAD FRAMKALLAR STRESS HOS BARN?</i>	8
Självkänslans betydelse	8
Krav och prestationer.....	10
Avbrott och valsituationer.....	10
Miljön på förskolan.....	10
<i>HUR KAN STRESSEN ÅTGÄRDAS OCH FÖREBYGGAS?</i>	11
Att utgå från barns perspektiv.....	11
Lekens betydelse.....	12
Avslappning.....	13
Beröring genom massage.....	14
TEORETISKT FÖRHÅLLNINGSSÄTT	15
<i>SOCIOKULTURELLT PERSPEKTIV PÅ LÄRANDE</i>	15
METOD	16
<i>KVALITATIV METOD</i>	16
<i>SELF REPORT</i>	16
<i>GENOMFÖRANDE</i>	16
Urval.....	17
Etiska regler.....	17
Tillförlitlighet och giltighet	18
Analys och bearbetning.....	18
RESULTAT	20
<i>DEN RELATIVA STRUKTUREN</i>	20
<i>GEMENSAMMA DRAG</i>	24
Stressade barn, visst finns de.....	24
Upplevelser av att barn inte kan koncentrera sig i verksamheten.....	24
Då barn är stressade upplevs de som ledsna och oroliga	25
Upplevelser pedagoger har om hur barn lär av varandra.....	25
Upplevelser av hur pedagoger påverkar barngruppen till stress.....	26
Hur pedagoger iordningställer en miljö för att barnen ska må bra	26
Pedagogerna hjälper barnet till mindre stress genom samtalet	27
Att vara närvarande som pedagog.....	27
Barnen ska ges tid till lugn och ro och lek.....	27
Familjens aktiviteter påverkar barnet på förskolan.....	27
RESULTATDISKUSSION	29
<i>PEDAGOGERS UPPLEVELSER OM HUR POSITIV/NEGATIV STRESS PÅVERKAR BARNES UTVECKLING OCH LÄRANDE</i>	29
<i>PEDAGOGER BESKRIVER HUR BARN VISAR STRESS I FÖRSKOLAN</i>	29
<i>ETT FUNGERANDE SAMSPEL MELLAN BARN OCH DERAS OMGIVNING FÖREBYGGER STRESS</i>	30
<i>LUGN OCH RO OCH LEK ÄR BRA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ATT MOTVERKA STRESS</i>	31
<i>DIDAKTISKT KONSEKVENSER</i>	33
<i>METODDISKUSSION</i>	34

<i>FÖRSLAG TILL FORTSATT FORSKNING</i>	35
<i>TACK</i>	35
REFERENSER	36
<i>Bilaga 1</i>	38
<i>Bilaga 2</i>	39

Inledning

Stress sjunker idag lägre ner i åldrarna. Det står att läsa i media om att barnen i dagens samhälle är stressade. Peter Währborg, stressforskare vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg, skriver om hur stressrelaterade symtom nu är synliga också hos barnen. Han menar vidare att stressrelaterade sjukdomar är en av vår tids största utmaningar. Många barn mår idag dåligt både i hemmet och i förskolan. Samhället har på senare år förändrats och ser inte ut som det gjorde för 15 år sedan.

Vi är två lärarstuderande för de yngre åldrarna som nu ska skriva vårt examensarbete. Vår grundutbildning är barnskötare och vi har arbetat inom förskoleverksamheten under ett antal år. Därmed följer en viss förförståelse om de förändringar som har skett och fortfarande sker inom förskolans verksamhet. Vi har arbetat med barn i åldrarna 1-6 år och har därför valt att undersöka verksamheten i dessa åldrar. Vårt intresse för barn och stress, uppkom då det gick att läsa i en artikel om hur ett barn drabbats av magsår vid 8 års ålder, samt ett annat barn som hade stressrelaterade symtom redan vid 5 års ålder.

Våra upplevelser från yrkesverksamma år inom förskolan, visar att barnen nu är mera rastlösa och till synes oroligare än tidigare. Detta tror vi till viss del kan bero på yttre omständigheter, med större barngrupper och ett högre tempo i verksamheten. En dag på förskolan kan innehålla många avbrott för barnen och är fylld med tider att passa. Det är tider för mat, utevistelse och samling. En dag på förskolan innehåller även många relationer och många möten med andra barn samt ett antal pedagoger och andra vuxna. Våra tankar är att barnen ibland kan påverkas negativt av dessa faktorer. Därför tycker vi att det är ett intressant ämne att undersöka, om pedagogerna på förskolan delar vår upplevelse och om de medvetet gör något för att förebygga detta.

Inom förskolan arbetas det utefter styrdokument, Läroplanen på förskolan 98, (Lpfö98). Den innehåller olika mål och riktlinjer som förskolans verksamhet ska utgå ifrån. Dessa riktlinjer har pedagogerna i uppdrag att följa. Lpfö 98 tar upp hur tiden på förskolan är viktig och betydelsefull för barnen. Förskolan ska erbjuda barnen en god dagsrytm och miljö beroende på ålder och vistelsetid. Miljön ska stimulera barnen till utveckling, lek och lärande. När barnen är på förskolan ska pedagogerna ge barnen lagom med aktiviteter som ska balanseras med barnens egna planerande aktiviteter. Barnen ska få utrymme till kreativ lek och sin fantasi både i ute och inomhusmiljö. När barnen går på förskolan ska pedagogerna ge dem omsorg och omvårdnad. Omsorgen till barnet ska ges, så barnet känner trygghet. Barn lever i olika livsmiljöer och har olika förutsättningar och behov, detta ska förskolan ta hänsyn till och alla barn ska bemötas lika på sina villkor och förutsättningar. Därmed måste resurserna fördelas olika beroende på hur verksamheten är utformad på olika förskolor enligt Lpfö 98.

Syfte

Syftet med detta arbete är att undersöka hur pedagogerna på förskolan upplever att barn är stressade, samt vilka arbetsmetoder som används för att förebygga barns negativa stress. Ett delsyfte är att söka svar på hur pedagogerna anser att positiv/negativ stress påverkar barnets utveckling och lärande.

BAKGRUND

Här nedan kommer vi att presentera litteratur som berör vårt ämne. Vi har delat in bakgrunden i fyra olika huvudrubriker. Under första rubriken Vad innebär stress, kommer den positiva och negativa stressen hos barn att belysas. Vi fortsätter med en rubrik där forskare berättar om vad som orsakar stress hos barn. Under den tredje rubriken kommer ni att kunna läsa om hur stressen visar sig hos barnen. Barnen förklarar själva med sina ord hur de känner sig när de blir stressade, forskarna berättar även vad de kommit fram till om hur stressen visar sig hos barnen. Under den sista rubriken står det att läsa om hur pedagogerna i förskolan kan förebygga stressen hos barn på olika sätt.

Vad innebär stress?

Stress

Gunnar (2005) professor i barns utveckling, förklarar stressen som en fysisk eller känslomässig reaktion i barnets kropp, då barnet ska anpassa sig till utmaningar. Oavsett om utmaningen består av dagliga krav eller fysiska hot utlöser stressen en viktig fysisk reaktion då den frigör hormoner som gör kroppen redo att reagera och möta utmaningen för att sedan återgå till sitt normala tillstånd. Detta har hon kommit fram till i sin forskning på Harvard universitetet i Minnesota, där hon mäter kortisolhalten i salivutsöndringen hos barnen.

Stressforskare Peter Währborg som är forskare vid Sahlgrenska sjukhuset har gjort en undersökning på barn i väst Sverige om stress. Währborg (2002) förklarar stressen som positiv och driver oss framåt i vår utveckling. Därmed menar han är den livsviktig för människan. Då barn utsätts för stress under en längre tid, kan den däremot vara negativ och skadlig. Forskarna påtalar hur stress är en del av livet. Det är dock viktigt att det råder en balans mellan den positiva och negativa stressen för att människan ska må bra och utvecklas enligt Währborg. Vidare skriver Währborg om stressforskaren Hans Seyle. Seyle var den man som upptäckte tre fysiologiska förändringar i kroppen, vilka utlöstes då kroppen visade reaktionerna som kom att kallas för stress. Seyle kallar dessa symtom för triaden och de ger ett fysiologiskt uttryck i att binjurarna sväller och producerar kortisol och hypofyshormonet ACTH i onormalt stora mängder; lymfvävnaderna – thymus, mjälten och lymfkörtlarna skrumprar och ett blödande sår uppstår i magen.

Ordet stress kommer från engelskan och översätts till svenska som tryck eller spänning (Ellneby, 2000). Hon skriver vidare

”Ordet stress står för de reaktioner i kropp och själ som utlöses av stark upplevelse eller påfrestning oavsett den är positiv eller negativ.” (Ellneby, 2000 s.15)

Det är dessa reaktioner i kropp och själ, vilka utlöses av starka upplevelser eller påfrestningar, som sedan visar sig genom ett beteende eller ett tillstånd hos barnet. Beroende på om reaktionerna upplevs positivt eller negativt av barnen, kommer detta vidare kallas för positiv eller negativ stress (Ellneby, 2000).

Mary Susan Miller har utifrån en intervju med stressforskaren Hans Seyle skrivit boken *Stressade barn*. I boken har hon omsatt Seyles forskning om stress, till hur den visar sig hos barn. Miller (1985) beskriver hur den stressreaktion som utlöses i kroppen kan beskrivas

som inre och yttre stress. Detta eftersom de är kroppens försvar mot yttre eller inre påfrestningar. Hon beskriver det på följande sätt. Om en sko är för liten, blir det ett obehag för barnet som bär skon. Hjärnan reagerar med att skicka ut signaler till den utsatta foten. Barnet får eventuellt en blåsa på foten, efter en tids skoskav. Detta menar Miller är en yttre reaktion på stress. Då barnet utsätts för påfrestningar eller upplevelser oavsett om dessa är positiva eller negativa leder de till en reaktion inom kroppen. Barnet svettas vid ansträngning eller får svårt att andas av rädsla. Dessa reaktioner beskriver Miller som en inre stressreaktion.

Positiv och negativ stress

Gösta Alfvén är barnläkare och algolog på Karolinska universitetssjukhuset. Han gjorde en avhandling 1993 om magsmärtor hos barn utan någon organisk förklaring. Han arbetar som barnläkare, men forskar även om barn som har återkommande magsmärtor. Alfvén (2006) beskriver hur den positiva stressen är en reaktion, vilken utlöses på grund av en önskan att klara av en situation eller en uppgift som barnet står inför. Om barnet inte har denna önskan angående uppgiften uteblir stress reaktionen och lämnar barnet oberört. Miller (1985) förklarar positiv stress som ett adrenalin tillskott på tävlingar. Hon beskriver vidare hur stressen ger oss hjärtklappning då vi vinner på lotteri, samt får vår strupe att snöras samman vid belöning. Den är heller inte enbart ett fysiskt, utan även ett psykologiskt fenomen. Stress höjer blodtrycket då vi blir arga och får oss gråta av sorg. Ytterligare beskrivning är hur stressen får oss att skydda våra barn och gör så vi blir förälskade. Hon förklarar hur stress åstadkommer en förening av våra fysiska och psykiska sidor. Miller menar att om någon slår ett barn, blir barnet argt. Det är en fysisk till psykisk reaktion. Det kan vidare beskrivas som ett samspel mellan yttre symtom och inre reaktioner. Då barnet blir rädd och får svårt för att andas kommer en reaktion som går från psykiskt till fysisk.

Positiv stress beskrivs som stimulerande och utvecklande. Den infinner sig då det råder en balans mellan de krav som ställs och vad barnen klarar av. Då barnen upplever att de klarar de krav som ställs blir det en positiv upplevelse, adrenalin utsöndras och barnen får en upprymd känsla. Detta leder till att barnen stärks i sig själva och fungerar på ett positivt sätt i deras utveckling (Ellneby, 2000).

Enligt Alfvén (2006) är stress vårt försvar i kroppen som aktiveras för att hjälpa barn lösa problem de står inför. Denna reaktion kan utlösas när barnen upplever brist på kontroll, samt känslan av underläge. Vidare menar han att den kan uppkomma av rädsla då barnen inte klarar av att uppfylla krav och förväntningar som omgivningen ställer på dem. Då denna stressreaktion är ihållande eller barnet ofta får uppleva den blir den skadlig för barnet. Därför benämns den som negativ stress (Alfvén, 2006).

Hur visar sig stress hos barn?

Stress kan utlösa olika reaktioner och symtom, här nedan tar vi upp några av barns och forskares beskrivningar av dessa.

Barn beskriver hur stressen påverkar dem

Alfvén (2006) har skrivit ur Lindströms A och Kindbloms J studie *Barns upplevelser av stress* där intervjuer gjorts med 29 barn i 10-12 års ålder. Intervjun handlade om barnens kroppsupplevelser, om vad barnen har för tankar och vilka känslor stress framkallar hos

dem. Barnens tankar om stress förklarar de på olika sätt. De tycker att de glömmer mer och tappar bort saker. De fortsätter med att de måste skynda sig och hinna med många saker. När barnen beskriver hur de känner sig i kroppen när de utsatts för stress, berättar barnen hur de inte orkar och blir lättare trötta. De beskriver hur stressen påverkar deras kropp genom att de känner sig illamående, de får ont i magen och huvudet. Barnen känner hur deras känslor påverkas när de utsätts för stress. Barnen känner hur de lättare blir irriterade och argare. De känner sig även mer deppiga och ledsna när de utsätt för stress.

Forskare beskriver hur stressen kan visa sig

Ett barn som lever under negativ stress, påvisar olika stressymtom såsom nedstämdhet, trötthet, huvudvärk och koncentrationssvårigheter samt avvikande beteende. Dessa symtom är viktiga faktorer vilka påverkar barnets utveckling och lärande skriver Währborg (2002). Levi (2000) skriver om olika reaktioner hos barn när de känner sig stressade. Vissa reaktioner drabbar vårt intellekt. Detta kan leda till glömska och barnen har svårt för att minnas saker, lära in nya saker samt svårt att koncentrera sig på en uppgift. Det kan även innebära att de får svårt för beslutsfattning. När människan behöver dessa saker som mest, fungerar det inte. Alfvén (2006) kallar symtomen på stress för psykosomatiska. Det förklarar han med att psyket genom stress påverkar kroppen, vilket leder till olika symtom. Några symtom menar han är diarré, magont, smärta i rygg och nacke. Detta överensstämmer med hur barnen själva i hans studie har berättat om hur stressen visar sig i deras kroppar.

