

# **STRESSMEDVETENHET I FÖRSKOLAN**

– METODER FÖR ATT MINSKA BARNES STRESS

**Grund  
Pedagogiskt arbete**

**Malin Andersson  
Elin Bäck**

**2020-FÖRSK-G40**



**HÖGSKOLAN I BORÅS**

**Program:** Förskolläraryrket, 210hp

**Svensk titel:** Stressmedvetenhet i förskolan- metoder för att minska barns stress

**Engelsk titel:** Stress awareness in preschool- methods of reducing children´s stress

**Utgivningsår:** 2020

**Författare:** Elin Bäck & Malin Andersson

**Handledare:** Kristin Häggkvist

**Examinator:** Kristina Bartley

**Nyckelord:** Stress, barn, förskola, pedagoger, metoder

---

## **Sammanfattning**

### **Inledning**

I dagens samhälle är negativ stress ett allt större problem som de flesta människor utsätts för. Även barn möter dagligen detta under sin vistelse i förskolan. Förskolan ska ansvara för att barn ska känna trygghet och välbefinnande. Det ska vara en plats för utveckling och lärande. Om den negativa stressen blir för stor för barn i förskolan hämmas möjligheten för dem att tillgodose sig kunskapen som verksamheten erbjuder.

### **Syfte**

Studiens syfte är att undersöka hur pedagoger i förskolan arbetar för att minska stress hos barn. Syftet är även att undersöka vilka metoder som används för att minska stress hos barn i förskolan, hur pedagoger definierar stress i barngrupp samt vilka effekter pedagoger upplever att metoderna har på barnen.

### **Metod**

I genomförandet av studien har kvalitativ metod med intervju som verktyg för datainsamling använts. Åtta pedagoger på fyra olika förskolor har deltagit som respondenter i studien. Fenomenografi har varit studiens kvalitativa metodansats då den synliggör variationen i människors erfarenheter och upplevelser.

### **Resultat**

Resultatet visar att förskolorna har olika arbetssätt för att minska stress hos barn och flera metoder har framkommit, exempelvis massage och yoga. Till skillnad från flertalet metoder som pedagogerna redogjort för är effekterna av dessa liknande för samtliga respondenter. Trygga relationer med både barn och föräldrar är något som de flesta pedagoger anser har stor betydelse. Slutsatserna för denna studie är att det finns välfungerande metoder för ett stressmedvetet arbetssätt i förskolan. Om medvetenheten kring dessa metoder ökar är förhoppningen att pedagoger ska inspireras av varandras arbete för att skapa en välmående miljö för barnen i förskolan.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>INLEDNING</b> .....	<b>1</b>
<b>SYFTE</b> .....	<b>1</b>
Frågeställningar: .....	1
Definition av begrepp .....	1
<b>BAKGRUND</b> .....	<b>3</b>
Stress i förskolan.....	3
Metoder för att minska stress hos barn.....	3
Massage .....	3
Yoga.....	4
Djupandning och muskelspänningar.....	5
Likheter och skillnader i tidigare forskning.....	5
Teoretisk ram.....	6
Symbolisk interaktionism .....	6
Spegelneuron .....	6
<b>METOD</b> .....	<b>8</b>
Fenomenografi.....	8
Kvalitativ metod .....	8
Urval .....	9
Forskningsetik.....	9
Genomförande .....	10
Reliabilitet och validitet .....	10
Analys och bearbetning.....	11
<b>RESULTAT</b> .....	<b>12</b>
Olika definitioner av stress .....	12
Arbetsätt för att minska stress i förskolan .....	12
Relationer och struktur.....	12
Avslappningsmetoder .....	13
Stressprofil .....	14
Pedagogers förhållningssätt spelar roll .....	15
Lugn miljö i förskolan minskar stress.....	15
Effekterna av ett stressmedvetet arbetsätt .....	15
Lugn.....	15
Medvetenhet och närvaro.....	16
Nackdelar.....	16

<b>DISKUSSION .....</b>	<b>18</b>
Stress i barngrupp .....	18
Fysisk beröring i förskolan .....	19
Metoder för minskad stress .....	19
Metoddiskussion .....	20
Didaktiska konsekvenser .....	20
Fortsatt forskning .....	21
<b>REFERENSER .....</b>	<b>22</b>
<b>BILAGOR .....</b>	<b>24</b>
BILAGA 1 .....	24
BILAGA 2 .....	26

## INLEDNING

Att börja förskolan är ett stort steg för många barn och övergången från hemmet till en ny miljö kan orsaka stor stress