Barnets självförsvar

Enligt Miller (1985) försöker barnen på egen hand överleva ett kaos av stress. De lär sig använda medvetna eller omedvetna försvarsmekanismer, vilka visar sig i ett beteende hos barnet. Hon tar vidare upp beteenden som barn använder sig av. Hon skriver hur aggression och självdestruktion är ett beteende vilka barn som lever med negativ stress använder sig av, då de försöker överleva den stress som finns inom dem. Flykt eller apati är ett annat sätt för att överleva och ropa på hjälp. Flykt använder sig barnen av då de vill fly undan en obehaglig verklighet. Exempel på flyktbeteende är då barnet avskärmar sig ifrån känslor. Det barn som blivit sårat och sviket, kan bygga upp en mur vilken inte släpper igenom känslor. På detta sätt undviker barnet att bli sårad igen. Ett annat sätt att fly på är då barn skjuter upp och förhalar stressmomentet genom allt som oftast säga – jag gör det sen. Då barn tittar mycket på tv eller sover mycket kan vara ett tecken på ett flyktbeteende. På så sätt får barnen obehagliga dagar att passera. De sover sig igenom dagarna eller blir passivt sittande framför tv:n. Det apatiska beteendet visar barnet genom att agera håglöst, inte bry sig eller visa känslökyla (Miller, 1985). Ahmad & von Knorring (2005) beskriver ett annat sätt på hur barn flyr undan verkligheten. Ett barn som inte har så många erfarenheter av motgångar i livet, vet inte hur de ska handskas och bemöta motgångar i sin tillvaro och kan drabbas av stress. När barnet drabbas av stress sätter barnet en mur mellan sig själv och den hotfulla upplevelsen. Detta betyder att barnet i sin fantasi ställer sig utanför händelsen och låtsas att det är någon annan i situationen. När barnet växer upp i en stimulerande och berikande miljö, får barnet mer erfarenhet och barnet får lättare att skydda sig till nästa händelse menar de. Miller (1985) skriver vidare hur sista utvägen barnen väljer är att spela med för att vinna framgång. Dessa barn gör allt för att få uppleva sig älskade. Denna kärlek tror barnen endast att de kan få, om de uppfyller de krav och förväntningar som föräldrarna ställer på dem. De lägger undan sin egen vilja och sitt eget behov och tillfredsställer istället föräldrarna och de förväntningar de har. Hon menar hur ovanstående beteenden kan förekomma hos barn vilka upplever negativ stress.

Vad framkallar stress hos barn?

Forskare påtalar att det finns många orsaker som kan framkalla stress reaktioner hos barn. Här nedan följer ett antal orsaker vi tagit del av under vår litteratur genomgång.

Självkänslans betydelse

Ett barns högsta önskan är att känna sig älskad och omtyckt, enligt Miller (1985). Relationerna barn har med sin omgivning, har stor betydelse för ett barns utveckling menar Währborg & Friberg (2005). Om barn får växa upp omgivna av positiva relationer, kan de lättare känna trygghet och tillit till andra. Vidare leder dessa positiva relationer till en positiv tro på sig själv för barnet. En positiv självkänsla, tron på sig själv och andra är av stor betydelse för den utveckling som äger rum hos barnet menar de vidare. Olsson & Olsson (2007) menar att de barn som får uppleva sig själva med en god självkänsla, har lättare för relationer och kan knyta an till andra i sin omgivning. Ett barn med en god inre självkänsla är rustat för känslomässiga varma relationer med andra. Då barnet har en positiv självkänsla och självbild kan det förstå sina egna känslor och uttrycka dessa. Ett barn som kan förstå sig själv, kan även förstå och sätta sig in i andras situationer och känslor. Den goda självkänslan utvecklas i miljöer där barnen blir respekterade för den de är menar de vidare. Att bli respekterad för den man är leder till en positiv livsinställning, kunskap om sina egna förmågor, vad barnet kan och inte kan. Grunden för en positiv självbild är många glada upplevelser som man har både själv och tillsammans med andra menar Ohlsson & Olsson (2007). Då ett barn blir kritiserat i tid och otid istället för att barnet blir respekterat för vem det är, kan framkalla skuld-känslor hos barnet. Istället för en stärkt självkänsla, utvecklar barnet misstro mot sig själv menar Levi (2000).

Terry Orlick kommer ifrån Kanada och Elisabeth Solin kommer ifrån Sverige och båda arbetar med barn i förskolan, skolan. Terry är lärare och forskare om barn och avslappning på University of Ottawa. Undersökningen Terry och Elisabeth har gjort ett program som kan läsas i *Visst kan du!* Programmet är gjort för att barnen ska försöka utveckla sin förmåga att tänka positivt, slappna av och släppa onödiga spänningar, öka sin kroppskänedom, öka sin koncentrationsförmåga med mera. Pedagogerna som har använt sig av programmet anser att barn som mått väldigt dåligt innan har mått betydligt bättre efter de har utövat visst kan du programmet. Orlick & Solin (1998) påtalar hur pedagogerna kan hjälpa barnen till bättre självkänsla och mindre stress på förskolan. Detta gör de genom att visa att de tycker om dem, acceptera dem och respektera barnens behov. De påtalar även vikten av hur pedagogen bemöter barnen på förskolan. De ska lyssna på barnens känslor, respektera och uppmuntra dessa känslor. Pedagogerna ska även synliggöra barnens styrkor och svagheter. Allt detta hjälper barnen till en tro på sig själva och att barnen har ett värde oberoende om de gör rätt eller fel enligt Orlick & Solin.

Då ett barn känner misstro mot sig själv eller någon i sin omgivning, får det svårt att utveckla positiva relationer med andra skriver Währborg & Friberg (2005). Inom förskolan möter barn många andra som de ska bygga upp relationer med. Det är både kompisar och pedagoger, som finns runt barnen hela dagarna. Om barn av någon anledning skulle känna sig svikna eller övergivna av någon nära kompis eller pedagog på förskolan kan det påverka barnet negativt. Währborg & Friberg menar hur ett sådant tillfälle kan vara, då barn byter avdelning på förskolan. Kompisen som barnet känner trygghet med och har en positiv relation med flyttar. Denna separation kan liknas med en separation från föräldrarna och kan framkalla en stressreaktion hos barnet. Andra barn och pedagoger börjar istället på

avdelningen, men det barn som känner sig sviket kan nu få svårigheter med att utveckla en positiv relation i rädsla för att bli sviket igen. Denna upplevelse kan sätta spår långt fram i tiden menar Währborg & Friberg (2005).

Währborg (2002) skriver om förskolans betydelse och positiva relationer. Det är inte alltid positiva relationer med alla på en förskola. Detta kan leda till att ett barn inte trivs och känner sig omtyckt på förskolan. Om ett barn blir mobbad eller trakasserad på förskolan, blir varje dag förenad med en känsla av oro och rädsla för denne. Denna känsla kan grunda sig på verklighet. Men det kan också vara att barnet föreställer sig och inte tror sig vara omtyckt av andra. Detta är till stor del beroende på vilken självkänsla barnet har. Oavsett vilket, är denna känsla av att inte vara omtyckt i stor utsträckning förenad med en stressreaktion. Detta är en av de smärtsammaste upplevelser ett barn kan utsättas för i förskolan menar han vidare. Enligt Gunnar (2005) är stressen hos barn direkt kopplad till relationer med sina jämnåriga på förskolan. Hon fortsätter med att stressen minskar i takt med att barn får social kompetens. I Gunnars forskning om barn och stress, framgår det inte att barnet måste vara det mest efterfrågade och det mest populära barnet, för att det ska upprätthålla en låg stress nivå. Det som är avgörande skriver hon vidare, är att barnet inte blir socialt avvisat av dem som finns i barnets omgivning.

Enligt Juul & Jensen (2002) är det pedagogens ansvar att skapa en positiv relation till barnet, då barnet saknar kompetens till att vårda sina relationer till sig själv och andra. Det är pedagogens skyldighet att se till att dessa barn känner sig bekräftade, sedda, hörda och tagna på allvar, för att de ska känna sig betydelsefulla. Relationen är ett viktigt verktyg att arbeta med inom förskolan. Hur vi samtalar med barnen påverkar hur barnen känner sig, det spelar ingen roll vad man säger utan hur vi säger det. Samtal är en dialog i den mening att parterna utväxlar sanningar i syfte att skapa en ny sanning skriver de.

Barn har ofta svårt för att uttrycka hur de känner sig i ord. Barn förmedlar istället ofta detta genom sitt kroppsspråk eller med ett beteende (Miller, 1985). Hon menar vidare att det är viktigt att pedagogerna på förskolan stannar upp och ställer sig frågan vad barnet egentligen signalerar med sitt beteende. Det är först då pedagogen tar sig tid till att titta och lyssna på barnet. Miller menar att de då kan förstå barnet.

Weirsøe (2004) påtalar även hon vikten av att bemöta barnen med empatisk kommunikation. Empatisk kommunikation eller giraffspråket som det även kallas innebär ett samtal, som är uppdelat i fyra steg. Första steget är då pedagogen bemöter barnen genom att iakta situationen utan att bedöma någon. Steg två, är då pedagogen berättar vad hon eller han känner i situationen till barnen. I det tredje steget uttrycker pedagogen behov som känslorna har sitt ursprung i, här får inte pedagogen ställa krav eller bedöma barnet. I det fjärde och sista steget, berättar pedagogen konkret vad hon eller han vill att barnet ska göra. Genom denna form av kommunikation menar Weirsøe, blir barnens känslor och behov bekräftade. Det hjälper barnen att sätta ord på känslor de annars kan ha svårt för att uttrycka. I denna form av samtal är pedagogen uppmärksam på att vad som kan ses, inte är hela bilden av barnet. Pedagogen försöker ta reda på vilka känslor och behov barnet har. Härmed blir barnen bekräftade och sedda, pedagogerna ger barnen en tro på sig själva och en starkare självkänsla. Det utvecklar även en empatisk förmåga hos barnen, vilken hjälper dem möta sin omgivning på ett empatiskt sätt, menar hon vidare.

Krav och prestationer

Alfvén (2006) skriver om hur krav och prestationer påverkar barnen. De krav och förväntningar på prestationer som ställs på barnen, måste ligga på den utvecklingsnivå som barnet befinner sig på. Om kraven är för höga och ligger utanför denna nivå, har barn sällan eller aldrig chansen att klara genomföra uppgiften. Detta påverkar barnen negativt. Om pedagogerna inom förskolan vid flertalet tillfällen ställer för höga krav, hotas barnets självkänsla. Då ett barn får uppleva upprepade misslyckanden och en ofta återkommande oförmåga att leva upp till kraven som pedagoger ställer, leder detta till en kronisk stress hos barnet menar han.

Avbrott och valsituationer

David Elkind är stressforskare och professor vid Harvard universitetet. Han är expert på den kognitiva och sociala utvecklingen hos barn, samt orsaker och effekter av stress på barn ungdomar och familjer. Elkind (1981) menar att många avbrott under en dag är stressande för barnen,. Om barn inte ges tid till att fullfölja vad de håller på med, kan detta orsaka stress hos barn. En dag som är full av verksamhet och aktiviteter, innehåller många avbrott för barnen i deras sysselsättning. Dessa avbrott leder till en känsla av misslyckande och otillräcklighet hos barnen, vilket i sin tur orsakar stress hos barnen menar han. Miller (1985) tar upp en annan aspekt på många avbrott under en dag. Då barn rycks från en aktivitet till en annan, kan de inte komma till ro och finna den riktiga glädjen i sysselsättningen de håller på med menar hon.

Alfvén (2006) förklarar att då barn försätts i valsituationer är ytterligare en anledning till stress. För ett barn finns det många beslut som ska fattas. Vuxna erbjuder barn att bestämma många saker i sin vardag. Lekval i form av vem barnet vill leka med. Barn ställs även ofta inför frågan vad och var de vill leka. Matsituationer på förskolan erbjuder också flera val. Barnet får ofta själv bestämma vad det vill dricka, vilka grönsaker som önskas och så vidare. Alfvén menar att val kan vara stimulerande och positiva för barnen. Barnen känner sig självständiga, vilket också innebär en frihetskänsla för dem. Men val kan också innebära krav för barnet. Barnet jämför sig med andra, vilket skapar en osäkerhet om rätt val görs. Detta kan leda till en inre konflikt och en stressad situation för barnet. Känner barnet att det gjorde fel val, drabbas självkänslan och självförtroendet hos barnet, enligt Alfvén (2006).

Miljön på förskolan

Pedagogerna som arbetar inom förskolan har stor betydelse för om barnen får en positiv, eller negativ upplevelse av dagen. Det är idag stora barngrupper som pedagogerna arbetar inom. Detta medför stora utmaningar och en stor press för pedagogerna, menar Orlick & Solin (1998). En pedagog som är ambitiös och värnar om barnen kan känna sig otillräcklig, vilket ofta leder till stress hos pedagogen. Detta överförs sedan till barngruppen, som påverkas negativt av dessa pedagoger som finns runt omkring dem, skriver Orlick & Solin.

”En avspänd och samlad lärare sprider lugn till barnen medan en stressad lärare sprider oro” (Orlick & Solin, 1998 s.10)

Det är först när pedagogen känner sig nöjd och tillfredställd i sitt arbete, som den kan sprida ett lugn i barngruppen enligt Orlick & Solin (1998). Denna tillfredställelse kan pedagogerna nå fram till tillsammans i arbetslaget. Gemensamt jobbar pedagogerna mot ett bra

arbetsklimat i barngruppen. Detta kan göras genom samtal och diskussioner, om hur de ska gå till väga för att nå fram till en fungerande struktur och en arbetsfördelning både i barngruppen och i arbetslaget. Ett bra arbetsklimat innebär också en miljö, som utstrålar positiv anda mellan pedagogerna. Förutom vad pedagogerna gör tillsammans, kan pedagogen på egen hand förbättra miljön barnen vistas i. Genom att bli medveten om sig själv och sina behov, ge sig tid till återhämtning blir pedagogen stärkt i sig själv, vilket i sin tur gynnar barngruppen menar Orlick & Solin.

Enligt Orlick & Solin (1998) är barnens stress beroende på både den fysiska och psykiska miljön. Då den fysiska miljön upplevs positiv och lustfylld av barnen, minskar stressen menar de. Enligt Währborg (2002) är mindre barngrupper och fler pedagoger i verksamheten positivt för både barn och vuxna av flera olika anledningar. Flera pedagoger ger bättre förutsättningar till hur barnen blir mötta och bekräftade. Det ger också mera tid för relationer mellan barnen och pedagogerna, vilket i sin tur leder till mera harmoniska barn menar han. Till den fysiska miljön hör även lokalerna menar Währborg. Lokalerna på förskolan har stor betydelse för hur barn påverkas. Det kan vara stora barngrupper i förskolans lokaler samtidigt. Följden av detta kan bli många barn och aktiviteter på en liten yta. Stora barngrupper kan innebära att lokalerna blir för trånga. Vidare är det inte heller alltid som lokalerna utnyttjas på bästa sätt. Det är till stor del en fråga om hur pedagogerna planerar verksamheten. Men det beror också på vilka ytor och utrymmen som finns på förskolan menar Währborg. När många barn vistas på en liten yta, blir det dålig luft och hög ljudvolym. Detta är en av orsakerna till stress menar han. Barn och pedagoger utsätts för dessa höga ljudnivåer dagligen. Ljudnivåerna som barnen vistas i under stora delar av dagen är tillräckligt höga för att orsaka hörselskador, skriver han vidare. Detta påverkar barnens koncentration, uppmärksamhet och språkutveckling, fortsätter Währborg (2002).

Hur kan stressen åtgärdas och förebyggas?

Enligt forskare finns det mycket som kan göras inom förskolan som leder till att minska och förebygga den negativa stressen hos barn i verksamheten.

Att utgå från barns perspektiv

Det finns olika perspektiv att se tillvaron på enligt Birgitta Qvarsell (2003). Barn och vuxna kan tolka olika situationer väldigt olika. Barnperspektiv handlar om hur pedagoger ser på barn. Utifrån den förförståelse pedagogerna har om barns utveckling och behov, bemöter de barnen. Då pedagogen intar barns perspektiv utgår de istället från barnens utveckling, samt de behov barnen själva visar genom sitt handlande. Hon skriver vidare hur vissa barn har svårt för att muntligt uttrycka sina känslor och upplevelser. Dessa barn använder sig av kroppsspråket, medan andra barn berättar vad de ser och hur de tänker menar hon.

Elkind (1981) menar att de pedagogerna som finns runt barnet på dagarna måste förstå att det finns dessa olika perspektiv att se och uppfatta verkligheten på. Det är först när den vuxne har insett de olika perspektiven och intagit barnets perspektiv, som de kan minska barns stress. Enligt Ahmad & von Knorring (2005) är det inte bara skillnad på vad barn och vuxna upplever som stressigt, hotfullt, skadligt eller skrämmande. Det är också skillnad på hur olika barn upplever samma situationer. Även när det gäller uppfattningar om trygghet, hot, liv och död, tid och rum, skiljer sig olika barn och vuxnas uppfattningar sig åt. Barn visar hur de upplever dessa olika situationer och hur de mår genom sin fantasi och ett

agerande. Detta agerande och beteende feltolkas ofta av de vuxna, då de inte intagit det enskilda barnets perspektiv menar Ahmad & von Knorring (2005).

Lekens betydelse

Enligt Lillemyr (2002) erövrar barn sin omvärld genom leken. Den är en viktig grund för lärande. Leken stimulerar språket och är ett sätt för barnet att uttrycka känslor och behov, ett talspråk genom leken. Lekspråk är till en början tydligare för barnet och kan därmed uttryckas mer korrekt och nyanserat än i talspråket menar han. Det är i den tidiga kommunikationen mellan pedagogen och barnet som leken och talspråket kommer in i talets värld. Inom leken utvecklas fantasin och kreativiteten. Den är också ett sätt för barnen att bearbeta upplevelser och vidga sin förståelse av omgivningen, samt vägen till kamratskap och social kompetens. Det är barnens naturliga sätt att lära i samspel med andra. Leken ger barnet möjlighet till inflytande samt motiverar och inspirerar barnet (Lillemyr, 2002).

Enligt Pramling Samuelsson & Asplund (2003) är leken en viktig del i barnens liv och meningsskapande. De beskriver hur pedagogerna ska ansvara för att stödja barnens lek och inte störa leken. Barnen ska ha en lek som är lustfylld, fri och bekymmerslös. Även Elkind (1981) påtalar hur leken inte får avbrytas av vuxna. Den vuxna som finns med i leken, ska vara med på barnens villkor och inte använda den fria leken som ett inlärningstillfälle. Vygotskijs (2005) syn på barn är att de gör sina upptäckter i samarbete med någon vuxen. Han skriver hur barns lek är en bearbetning på vad barnen har upplevt, här kan barnens fantasi träda in och göra en hel berättelse om det de har upplevt vid olika tillfällen.

Enligt Elkind (1981) är leken i grunden, naturens sätt att ta hand om barns såväl som vuxnas stress. Han betonar vikten av att rikligt med tid för lek ska ges åt barnen. Detta beroende på att leken fungerar som en säkerhetsventil för barnen. Inom leken tillåts barnen släppa ut och bearbeta otillåtna känslor. Det är också ett tillfälle, då barnen stimulerar sin fantasi. Fantasin menar han är viktig för personlighetens frigörelse. Fantasin är också av betydelse för den sociala anpassningen. Ahmad & von Knorring (2005) menar att barn upp till tre års ålder inte kan berätta sin upplevelse då de utsätts för stress. När barnet leker visar barnet olika stressfaktorer, vilka de annars bär kvar inom sig. De skriver hur barnen bearbetar sina upplevelser genom leken, barns lek återspeglar vad de har varit med om. Det kan vara krig, skilsmässa, mobbing med mera. För att förstå barns tankar och känslor kan pedagogerna observera barns lek. Pedagogerna kan även ställa frågor för att barnet ska öppna sig och berätta om sina känslor.

Orlick & Solin (1998) skriver ytterligare om lekens betydelse för barnen. Leken underlättar för barnen då de kan röra på sig och slipper bli rastlösa, vilket de blir då de måste sitta stilla och koncentrera sig under en längre stund. Barnen släpper ut sina muskulära överspänningar genom att röra på sig, skratta, gråta och prata av sig. Orlick & Solin skriver vidare om naturens möjligheter. Detta är ett naturligt tillfälle för även här får barnen rörelse i vardagen. Då barnen vistas mycket i naturen minskar stressen och koncentrationen ökar, samt motoriken stärks. De påtalar även vikten av regelbundet återkommande användande av rörelse inomhus. Då ett barn sitter stilla under en längre tid påverkas koncentrationen. Det räcker med att sitta stilla i 10 minuter för att deras koncentration ska sjunka successivt. Om barnen får en rörelsepaus kommer koncentrationen öka till utgångsläget igen enligt Orlick & Solin. Wårhborg (2002) tar upp hur fysisk aktivitet oavsett form, verkar förebyggande mot stress. Den fysiska aktiviteten påverkar symptom vilka förknippas med stress samt gör så barnen lättare kan handskas med den stress som finns inom dem.

Elkind (1981) påtalar det betydelsefulla med att låta barnen medverka i och använda sig utav de estetiska ämnena rörelse, musik, drama och bild. Då barn arbetar med andra uttrycksformer än talspråket kan de uttrycka känslor som finns inom dem. Det stimulerar barnens värdefulla fantasi, främjar inläring och utveckling genom att minska stressen menar han. Enligt Ellneby (2000) kan pedagogerna använda sig av skapande aktiviteter som målning, lek med lera, lek i sand som en slags terapi för att barnet ska uttrycka sina känslor. Vygotskij (2005) menar hur det inte finns någon motsättning mellan fantasi och verklighet. Fantasin hör ihop med verkligheten. Genom barnets fantasi kan pedagogerna tolka erfarenheter och känslor barnet har. Han skriver vidare hur barnets skapande finns i leken. När barnet leker tolkar de sina upplevelser och ger erfarenheterna liv, genom att dramatisera händelsen.

Avslappning

Den stress som finns hos barn kan beroende på vad som orsakar den finns kvar i barnets tankar under hela dagarna, enligt Orlick & Solin (1998). Då barn lär sig hantera sina tankar eller fantisera och drömma sig bort kan detta lugna och samla dem i obehagliga situationer. Detta hjälper barnen att utveckla en positiv syn, som de kan bära med sig i olika situationer. Avslappning under handledning av en vuxen, bidrar också till att barnen får kontakt med sina egna känslor och kan identifiera dem. Detta hjälper barnet till en empatisk förmåga. Barn måste först förstå sina egna känslor för att kunna sätta sig in i någon annans. En empatisk förmåga påverkar barnen positivt i en kamratgrupp, då de kan förstå hur andra känner sig eller vilka behov de har menar de. Detta hjälper barnen att utveckla en positiv syn, som de kan bära med sig i olika situationer. Den andra åtgärden är att lära barnen knep för att kunna handskas med stressen. Detta bidrar till att stressen inte blir för tung och svår för dem eller dröjer sig kvar hos barnen onödigt länge. Genom att lära barnen stresshantering genom avslappning bidrar pedagogerna till barnens välmående. Det hjälper dem undvika onödig stress, samt inte bita sig fast vid känslor vilka är destruktiva mot sig själva eller andra enligt Orlick & Solin.

Orlick har tillsammans med Cox 1995 gjort ett 10 veckor långt stresshanteringsprogram för 5-12åringar. Barnen fick lära sig olika avslappnings- och stresshanteringstekniker. I jämförelse med en kontrollgrupp visade det sig att experimentgruppen kunde slappna av mer. Avslappningsförmågan mättes i förmågan att sänka sin puls (Orlick & Solin, 1998). Här följer några barns upplevelser om avslappning som varit med i Orlick och Cox studie.

”När vi masserar varandra så blir jag precis varm inuti- och glad. Jag tycker inte om avslappning och bara ligga och vänta. Massage är bäst. Vi brukar ha massage på fredagar. Ibland glömmet fröken det men då säger vi till”. (Orlick & Solin, 1998 s.19)

Som vi kan se i ovanstående citat upplever barnen i denna studie tillfälligen med massage och avslappning, som positiva stunder. Men det går ändå utläsa att det inte gäller alla barn. Avslappningen har även en positiv effekt på de pedagoger som använder sig av dessa övningar. Avslappningsövningarna resulterar i mindre stressade pedagoger, vilket i sin tur leder till att de förmedlar ett lugn till barngruppen skriver Orlick & Solin (1998).

Beröring genom massage

Beröring och kroppskontakt utsöndrar oxytocin hos barnen enligt Alfvén (2006). Vidare beskriver han oxytocin som ett hormon mot stress. Detta hormon menar han sänker kortisolkoncentrationen, vilket i sin tur leder till minskad stress. Han fortsätter med att lugn och ro, kontakt, tillit och nyfikenhet är viktiga beståndsdelar i barnens liv. Lugn och ro gör så barnen återhämtar sig då deras puls höjts. Kontakt stärker banden mellan barn och vuxna. Nyfikenheten hos barnen, ger dem en vilja till att lära. För ett barn som lever i stress är lugn och ro extra viktigt. Eftersom oxytocinhormonet påverkar barn och vuxna positivt på dessa olika sätt, kallas det för ett antistresshormon. Julveus (1999) nämner ytterligare exempel på reaktioner som studerats, då detta hormon utsöndras genom massage. Dessa reaktioner menar hon är, mindre aggressivitet, minskad muskelspänning, höjd smärtröskel samt upphävd rädsla och ökad koncentration. Hon menar vidare att förutom lugn och ro skapar också beröring och taktila upplevelser trygghet hos barnen, vilket är en förutsättning för inläring.

Orlick & Solin (1998) skriver om Touch Research Institute i Miami, USA (1992) som har gjort studier på effekter av beröring. Effekter som de har uppmätt är minskad oro och trötthet, ökad vakenhet. De har även kommit fram till, att även de som utför massagen blir positivt påverkade. Det leder till minskad stressnivå, bättre sömn och ökad självkänsla även för den som utför massagen. Ellneby (1997) skriver om vikten av att barn får beröring och massage, samt kommunikation som en viktig del i barnets jag- uppfattning. Barnets jag-utveckling, startar redan vid födseln och pågår genom hela förskoleåldern. De behöver nära kroppskontakt med trygga vuxna personer när de hamnar i otrygga situationer. Den trygga beröringen återskapar balansen i barnets känsloliv.

Teoretiskt förhållningssätt

Under denna rubrik beskrivs det sociokulturella perspektivet på lärande, där Vygotskijs tankar är de centrala.

Sociokulturellt perspektiv på lärande

I detta arbete om barn och stress i förskolans miljöer, har vi valt att utgå från ett sociokulturellt perspektiv. Detta perspektiv hänvisas till Vygotskij (2001). Det centrala med det sociokulturella perspektivet, är att barn lär och utvecklas då de samspekar och kommunicerar med andra.

Vygotskij (2001) menar att språket är tänkandets redskap. Språket menar Vygotskij kommer före talet. Genom språket och kommunikationen lär barnen sig att sätta ord på sina tankar. Vygotskijs grundtanke är att människor befinner sig i ständig utveckling och förändring.

Vygotskij (2001) menar att barn utvecklas i stadier och befinner sig i ständig utveckling och förändring. För att utvecklas måste barnen möta på motstånd, vilka är anpassade till den mognadsnivå, det stadium, de befinner sig inom. Tillsammans med andra, kan barn lösa uppgifter och problem på en högre nivå än vad det skulle ha gjort på egen hand. Det vill säga om utförandet ligger inom barnets intellektuella mognadsnivå. Han menar vidare att barnen behöver en handledare med mer kompetens än barnet för att en utveckling ska äga rum. Detta benämner Vygotskij som den proximala utvecklingszonen. Han beskriver att det som barnet gör tillsammans med någon idag, kan barnet göra på egen hand i morgon.

Ett grundläggande teori är enligt Vygotskij (2001) att utveckling sker genom inläring och imitation. Imitation i dess vidsträckta innebörd är den huvudsakliga form, genom vilken inläringen påverkar utvecklingen. I förskolan gör barnet inte bara det som de redan kan göra själva. De gör även sådant som de har möjlighet till att lära sig i samarbete med pedagogen och under dennes handledning och genom imitation menar Vygotskij vidare.

Enligt Vygotskij (2001) befinner sig barnet oavbrutet under dagen i olika sociala kulturer vilka består av andra människor. Det är endast då samspelet mellan dessa människor fungerar som en utveckling sker hos barnet. Det innebär att barnet själv måste vara deltagande i detta samspel, för att skapa sin egen utveckling inom ramen för de sociokulturella tillfällena som erbjuds. På detta sätt utgör de sociokulturella betingelserna, både den miljö som utvecklar barnet och den omgivning som förser barnet med upplevelser och aktiviteter som driver utvecklingen åt ett visst håll.

Metod

Kvalitativ metod

Det som kännetecknar en kvalitativ metod är enligt Kullberg (2004), att forskaren undersöker hur människor upplever och vilka erfarenheter de har om ett aktuellt ämne. Undersökningen ska slutligen resultera och presenteras i verbala formuleringar talade eller skrivna samt av bilder. Ett kvalitativt resultat presenteras inte med hjälp av siffror eller tal enligt Kullberg (2004). Vidare skriver Kullberg om olika forskningsverktyg som lämpar sig för en kvalitativ undersökning och self report anses vara ett lämpligt verktyg.

Då vi genomfört denna undersökning har vi gjort en kvalitativ undersökning. Vi har varit ute i tre olika förskoleverksamheter och undersökt hur pedagoger upplever barn och stress. För att få ta del av pedagogernas upplevelser och erfarenheter, har vi använt oss utav self report som forskningsverktyg. När pedagogernas berättelser analyserades användes Georgis analysmodell vilken beskrivs av Bachelor & Joshi (1993). Denna analysmodell är en kvalitativ analys. Resultatet av respondenternas berättelser sammanställs och presenteras i skrivna redogörelser av de likheter pedagogerna har om upplevelser och erfarenheter i vårt ämne om barn och stress.

Self report

Vi har använt oss av self report i vår undersökning, när vi skulle ta reda på vilka erfarenheter och upplevelser pedagoger har om barn och stress. Vi ansåg att self report skulle vara en bra metod för att få ett så tillförlitligt svar som möjligt utan att påverka pedagogerna. Pedagogerna fick tid på sig att fundera och tänka över frågan, här kunde vi inte påverka pedagogernas svar i undersökningen. Men det kan också vara en nackdel med en self report, eftersom vi som forskare inte får ställa följdfrågor i direkt anslutning till self reporten.

Enligt Davidsson (2007) är en self report när någon skriver om ett förutbestämt ämne, som ska undersökas. När det ska göras en self report, måste respondenten informeras bra från början med muntlig och skriftlig information. Davidsson (2007) skriver vidare att stor vikt ska läggas på frågeformuleringen och hur frågan ställs i self reporten. Detta beroende på att denna metod, inte har utrymme för några följdfrågor. För att vi skulle få ut så mycket som möjligt av pedagogernas erfarenheter och upplevelser om ämnet barn och stress inom förskolans verksamhet, uppmanade vi också pedagogerna skriva sina svar utförligt. Enligt vår uppfattning, var det positiva med self report att pedagogerna i lugn och ro kunde formulera sina svar mer ingående och djupare än vid en vanlig intervju.

Genomförande

För att få en inblick om hur vi skulle gå tillväga, började vi med att läsa litteratur och andra rapporter som använt sig av self report. Informationen till pedagogerna om vår undersökning, gjordes muntligt och via ett missivbrev. (se bilaga 1) Missivbrev är ett följebrev till uppgiften i self report. (se bilaga 2) Det innehöll information om vilka vi var och syftet med undersökningen. Vi informerade respondenterna muntligt om de etiska reglerna. I missivbrevet skrev vi även att de kunde höra av sig per telefon eller via mail om det var några oklarheter. Eftersom vi som undersökare inte kan ställa några följdfrågor i en self report, krävdes mycket tid till frågeformuleringen. Vi bad pedagogerna skriva så

utförliga svar som möjligt, om konkreta situationer de upplevt då stress påverkar barns utveckling och lärande. Vi provade vår frågeformulering på två pedagoger vilka inte ingår i denna undersökning. Detta för att se om frågeformuleringen var rätt i förhållande till vårt syfte. Vi tyckte att svaren från dessa pedagoger kändes meningsfulla för vår undersökning. Därefter ringde vi till förskolorna och frågade pedagogerna om de ville vara delaktiga i undersökningen. Vi lämnade personligen ut self reporten till pedagogerna som ville medverka. En tidsbegränsning på tio dagar sattes. Detta var både för vår skull, med tanke på analysarbetet och för att inte self reporten skulle falla i glömska hos pedagogerna. Under veckan då materialet skulle hämtas in, tog vi kontakt med respondenterna. Detta gjorde vi för att påminna om inlämnandet. Insamlandet resulterade i elva stycken berättelser, vilket innebar tre bortfall.

Urval

Denna undersökning är genomförd tillsammans med 11 verksamma pedagoger vid tre förskolor i Västsverige. Verksamheterna riktar sig till barn i åldrarna 1-6 år. På förskolorna arbetar både förskolelärare och barnskötare. Orsaken till att vi valt tre olika förskolor är att få tillgång till ett bredare material att arbeta med, samt variation i vår urvalsgrupp. Vår uppfattning är att förskolors verksamhet och innehåll ser olika ut och att detta kan påverka resultatet. Vi jämför inte de olika förskolorna eller de olika befattningarna våra respondenter har. Vi söker endast efter bredare erfarenheter från verksamma pedagoger. Vi använder oss av fingerade namn, då vi presenterar pedagogerna berättelser i analysen. De kommer i denna undersökning kallas Kristina, Cia, Agneta, Maja, Fia, Gittan, Lena, Karin, Maria, Lisa och Mona.

Etiska regler

Vi har utgått från *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. (Vetenskapsrådet, 2002). Dessa principer består av fyra huvudkrav. Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Dessa regler är uppdelade enligt följande fyra krav.

Informationskravet innebär att alla berörda informeras om undersökningen och dess syfte. Vi informerade respondenterna om vilka regler som gäller när de deltar. Deras medverkan var frivillig och de kunde när som helst avbryta sin medverkan. Vi informerade om hur undersökningen skulle genomföras, samt syftet med undersökningen. På det missivbrev som följde med self report frågorna stod våra mailadresser ifall det skulle uppstå några frågor eller funderingar.

Samtyckeskravet innebär att respondenten själv får bestämma sin medverkan. Respondenterna fick själva bestämma om de ville vara med och om de valde att avbryta under undersökningens gång var detta helt i sin ordning. Alla som deltagit i vår studie har blivit informerade om detta och givit sitt medgivande. De som valde att inte medverka blev ersatta med andra respondenter direkt då de nekade till att delta i undersökningen. Det var två som valde att inte medverka.

Konfidentialitetskravet innebär att respondenterna i denna uppsats är anonyma. Vi har använt oss av fingerade namn. Detta tillgodosågs genom att informera respondenterna om att de fick vara anonyma ifall de önskade detta. Respondenternas berättelser skulle läggas i ett

kuvert på anvisad plats. Vi kommer inte heller ange på vilka förskolor eller i vilka kommuner undersökningarna är genomförda på i vår uppsats.

Nyttjandekravet innebär att de insamlade uppgifterna endast får användas i detta forskningssyfte. Det är bara vi och vår handledare som haft tillgång till respondenternas berättelser. Dessa utsagor ligger enbart till grund i undersökningen, då vi har skaffat oss en bild av, hur pedagogerna i förskolan upplever barn och stress. Syftet var också att ta del av hur de gick tillväga för att förebygga och motverka eventuell stress hos barnen. Berättelserna kommer inte att användas något annat ändamål.

Tillförlitlighet och giltighet

Med giltighet menas att vi som forskare under undersökningens genomförande och analys tittar på det vi har i syfte att undersöka och inget annat. Det innebär även att undersökningen ska vara utförd på ett korrekt sätt (Thurén, 2004). Kihlström (2007) skriver vidare om vikten av att forskaren funderar över sin egen förförståelse angående forskningsinnehållet. Detta för att inte enbart undersökarens intresse träder fram i bakgrund och resultat. Förförståelsen är något som kan påverka tillförlitlighet och giltighet. Kihlström (2007) påtalar även vikten av god kännedom om forskningsredskapet som används i undersökningen. På så sätt kan problem undvikas och en god giltighet kan nås. Under undersökningen bör redskap som kommer att användas i undersökningen prövas på personer, vilka liknar de som senare kommer att ingå i undersökningen. Detta gjorde vi genom i vårt fall lämna ut self report till två pedagoger, vilka inte ingår i undersökningen. Detta hjälpte oss att se om frågeställningen var formulerad så materialet gav ett svar, vilket var relevant för vårt syfte. Kihlström (2007) skriver vidare om att de som läser undersökningsresultatet ska förstå resultaten och det som beskrivs. Detta gäller både de som ingått i studien samt andra som läser rapporten.

Vår undersökning blir mer tillförlitlig eftersom vi är två stycken som analyserar arbetet. Detta stödjer Kihlström (2007) som skriver om fördelen med att vara två personer som genomför en undersökning. Då det är två forskare som tillsammans undersöker fenomenet, analyserar resultatet, observerar, samt uppfattar olika signaler ökar tillförlitligheten. Eftersom undersökningen grundas på en kvalitativ studie med self report från tre förskolor är undersökningen begränsad till dessa. Därmed är detta inte en generell undersökning som gäller i allmänhet.

Analys och bearbetning

När vi samlat in respondenternas berättelser, påbörjades analysarbetet och bearbetningen av materialet. Detta för att kunna få svar på vårt syfte om pedagogernas upplevelser hur barn är stressade. Vi har använt oss utav Georgis analysmetod. Georgis metod är lämplig för en kvalitativ undersökning som denna.

Analysmetoden beskrivs i följande fem steg av Bachelor & Joschi, (1993 s.27) och är den metod vi använt oss av i analysen av våra respondenters texter.

1. Varseblivning av helhetsbetydelsen hos den text man studerar. I syftet att lära känna försökspersonens upplevelse i dess helhet och för att veta hur man ska kunna återge den så troget som möjligt måste man vid den första fullständiga genomläsningen av texten försöka förstå dess helhetsbetydelse.

*2. **Avgränsning av naturliga betydelseenheter.** Texten delas in i betydelseenheter ... Dessa enheter är oftast enstaka fraser eller meningssekvenser. Kriteriet för avgränsningen av enheterna är att fraserna framträder som karakteristiska exempel på helheten i försökspersonernas upplevelse i förhållande till det man vill studera.*

*3. **Avgränsning av det centrala temat.** Den tredje fasen består av att man eliminerar överflödiga utsagor och avgränsar det huvudtema som en eller flera naturliga enheter get uttryck för. De centrala teman som avgränsas uttrycks vanligen med försökspersonernas egna ord.*

*4. **Analysen av centrala teman som en funktion av studiens specifika syften.** De teman som identifierats etapp 3 undersöks med tanke på vad de avslöjar om det fenomenen som studeras. Man ersätter här försökspersonens egna ord med ett vetenskapligt språk.*

*5. **Definition av fenomenets grundläggande struktur.** Här gäller det att sammanställa resultat genom att formulera utsagor som beskriver fenomenets väsentliga struktur. Detta göres antingen från en generell eller relativ utgångspunkt. Vid en generell definition elimineras det specifika i forskningssituationen och man beaktar bara aspekter av fenomenet som är, om inte universella, så i alla fall giltiga i flera likadana situationer. När man däremot gör en relativ definition innehåller beskrivningen av fenomenet forskningssituationens konkreta och specifika aspekter. (Bachelor & Joschi, 1993 s.27)*

När vi skulle börja arbeta med materialet arbetade vi efter dessa fem steg. Vi började läsa igenom materialet var och en för sig ett upprepat antal gånger. På så sätt fick vi ett helhetsintryck av vad varje pedagog skrivit i sin berättelse. Andra steget delade vi in texten i betydelseenheter. Vi valde att ta ut en hel mening eller delar av en mening som vi ansåg var helheten i respondenternas berättelser. Dessa meningar använde vi oss av i tredje steget. Vi plockade ut meningsbärande citat från berättelserna för att stärka resultatet och för att få resultatet att ligga så nära pedagogernas berättelser som möjligt. På så vis fick vi också fram det som var väsentligt utifrån vårt syfte. Vi försökte finna det viktiga i varje text och skrev en sammanfattning av respondenternas texter. Vi skrev sammanfattningarna med egna ord, men styrkte resultatet med respondenternas ord genom citat, såsom de är formulerade av informanterna. Vi har emellertid korrigerat stavfel, om sådana har funnits. Detta är vår relativa struktur, som är vår första del i vårt resultat. I det femte och sista steget jämförde vi den relativa strukturen för att hitta de gemensamma dragen i berättelserna. De gemensamma dragen skrev vi som teman, som utgör andra delen av vårt resultat.

Resultat

I resultatavsnittet inleder vi med att redogöra för respondenternas berättelser. Vi har valt att synliggöra de relativa strukturerna, med hjälp av citat tagna ur pedagogernas berättelser. Efter det redogör vi för de gemensamma drag, som vi funnit i de tolv berättelser vi analyserat. Vi har valt att presentera de gemensamma upplevelserna som olika teman.

Den relativa strukturen

Gittan

Gittan berättar att hon tycker samverkan mellan förskolan och föräldrarna är viktig. Hon beskriver en situation, där hon anser barns utveckling och lärande, påverkats av positiv stress. Barnet hon berättar om kunde inte simma, men ville ändå inte gå i simskola. Hon hjälpte föräldern och barnet genom att prata med barnet, så barnet skulle se simningen som meningsfull. ”Vad jag gjorde var väl att hjälpa föräldern, så barnet kunde se nyttan med simskolan.”

Hon fortsätter sin berättelse med att beskriva vad hon förknippar med negativ stress. Hon ser ett barn som är trött och okoncentrerat på förskolan. Hon berättar hur barnet var ”ganska ointresserad av vad som hände i förskolan /.../” Detta anser hon beror på att barnet har många aktiviteter på fritiden. För att hjälpa och underlätta för barnet, pratar hon med föräldrarna. Hon försöker genom samtalet uppmärksamma föräldern på hur familjens aktiviteter påverkar barnets utveckling och lärande, samt barnets vistelse i förskolan.

Mona

Mona upplever att barnen påverkas av viljan till samhörighet med de andra i gruppen. Hon skriver vidare om hur denna vilja i denna situation gör det meningsfullt för barnet att kunna cykla. Detta anser hon vara positiv stress, vilket senare i denna situation blir till en utveckling och ett lärande för barnet. Situationen hon beskriver är då barnen skulle ut på hajk. Ett av barnen kunde inte cykla kort före utflykten. Trots att ett alternativt färd sätt erbjöds, ville barnet lära sig cykla för att vara med de andra. Mona hjälpte här barnet. Detta gjorde hon genom att avsätta tid för träning tillsammans med barnet och att försöka uppmuntra det. Med hjälp av dessa åtgärder, kunde barnet cykla med sina kompisar på utflykten.

Mona påtalar också vikten av att ge barnet tid. Då barn måste skynda sig eller inte hinner fullfölja vad de håller på med, leder det till negativ stress hos barn, anser hon. Detta orsakas av pedagogers eller föräldrarnas brist på tid. Här beskriver Mona också vikten av att vara konsekvent och samverka mellan förskola och föräldrar. Om pedagogerna sagt en sak och föräldrarna inte har samma åsikt, kan detta vara stressande för barnet. Därför menar Mona, måste pedagoger och föräldrar försöka jobba mot samma mål. Mona skriver att de pratade med föräldrarna om vikten av att barnet inte ska behöva skynda sig, utan kunna fullfölja vad det håller på med.

Karin

Karin berättar om hur barnen i förskolan påverkas av varandra. Detta anser hon kan vara både positivt och negativt för barnen. Hon beskriver hur ett barn påverkas och blir okoncentrerat, då det har andra barn omkring sig. Då barnet är okoncentrerat upplever Karin det som stressat. När barnet har kompisar runt sig, får hon inte ro till att göra vad hon själv vill. Hela tiden vill hon göra samma saker som de andra. Detta leder i sin tur, till att barnet inte kan fullfölja vad det håller på med. Karin påtalar vikten av pedagogers närvaro i denna situation. Då hon själv fanns hos barnet, kunde hon samtala med det. Detta hjälpte barnet att koncentrera sig på sin egen aktivitet. Vidare resulterade samtalet i vad Karin ansåg var en utveckling och ett lärande för flickan. Barnet kunde fullfölja vad det påbörjat, med ett bra resultat.

Fortsättningsvis beskriver Karin hur barnen påverkas positivt av varandra, genom att de tar efter varandra och ser sina kompisar som förebilder. Karin beskriver viljan av att kunna utföra samma sak som kompiserna, som positiv stress. I denna situation beskriver hon då barnet ser något annat barn klä sig själv, väcks vilja av att kunna utföra samma sak. Samma sak upplevdes i en annan situation, då barngruppen hade samling. Ett barn behövde se någon annan utföra uppgiften, innan barnet själv vågade prova. Detta ledde till att barnet vågade och försökte. Då dessa situationer slutade med framgång för barnet påverkades utvecklingen och lärandet positivt. Denna imitation och påverkan av sina vänner, är inte enbart positiv för barnen, menar Karin vidare.

Maja

Maja skriver om hur hon upplevde barnen stressade och okoncentrerade, under mat situationerna. Barnen blir under måltiden påverkade av de andra barnen. Hon skriver ”vill ett barn inte ha till exempel morot, så ville inte de andra heller ha det”. Då Majas arbetslag uppmärksammade detta, var de medvetna om hur de själva kunde vara orsaken till det okoncentrerade beteendet, ifall de själva var stressade. Maja skriver ”En styrka i vårt arbetslag är att vi tar upp ämnen till diskussion. Tex stress hur vi, var och en, kan bidra till att barnen blir delaktiga i detta”. Under denna diskussion beslöt de sig för att prata med barnen om matsituationerna. Efter samtalet förändrades måltiden och upplevs nu som lugn och mindre stressad.

Vidare berättar hon om hur både barnen och pedagogerna blir stressade då det vistas många barn på en liten yta. Stressen uppkommer även då pedagogerna inte har tid till att hjälpa alla barn. Majas arbetslag beslöt sig för att undvika många barn på ett ställe efter utevistelsen. Istället fick barnen gå in några i taget. Efter detta kan de se en förändring hos både sig själva och barnen. Hon skriver ”för de minsta blev det betydligt mindre stress och vi personal kan i lugn och ro hjälpa barnen”. Hon berättar vidare att de kan se varje barn, ”vilket leder till att barnet får tillåtelse till att utvecklas utifrån sin förmåga”. På Majas avdelning använder de sig av avslappningsövningar tre gånger per vecka. Detta beskriver hon som en åtgärd för att öka barnens koncentration och minska stressen. Maja upplever att dessa avslappningsövningar har givit många positiva effekter i barngruppen.

Fia

Fia anser att barn inte mår bra av stress. Barnen ska få vara här och nu. Hon berättar att pedagoger har stor betydelse för om barnen utsätts för stress i förskolan. Hon förklarar att förskolans verksamhet har många fasta tider och rutiner att anpassa sig efter. Dessa tider och rutiner, leder till avbrott och påverkar barnens lek. Leken är viktig. Barnen ska få leka färdigt och inte bli avbrutna i sin lek. Hon tar upp andra situationer som hon anser barnen blir stressade av. Det är när det är någon i arbetslaget som är borta eller sjuk och personalen blir stressad. Detta visar barnen genom att bli ledsna, stökiga och nervösa.

Hon skriver även att alla pedagoger inte blir stressade i denna situation. Pedagoger hanterar stress på olika sätt. En del klarar att hantera stressade situationer exemplariskt, medan andra blir arga och irriterade om något inte går enligt planerna. Detta medför dålig atmosfär i förskolan. Hon skriver vidare att hon inte kan sätta positiv stress i relation till barnen. Hon beskriver däremot den positiva stressen hos pedagogerna på följande sätt. ”Vi vuxna kan ju faktiskt bli bättre pedagoger om vi är lite lagom stressade. Jag tror att vi skärper oss i vårt arbete. Detta går ju också ut över barnen och de får en trevligare miljö, med engagerad personal.”

Lena

Lena skriver i sin berättelse om att hon har barn i sin grupp som hon och hennes kollegor upplever ”stänger av” när de uppstår stressiga stunder. Hon förklarar hur hon upplever att dessa barn varken hör eller ser, vad som händer runt omkring dem. Dessa barn sitter och stirrar rakt ut. Hon upplever att dessa situationer uppstår främst, då det är många barn i grupperna. Även om barnen delas upp i mindre grupper, upplever hon att det kan uppstå stressade stunder.

Vidare beskriver hon hur pedagogerna påverkas av stress. Pedagogerna reagerar olika när de är stressade. Vissa har en högre toleransnivå än andra. Hur vi reagerar och agerar är individuellt menar hon.

Maria

Mycket aktiviteter efter långa dagar på förskolan, tror Maria kan leda till en inre stress hos barnen. Hon menar vidare att både pedagoger och föräldrar, har för mycket inplanerat för barnen under veckorna. Barnen ges varken tid till att leka färdigt eller ta det lugnt.

Vidare beskriver hon hur barnen påverkas och jämför sig med varandra på förskolan. Denna jämförelse med andra kan ställa krav på barnet och utlösa negativ stress hos dem menar hon. Som vuxen har pedagogerna ett ansvar i att stödja och uppmuntra barnen. Detta kan leda till framgång för barnen, skriver hon.

Agneta

Agneta skriver om några situationer, där hon ser att barnen blir stressade genom att barnen uppvisar olika beteenden. Hon berättar om barn som måste ha koll på sina kompisar och har svårt för att koncentrera sig på vad de gör. För att hjälpa dessa barn, delar hon och hennes arbetslag in barngruppen i mindre grupper.

Andra situationer hon tar upp, är då familjen är stressad på grund av flykt och separationer. Hon skriver även att när familjen har för många aktiviteter på fritiden upplever hon att stress kan uppkomma hos barnen. Alla barn påverkas olika av dessa förhållanden. Det finns barn som kan anpassa sig och förbli opåverkad, medan andra barn reagerar med olika beteenden på förskolan. För att hjälpa de stressade barnen pratar hon med dem och visar förståelse för deras situation och hur de mår. Hon skriver att de stressade barnen behöver komma till ro att leka. "Lugn och ro och bra förutsättningar för att få leka, är viktigt för alla barnen."

Agneta upplever även att pedagogernas beteende påverkar barngruppen. Då pedagogerna är oroliga och stressade, återspeglas detta i barngruppen. Hon skriver att då hon är stressad, blir barnen högljudda, ledsna och oroliga. Vidare berättar hon om då hon själv är stressad och försöker skynda på barnen, blir barnen rädda och börjar gråta.

Kristina

Kristina berättar att hon upplever ett antal barn som stressade i hennes barngrupp. Hon beskriver endast den negativa stressen hos barnen. Den kopplar hon främst till att barnen har många aktiviteter på fritiden, som sker efter en lång dag på förskolan. "Jag upplever det som stressande och det verkar som om barnet blir stressat av själva situationen, när det är dags att gå hem." Hon beskriver att dessa barn även har svårt med koncentrationen, samt att de inte kan varva ner under dagarna på förskolan. Dessa svårigheter leder också till att barnen inte får ro till att leka.

På hennes avdelning försöker pedagogerna motverka stressen med att skapa lugna situationer och miljöer för barnen. Detta gör de genom att dela in barnen i mindre grupper och på så sätt hjälpa barnen med deras koncentration, samt att de kan leka färdigt pågående lekar. Kristina skriver också om ytterligare fördelar med färre barn i grupperna och då barnens aktiviteter är avskärmade från varandra. Detta leder till en sänkt ljudnivå, mindre intryck av allt som rör sig i lokalen samtidigt och en ökad vuxen närvaro. "Att själva vara närvarande i barnens lek kan många gånger behövas med barn som har svårt för att koncentrera sig och inte kan leka färdigt."

Kristina berättar även om hur hon upplever att för många valsituationer kan skapa stress hos barn. Därför försöker de på hennes avdelning undvika för många valsituationer för barnen. Vidare menar hon att barnen behöver fasta rutiner. Detta motverkar stressen, eftersom dessa rutiner återkommer dagligen, vet barnen vad som kommer att hända.

Cia

Cia skriver om hur hon upplever att antalet stressade barn har ökat under de sista 10 åren som hon varit en verksam pedagog. Detta upplever hon beror på familjens höga tempo och olika aktiviteter. Hon beskriver ett barn som har samma höga tempo som föräldrarna under dagen. "Ida är på högvarv hela dagen, gärna från sak till sak och rum till rum." Detta leder till att Ida inte har ro till att koncentrera sig på den aktivitet hon håller på med. Hon kan inte vara här och nu, utan vill alltid veta vad som kommer hända sedan.

På Cias avdelning försöker pedagogerna skapa en lugn miljö, vilken gynnar alla barnen. De delar upp barngruppen i mindre grupper, skiljer pågående aktiviteter åt, genom att stänga befintliga dörrar. Detta menar hon är positivt, eftersom barnen kan leka färdigt eller leka längre stunder, med den pågående leken. Vidare beskriver hon hur de ägnar sig åt att läsa

sagor, pussla och rita tillsammans med barnen. Cia nämner också utevistelsen som positiv då de ska skapa lugn och ro i barngruppen.

Lisa

Lisa berättar om hur hon upplever den positiva stressen som en drivkraft, för barnens utveckling och lärande. I hennes berättelse står det skrivet om hur den positiva stressen infinner sig, då barnen känner sysselsättningen meningsfull. Lisa berättar om en situation, då hon skulle lära barnen vika lådor. ”Alla ville väldigt mycket hela tiden och jag blev något stressad.” Barnen upplevde det inte på samma sätt, utan tyckte det var spännande. Detta resulterade i att barnen hjälpte och lärde varandra. En annan situation, vilken Lisa upplevde negativ, var när ett barn skulle läsa för henne. Barnet lyckades inte prestera vad det tänkt sig. Lisa försökte hjälpa barnet, genom att erbjuda barnet läsa lättare saker. Hon försökte även peppa och uppmuntra barnet, men ”ändå kändes det som barnet blev uppgivet och stressat”.

Gemensamma drag

I de 12 pedagogernas berättelser har vi funnit flera gemensamma upplevelser, om hur de upplever barns stress i förskolan. Vidare beskriver de gemensamma upplevelser, om hur de kan hjälpa dessa barn i förskolans verksamhet. Detta gör pedagogerna genom att planera en miljö, som de av egen erfarenhet anser är positiv och stimulerande för barnen. Här nedan kommer vi att presentera dem som teman, generella strukturer. Dessa teman återkommer inte i alla berättelser, men finns med i flertalet av dem.

Stressade barn, visst finns de

Det som återkommer hos alla respondenter är upplevelser av stress som de menar påverkar barnen negativt. Kristina skriver ”Jag upplever att vi har ett antal stressade barn i vår barngrupp”. Cia skriver hur hon upplever att stressen hos barn har ökat under de 10 sista åren. ”Jag känner att många barn är stressade i dagens läge.” Det är endast ett fåtal pedagoger som beskriver den positiva stressen hos barnen. Fia skriver ”Det finns ju som sagt även positiv stress. Jag har tyvärr inte lika mycket att skriva om detta i samband med barn”. Vi kan även läsa hur pedagogerna beskriver stressen på olika sätt. Stressen beskrivs av ett antal pedagoger som situationsbunden det vill säga den uppkommer vid speciella situationer. Andra beskriver stressen som ett beteende hos barnet. Detta beteende är varaktigt hos barnet och visar sig under hela dagen, då barnet befinner sig i förskolan.

Upplevelser av att barn inte kan koncentrera sig i verksamheten

Flera av pedagogerna delar upplevelsen om att barnens koncentration påverkas då barnen är stressade. I texterna framgår det att dessa barn har svårt för att varva ner och koncentrera sig, i förskolan. Barnen har svårt för att vara kvar vid och fullfölja vad de håller på med. Cia berättar om ett barn på följande vis. ”Ida är på högvarv hela dagen, från sak till sak och från rum till rum/.../”. Detta leder i sin tur till att Ida inte kan koncentrera sig på en pågående aktivitet, under någon längre stund. Cia fortsätter ”Ida har svårt att sitta ner och lyssna på en saga, måste alltid greja med något vid sidan om”. Detta är även något som återkommer i andra pedagogers berättelser.

Pedagogerna upplever att barn blir stressade och koncentrationen påverkas, då det är många barn omkring dem. De kan även påverkas negativt, då det är flera aktiviteter på gång samtidigt i lokalerna. Karin beskriver ett barn "Hon blir väldigt stressad av att se vad kompisarna gör. Då vill hon också göra samma sak". Denna upplevelse delas av Kristina och Agneta som även de skriver om hur vissa barn har svårt med att komma till ro då de ser vad kompisarna gör. Det är inte enbart vilja till att göra vad kompisarna gör som leder till att barnet har svårt för att komma till ro. Barn kan bli stressade och tappa koncentrationen av andra anledningar. Agneta skriver "Hon måste hela tiden ha koll på kompisar, vad de gör, om hon kan rycka in och hjälpa, hon har 'split vision' på ett för henne stressande sätt". Barnet kan inte få lugn och ro med kompisar runt sig. Pedagogerna upplever att stressen inte är enbart situationsbunden, utan påverkar barnens koncentration under hela dagen i förskolan.

Då barn är stressade upplevs de som ledsna och oroliga

Pedagoger beskriver gemensamma upplevelser, om barn som utsätts för stress. Oavsett om stressen är långvarig eller uppkommer vid vissa tillfällen, visar barnen en reaktion där pedagogerna beskriver barnen som ledsna och oroliga. Agneta berättar om sina upplevelser av barn vilka levt som flyktingar. "De är ofta oroliga och ledsna". Denna reaktion hos barnen, upplevs även då föräldrarna separerat. Lisa skriver "Negativ stress tycker jag är när det känns som barnet/barnen blir ledsna eller låga/...". Detta kopplar hon till då barnen inte klarar av att prestera vad de tänkt sig i specifika situationer. Fia delar Lisas upplevelser om att barnen blir ledsna, då barnen inte kan utföra vad de tänkt sig. Cia, Fia och Agneta har samma upplevelser av att barn reagerar med att bli oroliga eller ledsna då de utsätts för situationer på förskolan som de enligt pedagogerna upplever stressande.

Upplevelser pedagoger har om hur barn lär av varandra

Pedagogerna beskriver hur barnen imiterar och tar efter sina kompisar. Detta kan bli både positivt och negativt för barnen. De skriver hur de imiterar varandra, så det blir en utveckling och lärande för barnet. Men de beskriver även att de imiterar och jämför sig med varandra så det blir negativt för barnet. Lisa, Mona, Maria, Maja, Karin och Gittan skriver om hur barnen påverkar varandra, samt utlöser en vilja till att lära hos barnen. Lisa förklarar en situation när hon skulle lära barnen vika lådor. När hon lärt några barn, blev det kompisarna som lärde varandra, "Så när jag lärt ett par, löste barnen de själva genom de som snabbt lärde sina kompisar".

Barnen fungerar som förebilder för varandra och därmed föds en vilja av att kunna lära sig att prestera samma saker. Mona berättar om en situation, där alla barnets kompisar kunde cykla. "Det var inte så lång tid kvar till hajken, men eleven kämpade och tränade, för han ville så gärna cykla med de andra." Pedagogerna förklarar hur barnen påverkas positivt av sina kompisar till att utföra en handling, vilken leder till utveckling och lärande hos barnet. Dessa situationer är meningsfulla för barnen, de ville verkligen lära sig.

I Maja och Karins berättelser beskriver de situationer, där barnen imiterar och påverkas av varandra genom ett efterliknat beteende. Maja skriver i sin berättelse "Ville ett barn inte ha morot, så ville det andra barnet inte heller ha morot". Även Karin beskriver en matsituation där barnen påverkas av varandra, men på ett positivt sätt. "Vid matbordet kan ett barns vilja och lust att äta, påverkas av att ett annat barn som snart är färdigt." Hon fortsätter skriva att även detta kan påverka barnet negativt, om barnet slänger i sig maten för att skynda sig att

bli färdig fort. Andra situationer pedagogerna tar upp är på en samling, där barnen sitter och spelar trumma. Ett barn vill först inte spela, men när barnet såg alla andra spela, ändrade barnet sig och ville också prova. Maria beskriver en situation där hon anser barnet blir negativt stressat, när barnet vill vara lika duktigt som kompiserna. ”Ett barn är jätteduktigt med saxen, ett annat kämpar och försöker tävla med det duktiga barnet.” Maria förklarar vidare hur det barnet som har det svårt med saxen ”bryter ihop”, för att det inte var lika duktigt som kompiserna.

Upplevelser av hur pedagoger påverkar barngruppen till stress

Återkommande skriver pedagogerna om hur de själva påverkar barnen i barngruppen, genom sin egen känsla och sitt eget beteende. I Lenas berättelse skriver hon att pedagoger upplever stress olika. ”Personalen upplever stress på olika sätt. En del har högre toleransnivå och tycker kanske inte en situation är stressig, medan en annan kan tycka det är jättejobbigt. Alla är olika och vi reagerar och agerar därefter”. Fia fortsätter med hur pedagogens stress påverkar barnen när de inte går som de tänkt sig.” /.../ blir väldigt snabbt stressade om inte något går enligt planerna. De blir arga och irriterade på barnen som i sin tur blir stressade och får en mindre trevlig stund på förskolan.” Pedagogerna beskriver hur de påverkar barnen med sitt beteende, då de låter sin stress gå ut över barnen.

De påtalar även hur de tror att då vuxna är lite lagom stressade, påverkas barnen positivt. Detta genom att pedagogerna skärper sig i sitt arbete vilket leder till engagerade pedagoger och en trevligare miljö. Då Agneta var ute med sin barngrupp började det plötsligt regna och pedagogerna blev stressade. De försökte få hem barnen snabbt. ”något gjorde att så gott som alla blev rädda och började gråta. Lät vi vuxna stressade och skynda- på-iga?”. Det vill säga om de stressat barnen till att skynda sig, då de uppmanat de gående barnen till springa och själva sprungit med vagnarna. Fia och Agneta berättar om situationer som uppstår, då det fattas någon pedagog i verksamheten. Dessa dagar leder till mycket prat vuxna emellan och många telefon samtal till olika vikarier. Agneta skriver ”om vi personal är oroliga och stressade känner barnen det”.

Hur pedagoger iordningställer en miljö för att barnen ska må bra

Återkommande skriver pedagogerna om hur mindre grupper skapar lugn och ro för barnen. De beskriver hur de iordningställer och skapar miljöer, för barnen ska få lugn och ro och tid till att leka. Kristina berättar ”På vår avdelning försöker vi skapa lugna situationer och miljöer, som får barnen att komma in i leken och leka färdigt. Vi försöker dela barnen och skärma av dem från varandras pågående lekar”. Cia berättar hur de gör på hennes avdelning för att skapa lugn och ro för barnen genom ”/.../ att de leker längre stunder, med det som är påbörjat. Vi delar barnen i mindre grupper, stänger dörrar/.../”. Maja beskriver en situation när de har varit ute och alla barnen ska gå in och ta av sig kläderna. Detta upplevde hon som stressigt, för att få mer tid till barnen går de in med några barn i taget. ”Nu går vi in några i taget och barnen kan i lugn och ro klä av sig och hänga upp sina kläder/.../ för de minsta barnen är det betydligt mindre stress och vi personal kan i lugn och ro hjälpa barnet/barnen.”

Pedagogerna hjälper barnet till mindre stress genom samtalet

Pedagogerna skriver i sina berättelser hur de pratar och samtalar med barnen. De menar att samtal hjälper barnet till ett lugn. Agneta skriver om ett barn som hon upplever måste hålla koll. Pedagogerna försöker prata med barnet och avlasta det. ”/.../Pratar med henne och säger att vi vuxna ordnar.” Hon fortsätter beskriva ett annat tillfälle där de hade varit ute och gått och det började regna. Pedagogerna skyndade på barnen och började springa. Barnen blev rädda och började gråta. ”Vi pratade mycket om det runt lunchbordet med barnen denna dag.” Vi utläser hur hon bekräftar barnens känslor. Karin beskriver hur hon använder samtalet, så barnet ska få ro. ”Jag talade lugnt till henne, förklarade att hon inte behövde ha bråttom och att hon skulle få måla med alla färger och göra färdigt en i taget i lugn och ro.” Pedagogerna beskriver också hur de använder samtalet, då de ska berömma och stärka barnet i olika situationer. I Marias berättelse står det ”Man kan uppmuntra barnen att försöka lite extra, peppa att försöka igen, vilket kan leda att barnet lyckas till slut”.

Att vara närvarande som pedagog

I texterna framgår det att vuxnas närvaro har betydelse för att barn ska få lugn och ro i leken och aktiviteterna de utövar på förskolan. Cia berättar att hon tillsammans med barnen ritar, pusslar och läser sagor. Kristina skriver ”Att själva vara närvarande i barnens lek kan många gånger behövas med barn som har svårt att koncentrera sig och leka färdigt. Då kan man som vuxen gå in och hjälpa dem att fortsätta där de var”. Maja beskriver att hon får en medvetenhet om barnet då hon är närvarande. Hon skriver ”dessa situationer ger tid för barns lärande, språket, matematik, lyssna och förstå då barnet berättar m.m, vilket leder till att barn får tillåtelse till att utvecklas utifrån sin förmåga”.

Barnen ska ges tid till lugn och ro och lek

Barnen måste få tid för att leka, står det skrivet om i pedagogernas berättelser. De påtalar hur pedagogernas planering av dagarna har betydelse för om förutsättningar ges till barnet, så de hinner leka färdigt. Maria skriver följande ”Vi har för mycket måsten, sådant som vi vuxna planerar att göra under veckorna, så vi avbryter barnen i deras lek”. I Fias text läser vi ” I många förskolegrupper tror jag att man har för många fasta tider och rutiner. Det är ofta som barnen inte hinner leka färdigt p.g.a. samling, fruktstund, lunch, utgång m.m.” Pedagogerna anser att de kan vara mer flexibla och spontana under dagen, genom att flytta på vissa aktiviteter. Vissa aktiviteter kan flyttas till för barnen mer lämpliga tillfällen. Fia fortsätter att förklara ”Är barnen inne i en rolig lek kanske man kan strunta i tex. fruktstunden och ta den i samband med lunchen senare”.

Familjens aktiviteter påverkar barnet på förskolan

Gemensamt i pedagogernas texter är att de upplever att barnens aktiviteter med familjen, påverkar barnen på förskolan. Pedagogerna beskriver i sina berättelser hur familjen skall iväg på aktiviteter efter förskolans vistelse. De upplever hur barnen blir stressade och oroliga, när de är dags att gå hem. Kristina skriver ”Det känns som föräldern måste ha något att presentera för barnet varje eftermiddag som dagens aktivitet”. Jag upplever det som stressande och det verkar som att barnet blir stressat av själva situationen när det är dags att gå hem.”. Agneta beskriver också hur ett barn visar ett stressat beteende när barnet ska gå hem, i denna situation ska barnet följa med på föräldrarnas aktiviteter ”En pojke 4 ½ år blev ofta orolig när hämtningstid närmade sig /.../” I Gittans berättelse går det utläsa hur

familjens aktiviteter påverkade barnet under dagen. Hon skriver ”Ett barn i 5-årsgruppen hade väldigt mycket olika aktiviteter på fritiden. Barnet verkade alltid trött på dagarna och var ganska ointresserad av vad som hände”. Maria skriver om hur barnen har långa dagar på förskolan ”sedan har de flera olika aktiviteter under veckorna de ska på”.

Resultatdiskussion

Syftet med detta arbete har varit att undersöka hur pedagogerna på förskolan upplever att barn är stressade, samt vilka arbetsmetoder som används för att förebygga barns negativa stress. Ett delsyfte var att söka svar på hur pedagogerna anser att positiv/negativ stress påverkar barnets utveckling och lärande. Vi har fått svar på att barnen är stressade i förskolan och pedagogerna ser detta genom barnen uppvisar olika beteenden. Pedagogerna försöker iordningställa en stimulerande miljö som gynnar alla barnen och motverkar stress. Under denna rubrik diskuterar vi de resultat som framkommit som viktiga inslag utifrån pedagogernas self report. Resultatet kopplar vi till vår teoretiska utgångspunkt, samt den bakgrund som vi skrivit

Pedagogers upplevelser om hur positiv/negativ stress påverkar barns utveckling och lärande

När det gäller hur pedagogerna anser att negativ stress påverkar barnets utveckling och lärande, har de inte skrivit det på ett tydligt sätt i deras self report. Vi tolkar pedagogernas svar som att de anser leken är viktig för barnens utveckling och lärande. Vi tolkar även att utveckling och lärandet påverkas om inte barnen kan koncentrera sig. Att vi gör denna tolkning beror på att det var en del av frågan i vår selfreport. Vad vi däremot kunnat utläsa var att de få pedagoger som svarat om positiv stress hos barn. Dessa pedagoger kunde tydligt koppla den positiva stressen till en utveckling och ett lärande hos barnen.

Pedagoger beskriver hur barn visar stress i förskolan

Pedagogerna på förskolan beskriver barn, vilka de upplever stressade genom att de uppvisar olika beteenden. Dessa beteenden förknippar de med stress. De olika reaktionerna som pedagogerna beskriver, är hos vissa barn ihållande och varar hela dagen. Andra reaktioner är situationsbundna och visar sig vid olika tillfällen. De beskriver hur barnen går på högvarv och är okoncentrerade under dagarna på förskolan. Andra beteenden som beskrivs hos barnen är hur de är ledsna och oroliga. De beteenden som pedagogerna beskriver, överensstämmer med vad Alfvén (2006) skriver. Han skriver att dessa reaktioner kan utlösas hos barnen, då de utsätts för starka upplevelser eller påfrestningar. Stress hos barn gör barnen ledsna och oroliga, samt ger dem koncentrationssvårigheter (Alfvén 2006).

Oavsett om barnen går på högvarv eller är ledsna och oroliga, anser vi att deras koncentration påverkas. Med koncentration menar vi att barnen ska komma igång, hålla kvar vid och kunna avsluta en uppgift. Följden av svårigheter med koncentrationen, blir negativ för barnens utveckling och inläring. Vi anser att då barnet inte kan koncentrera sig på vad det ska göra, blir det inget bra resultat och barnets självkänsla påverkas negativt. Pedagogerna beskriver att de upplever reaktioner och beteenden hos barnen, som Alfvén (2006) och Währborg (2002) menar är stressrelaterade. Men vi kan se hur pedagogerna skriver utifrån hur de själva känner sig, då det är ett högt tempo och många aktiviteter på gång. Barnen beskrivs även som oroliga när det är hämtningsdags. Orsaken till detta anser pedagogerna är familjens aktiviteter och att barnen aldrig får ta det lugnt. Detta stressar barnen, enligt pedagogerna.

Lugn och ro betonar pedagogerna återkommande som viktigt för barnen. Barn har ett högre tempo och en annan fart än vuxna. Vuxna kanske behöver stanna hemma och ta det lugnt, efter en dag på förskolan. Medan barnet kanske har en förväntning på vad som ska ske, då föräldrarna kommer och hämtar dem. Detta kan vara en positiv känsla för barnet. Enligt Alfvén (2006) är det först när förväntningen är ihållande och konstant, som även den positiva stressen är skadlig och negativ för barnet, Då vi intar detta perspektiv går det egentligen inte säga om barnen i förskolan är stressade eller inte. Men vi kan fortfarande utläsa att de uppvisar ett beteende, som både pedagogerna och Alfvén och Währborg relaterar till stress.

Ett fungerande samspel mellan barn och deras omgivning förebygger stress

Då barn vistas i grupp, föds en vilja av att göra lika. Detta förklarar Alfvén (2006) som den stressreaktion, vilken uppkommer då ett barn har viljan att lära sig. Denna vilja infinner sig då barnen känner en sysselsättning eller en uppgift som meningsfull för dem. Ibland ställer denna vilja för höga krav på barnen och påverkar dem till negativ stress. I andra situationer leder det till en utveckling och ett lärande. Pedagogerna berättar hur barnen blir påverkade av varandra. Vi kan utläsa hur de upplever att barn tar efter vad andra barn gör. När barn ser andra utföra något, fungerar detta som en drivkraft för dem. Detta leder till att barnet imiterar kompiserna och försöker själv, oavsett om det har gjort det förut eller inte. Detta samspel och denna imitation är enligt Vygotskij (2001), grunden till barns utveckling och lärande. Om kompiserna har mer kunskap i situationen, fungerar den som en handledare. Detta kallar Vygotskij (2001) den proximala utvecklingszonen. Det är först när aktiviteten ligger på en nivå som överensstämmer med barnens utvecklingsnivå, som barnen har en möjlighet att lyckas och därmed vara positiv och utvecklande för barnen, menar han. Då barnen vistas tillsammans i grupp menar vi, kan det leda till att de jämför sig med varandra. När de ser vad andra kan och presterar, vill de göra likadant och det kan påverka barnet negativt. Detta kan ligga som grund till ett outtalat krav hos barnet. Alfvén (2006) tar upp krav på att prestera, som en orsak till stress hos barn. Det kan vara när barnet utsätts för höga krav och förväntningar från sig själv eller pedagogerna. Ohlsson & Ohlsson (2007) påtalar att om barnet misslyckas med att prestera vad det tänkt sig, sänks deras självkänsla. De kan få en känsla av otillräcklighet och att de inte duger. Vilket i sin tur leder till en misstro mot sig själv. Utifrån Lpfö 98 ska alla barn bemötas lika på sina villkor. Pedagogerna ska vidare erbjuda en god miljö som stimulerar till utveckling, lek och lärande. Med utgångspunkt i Vygotskijs sociokulturella perspektiv, lär barn i samspel med andra. Men de utvecklas i olika stadier. Vi anser att dessa situationer kan undvikas, om pedagogerna erbjuder barnen aktiviteter som är på deras nivå kunskapsmässigt.

Pedagogerna berättar även om hur barnen påverkas av varandra i gruppen, då de inte har något samspel med varandra. När barnen har många andra barn och aktiviteter omkring sig, kan det störa barnens koncentration. Vissa barn vill ha koll på vad sina kompisar gör. Barnen har då svårt för komma till ro, upplever pedagogerna. Vi anser att detta kan bero på barnets vilja till att vara delaktig i kompisens aktiviteter. Barnet söker efter att vara delaktig i ett samspel med kompiserna.

Återkommande skriver pedagogerna hur deras känsla och beteende, återspeglas som reaktioner i barngruppen. Pedagogerna beskriver sig själva som stressade av olika anledningar. De berättar om hur deras eget stressade beteende överförs till barnen. Då de är arga och irriterade blir barngruppen orolig och högljudd. Vidare beskriver pedagogerna om

då de själva upplevde situationen mindre stressande, blev barnen också lugnare. En stressad pedagog påverkar barngruppen, så det blir en negativ atmosfär på förskolan enligt Orlick & Solin (1998). De påtalar hur en stressad pedagog oroar barngruppen de befinner sig inom, medan den pedagog som inte är stressad, påverkar sin omgivning positivt. Pedagogerna påtalar hur människor reagerar olika, i olika situationer. En pedagog kan hantera en stressad situation, medan en annan pedagog blir arg och irriterad.

Ett positivt bemötande har till följd en positiv relation mellan pedagogen och barnet. Währborg & Friberg (2005) menar att en positiv relation mellan barn och vuxna, är en förutsättning för att barnet ska känna sig trygg på förskolan. Vi håller med Währborg & Friberg och ser svårigheter i att barnet ska kunna få en positiv relation och känna förtroende för pedagogen, då den är stressad. Om barnet möts av en arg och irriterad pedagog, blir barnet oroligt och det skapar en osäkerhet hos barnet. Detta beteende menar vi försvårar också samspelet mellan barnet och pedagogen. Enligt Juul & Jensen (2002) kan barn inte på egen hand utveckla positiva relationer, det är pedagogens ansvar, menar de vidare.

Vi har svårt för att utläsa om det är barnen eller pedagogerna, som är stressade. Den känsla pedagogerna har, tror de barnen också har. Känslan kan vara medveten eller omedveten av pedagogerna. I de flesta berättelser kan vi utläsa en omedveten stress hos pedagogerna. Först efter arbetslaget diskuterat enskilda situationer, kom de fram till att stressen låg hos dem och inte hos barnen som de först trott.

Lugn och ro och lek är bra förutsättningar för att motverka stress

För att barnen ska må bra måste barnen få ro och tid till lek, menar pedagogerna. Leka och leka färdigt, är något som ofta återkommer i berättelserna. Detta tolkar vi som att pedagogerna anser att leken viktig för barnens utveckling och lärande. Lillemyr (2002) förklarar leken som grunden för lärande. Då barn leker, bearbetar de upplevelser som de varit med om. Vidare stimuleras barnens fantasi, kreativitet och den språkliga utvecklingen, i samspel med andra. Hon menar att leken är grunden för relationer och kamratskap mellan barnen. Pedagogerna beskriver hur barnen ofta blir avbrutna och inte får leka färdigt. Anledningarna till detta är både brist på tid, då de vuxna planerar upp verksamheten för mycket. Vidare beskriver de att barnen i förskolan avbryter varandra i deras lekar. Miller (1985) skriver om hur dessa avbrott för barnen, kan ta glädjen från dem i leken. Detta eftersom dessa avbrott leder till att barnen inte kan koncentrera sig fullt ut på vad de håller på med.

Det är pedagogernas ansvar att barnen ska få lugn och ro i verksamheten. De ska planera dagen utifrån barnens behov. Pedagogerna bör utgå från barnens perspektiv både när det gäller innehållet i verksamheten, men också när de planerar de olika aktiviteterna. Qvarsell (2003) påtalar skillnaden mellan vad pedagogerna tror barnen upplever meningsfullt och vilka behov barnen har och vad de egentligen signalerar med sitt beteende. Barn och vuxna inte har samma behov. Det höga tempo som pedagogerna berättar om, kanske inte alls upplevs som negativt av barnen. Detta kan pedagogerna inte veta, förrän de frågat barnen. Här ser vi vissa svårigheter för pedagogerna eftersom olika barn har olika behov och att det är många barn i barngrupperna som de ska ta hänsyn till. Det krävs lyhörda pedagoger inom verksamheten, anser vi.

Återkommande kan vi läsa om att pedagogerna skapar stimulerande miljöer i verksamheten, så barnen ska få lugn och ro. Währborg (2002) skriver om hur lokalerna kan vara för små, då

det vistas många barn i förskolan under dagarna. Han skriver vidare om hur pedagogerna bör planera lokalerna efter barnens behov. Detta gör pedagogerna genom att stänga dörrar och på så sätt avskärma barnens pågående lekar och aktiviteter från varandra. Barnen delas även in i grupper med färre barn. Detta påverkar barnen positivt menar pedagogerna, eftersom barnen får lugn och ro i leken.

Mindre grupper ger mer tid för relationer mellan pedagogerna och barnen, då den vuxne är närvarande med barnen enligt Währborg (2002). Även pedagogerna i denna undersökning återkommer till hur deras närvaro leder till ett lugn hos barnen. De kan då fungera som ett stöd för barnen i deras lek. Då vuxna är närvarande anser vi att de kan se vad leken handlar om. Vygotskij (2005) beskriver leken som en bearbetning av upplevelser de varit med om. Med detta i medvetandet ser vi ytterligare fördelar med pedagogernas närvaro i leken. Denne kan då hjälpa barn att sätta ord på de känslor de bär inom sig och visar i leken.

Pedagogerna skriver om hur de använder sig av samtal som verktyg, då de vill få kännedom om barn och deras behov. Dessa samtal ger tid till att lyssna och förstå barnen. De använder även samtalet till att bekräfta barnen och prata om deras känslor. Enligt Weirsøe (2004), leder den empatiska kommunikationen till en ökad självkänsla hos barnet, samt ett ökat förtroende för pedagogerna. Pedagogerna bekräftar barnen genom att lyssna på dem. Den empatiska kommunikationen hjälper också barn att vidareutveckla sin empatiska förmåga. Ett barn som kan känna empati och förstå sina egna och andras känslor, har lättare för positiva relationer och samspel med både kompisar och pedagoger. Gunnar (2005) menar att stress avtar i takt med ökad socialkompetens.

I berättelserna skriver pedagogerna om hur samtal mellan vuxna påverkar barnen negativt. Detta kan göra barngruppen orolig och barnen upplevs som stressade. Vi menar, då vuxna pratar med varandra istället för med barnen brister de i uppmärksamhet gentemot barnen. Vi anser att barnens agerande är ett sätt att påkalla uppmärksamhet och samspel. Vidare kan vi se hur samtal mellan pedagogerna har en positiv effekt på barngruppen. Det är genom samtalen arbetslaget har tillsammans utanför verksamheten som påverkar barnen positivt. Vid dessa tillfällen pratar de om hur de ska kunna underlätta för barnen i verksamheten. Pedagogerna diskuterar stressen de ser hos barnen, samt medvetandegör hur deras egen stress påverkar barnen. Dessa samtal leder ofta till ett förändrat beteende hos pedagogerna, vilket sedan resulterar i en positiv förändring i barngruppen. Dessa samtal kopplar vi till Orlick & Solin (1998). De skriver om hur pedagogen påverkar barnen med sitt eget förhållningssätt gentemot dem. De påtalar vikten av samtal mellan pedagogerna. Genom dessa samtal kan pedagogerna gemensamt nå fram till ett bättre arbetsklimat. De betonar också vikten av en positiv anda, mellan både barnen och pedagogerna. Vi ser vikten av rak kommunikation och en öppenhet i arbetslaget, då pedagogerna ska få en positiv anda på förskolan.

Då vi utgått från det sociokulturella perspektivet, föds inte barnen stressade. Barnen lär in ett stressat beteende, från sin omgivning och i samspel med andra. Vad vi kan se är att barnen inte är stressade, utan blir stressade av dem som finns runt barnet under dagen i förskolan. För att ett barn ska bli lugnt och harmoniskt, behöver det vistas i en miljö som är stimulerande för barnet. I en sådan miljö ska barnet omges av handledare, vilka förmedlar en harmonisk miljö där både barn och vuxna får tid och möjligheter till lugn och ro. Barnen ska även vara omgivna av positiva relationer, för att känna sig trygga med sig själva och sin omgivning. Inom förskolan kan vi se, att det är pedagogen som har ansvaret för att barnen ska få vara delaktiga och vistas i en sådan miljö. Oavsett orsaker till vad som stressar barn

negativt, ska pedagogerna arbeta utifrån riktlinjerna i förskolans styrdokument Lpfö 98. Enligt Lpfö 98 är pedagogernas uppgift att erbjuda en miljö, där barnen kan känna trygghet och välbefinnande. Detta är en förutsättning för barnens utveckling och lärande. Vi kan se hur barnen påverkas både genom pedagogernas förhållningssätt och bemötande, samt hur pedagogerna planerar och strukturerar den yttre miljön för barnen.

Didaktiskt konsekvenser

Här nedan kommer vi att berätta om hur verksamma pedagoger bör arbeta för att förebygga stress hos barnen i förskolan. I dessa didaktiska konsekvenser har vi utgått ifrån vad de verksamma pedagogerna i vår undersökning har för erfarenheter om barn och stress samt från vår bakgrunds forskning.

Utifrån vår undersökning har vi kommit fram till att det är pedagogerna som har ansvaret för att barnen ska må bra i förskolan. Pedagogerna på förskolan påverkar barnen och deras stress, både positivt och negativt.

Barnen påverkas av pedagogernas förhållningssätt gentemot varandra och hur de bemöter barnen. Även verksamhetens planering och strukturer påverkar barnen. För att det ska bli en bra verksamhet för både barnen och pedagogerna, bör pedagogerna ställa sig frågorna hur, vad och varför genomgående under hela dagen. När verksamheten planeras, ska pedagogerna utgå från barnens perspektiv. Detta innebär att utgå från vad barnen verkligen har för behov och inte vad pedagogerna tror att barnen har för behov eller vad de känner meningsfullt. Dagen ska planeras och utformas, så att den inte innehåller för många olika styrda aktiviteter. Aktiviteterna ska kännas meningsfulla för barnen och inte leda till avbrott i deras lek. Därför bör verksamheten planeras så den inte innehåller för många avbrott och måsten som till exempel fruktstund eller samling. Det är dessa avbrott som enligt Elkind (1981) kan leda till negativ stress hos barnen då de inte får tid till att fullfölja vad de håller på med.

Leken och de estetiska ämnena bör få ett stort utrymme under dagen. Detta beroende på att leken är barnens naturliga sysselsättning och innebär ett naturligt lärande för dem enligt Elkind (1981). Han skriver vidare att leken är naturens sätt att ta hand om barns stress. Det är genom leken och i samspel med andra, som barnen bearbetar sina upplevelser och uttrycker känslor de har inom sig. För att leken ska fungera som avstressande för barnen, behöver pedagogerna vara närvarande i leken. När det finns vuxna närvarande kan de stödja barnen i deras lek och hjälpa dem att leka färdigt den pågående leken. Då pedagogerna ser vad barnen leker, kan de hjälpa dem att sätta ord på de känslor de förmedlar. Då barn till exempel leker doktor, bearbetar barnen vad de upplevt vid ett läkarbesök eller en oro för vad som kommer att hända hos doktorn. Ett läkarbesök kan vara stressande för barn eftersom de inte vet vad som kommer att hända. Läkarbesök kan också vara förknippat med obehag hos barn. Pedagogerna kan hjälpa barnen vidare i sin lek och försöka vända en negativ upplevelse, till en positiv upplevelse. Om barnen leker att de ska gå till doktorn och är sjuka, kan pedagogen hjälpa dem förstå att det finns medicin hos doktorn. De som går till doktorn kan bli friska och botas. På så sätt hjälper pedagogerna barnet att upptäcka att det finns en positiv utväg.

När barnen får använda sig av de estetiska ämnena, bild, drama och musik, får barnen ytterligare möjligheter till uttrycka sina känslor skriver Elkind (1981). Detta eftersom barnen många gånger har svårt för att uttrycka sina känslor med ord. När förskoleverksamheten

använder bilden, kan barnet rita hur de känner sig och pedagogerna kan uppmärksamma om barnet inte mår bra och försöka hjälpa det. Detta kan de även göra då de använder sig av drama och musik.

En verksamhet kan med fördel även innehålla avslappning och massage, eftersom det har en positiv effekt på stressade barn. Massage och avslappning leder till mer avstressade barn och ett ökat välbefinnande i de flesta fall menar Orlick & Solin (1998). För att avslappningen ska få den positiva och avstressande effekten måste den planeras omsorgsfullt. Det vill säga både i frågan om placering, innehåll och musik. Även massagen är viktig och avstressande för såväl barn som vuxna. Beröring förebygger negativ stress hos såväl barn som vuxna, skriver Orlick & Solin.

Den yttre miljön och lokalerna har stor betydelse för hur barnen upplever sin dag på förskolan. En miljö där de olika aktiviteter som erbjuds i verksamheten är åtskilda från varandra, förebygger stress. Det ökar barnens koncentration, samt leder till att barnen kan leka ostört. Genom att stänga dörrar och skärma av rummen, utnyttjas lokalerna på bästa sätt. På så vis blir barnen mer fördelade i lokalen och barnen blir inte störda av varandras pågående lekar och aktiviteter. Det leder också till en sänkt ljudnivå och bättre luft, vilket enligt Währborg (2002) är en bidragande orsak till stress och svårigheter med koncentrationen.

Färre barn i grupperna gynnar både barnen och pedagogerna. Verksamheten idag innehåller stora barngrupper, vilket är en av orsakerna till stress hos barnen. Pedagogerna kan med fördel dela in gruppen i flera mindre grupper. Med färre barn i grupperna menar vi att pedagogerna kan möta barnen på den nivå de befinner sig. Om ett barn ska läsa och hämtar en bok som pedagogerna anser inte ligger på barnets nivå, har de tid att hjälpa barnet med att ta fram en bok, som de anser han/hon kunna läsa. För att kunna veta vilken nivå barnet befinner sig på, krävs en väl kändedom om barnet. Kännedomen om barnet får pedagogen då den har tid till att möta varje barn. Detta hjälper barnet till att kunna lyckas och få en positiv tro på sig själv. En positiv självkänsla menar Orlick & Solin (1998), förebygger negativ stress hos barnen. Pedagogerna får även tid till att bygga upp en bra relation med barnen. Detta leder också till att pedagogerna får mer tid för barnen och ett ökat samspel. Via samspelet kan pedagogerna bekräfta barnen, genom att se och höra vad de förmedlar i enighet med Weirsøe (2004) som menar att detta är en empatisk kommunikation. Pedagogerna kan även se det enskilda barnets behov och möta dem på den nivå de befinner sig på.

Metoddiskussion

Då vi startade med detta arbete trodde vi att barn och stress var ett aktuellt ämne och till och med ett uttjatat ämne. Men eftersom det låg oss nära om hjärtat, bestämde vi oss för att fortsätta. När vi började med litteraturstudien för vår bakgrund insåg vi att det fanns mycket forskning och litteratur om stress. Men dessvärre inte så mycket om barn och stress som vi var intresserade av. Den mesta forskningen är om vuxna och stress.

När vi skulle göra vårt metod val stod valet mellan self report och intervju. Vi valde self report, av ett par anledningar. Vi hade stor förförståelse kring ämnet och ville inte leda in våra respondenter på fel spår om ämnet, som hade varit lätt om vi använt oss av en intervju. Vi upplevde self report som positivt och tidsbesparande, då vi kunde ägna mer tid åt litteraturstudien, samt att våra respondenter skulle få tid att i lugn och ro fundera kring våra

frågor. Vi fick bra grundmaterial av berättelserna vi fick in. Med hjälp av self report fick vi pedagogers upplevelser och erfarenheter av barn och stress, när vi skulle sammanställa resultatet. Vi fick tre bortfall, detta tror vi beror på att de tyckte frågan var svår. Det var en del av respondenterna som svarade på frågan, som även de nämnde att frågan var svår. Detta var vi väl medvetna om när vi formulerade och lämnade ut frågan. Pedagogernas innehåll varierade, vissa pedagoger hade mycket att delge oss, medan andra kort hade sammanfattat sina upplevelser och erfarenheter om ämnet. Nackdelen som vi kan se med self report, är att inte respondenterna skrev fullt ut vad de tänkte. Eftersom de flesta av pedagogerna var anonyma kunde vi inte kontakta dem, för att få ett mer utförligare svar. Vi kontaktade tre av pedagogerna som inte hade varit anonyma, där berättelserna var otydliga. Detta för att få fram ett mer utförligt svar. Om vi gjort ytterligare en undersökning, skulle vi inte ha haft anonyma respondenter.

Förslag till fortsatt forskning

Vi tycker det har varit ett intressant och givande att utföra denna undersökning. I denna studie har vi lagt vikten på pedagogernas upplevelser och erfarenheter kring ämnet. Om det gjordes fortsatt forskning inom ämnet skulle det kunna fokusera på barnen och få en bild av hur de upplever stress. Detta skulle kunna göras genom att intervjua barn på förskolan. Det skulle även kunna gå att observera barnen hur de reagerar i olika situationer, för att se hur stressade situationer påverkar barnen.

Tack

Avslutningsvis vill vi tacka alla berörda pedagoger som deltagit och hjälpt oss med vår undersökning. Ett stort tack även till vår handledare Rauni Karlsson som har varit ett stöd under arbetets gång. Även alla våra nära och kära ska ha ett stort tack för allt stöd, och tålamod ni haft med oss under den tiden vi har arbetat med denna undersökning.

Referenser

Ahmad, Abdulbaghi & Von Knorring, Anne-Liis (2005). Tiden läker inte alla sår - Psykosociala och biologiska riskfaktorer hos barn. Ekman, Rolf & Arnetz, Bengt (Red.) *Stress individen – samhället – organisationen - molekylerna* s 112-121 Stockholm: Liber AB.

Alfvén, Gösta (2006). *Barn och psykosomatik i teori och klinik*. WS Bookwell.

Bachelor, Alexandra & Joshi, Purushottam (1993). *Den fenomenologiska forskningsmetodiken i psykologi- En praktisk handledning*. Lund: Lunds Universitets Reprocentral

Davidsson, Birgitta (2007). Selfreport - att använda skrivna texter som redskap. Dimenäs, J. (Red.) *Lära till lärare*. s.70-79. Stockholm: Liber.

Elkind, David (1981). *Det hetsade barnet - att stressas in i vuxenvärlden*. Lund: Rahm

Ellneby, Ylva (2000). *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Falköping: Elanders Gummesson.

Ellneby, Ylva (1997). *Om du inte rör mig så dör jag*. Eskilstuna: Tuna AB

Gunnar, Megan (2005) How young children manage stress <http://cehd.umn.edu/Pubs/ResearchWorks/Gunnar.html/> [Dokumentet laddades ner 2008-10-21 kl.23.02]

Jelveus, Lena (1998). *Berör mig!* Stockholm: Sveriges utbildningsradio.

Juul, Jesper & Jensen, Helle. (2002). *Relationskompetens i pedagogernas värld*. Runa förlag: Stockholm

Kihlström, Sonja (2007). Uppsatsen – examensarbete. Dimenäs, J. (Red.) *Lära till lärare*. s.226-241 Stockholm: Liber.

Kullberg, Birgitta (2004). *Etnografi i klassrummet*. Lund: Studentlitteratur.

Levi, Lennart. (2000). *Stress och hälsa*. Ur serien Vår hälsa. Stockholm: Skania.

Lillemyr, Ole Fredrik. (2002). *Lek – upplevelse – lärande*. Liber AB: Stockholm.

Läroplan för förskolan *Lpfö 98*. (1998). Stockholm: Utbildningsdepartementet.

Miller, Mary-Susan (1985) *Stressade barn - Att förstå och besvara stressignaler hos barn och ungdomar*. Helsingborg: Schmidts Boktryckeri AB

Olsson, Britt-Inger & Olsson, Kurt. (2007) *Att se möjligheter i svårigheter*. Lund: Studentlitteratur.

Orlick, Terry & Solin, Elisabeth (1998). *Visst kan du – Livsfärdighetsträning i förskola & skol*. Borgå: VSOY.

Pramling Samulsson, Ingrid & Asplund Carlsson, Maj (2003). *Det lekande lärande barnet i en utvecklingspedagogisk teori*. Stockholm: Liber.

Qvarsell, Birgitta (2003). *Barns perspektiv och mänskliga rättigheter*. Pedagogisk forskning i Sverige Årg. 8 nr 1-2. Institution för pedagogik och didaktik, Göteborgs universitet.

Thurén, Torsten (2004). *Vetenskapsteori för nybörjare*. Stockholm: Liber.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk – samhällsvetenskaplig forskning*. Elanders: Gotab

Vygotskij, Lev (2005). *Fantasi och kreativitet i barndomen*. Uddevalla: Media print.

Vygotskij, Lev (2001). *Tänkande och språk*. Uddevalla: Media print.

Weirsøe, Bodil (2004). *Empatisk kommunikation Giraffspråket i pedagogiken*. Lund: studentlitteratur.

Währborg, Peter (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Smedjebacken: Fälth & Hässler.

Währborg, Peter & Friberg, Peter (2005). Tidig utveckling av hjärt- och kärlsjukdom. Ekman, Rolf & Arnetz, Bengt (Red.) *Stress individen – samhället – organisationen - molekylerna* s.122-130 Stockholm: Liber AB.

Missivbrev

Vi är två studenter som går sista terminen på lärarutbildningen med inriktning mot förskolans verksamhet, på högskolan i Borås. Under denna sista termin skall vi skriva ett examensarbete. I vår studie är vi intresserade av att få kunskap om hur pedagoger upplever och erfar barns stress på förskolan. Vårt uppdrag som blivande verksamma pedagoger är att uppmärksamma de barn som av någon anledning behöver extra stöd i sin utveckling. Detta för att kunna erbjuda alla barn en miljö, vilken stimulerar till lek och lärande. Därför är vi angelägna om att veta just vad du har varit med om och dina upplevelser angående detta ämne.

Vi önskar att du skriver ner utförliga svar, samt att du skriver tydligt för hand eller gärna på dator. För att dina svar ska förbli anonyma, kommer vi till förskolan för att hämta din selfreport, vilken du lagt i det medföljande kuvertet senast XXXXXX.

Din medverkan i denna undersökning är frivillig. De svar du ger kommer att vara anonyma och endast användas till vår forskning.

Om du har några frågor eller funderingar angående selfreport är du välkommen att höra av dig till oss.

Frida Rosell Tel. xxxxxx Mail: s050117@utb.hb.se

Lotta Johansson Tel. xxxxxx Mail: s052186@utb.hb.se

Tack för din medverkan!

Vänliga hälsningar

Frida och Lotta

Selfreport

Här nedan har vi formulerat en fråga där vi vill veta just dina erfarenheter och upplevelser kring ämnet barn och stress.

Att vara pedagog i en barngrupp medför många möten med barn och deras varierande behov till en positiv utveckling. Vi har valt att undersöka vilka tankar och upplevelser pedagoger har kring ämnet barn och stress därför behöver vi din hjälp.

Vilka upplevelser och erfarenheter har just du?

Beskriv konkreta situationer då du upplevt att barns utveckling och lärande påverkats av positiv respektive negativ stress i verksamheten. Samt om du vidtagit några åtgärder.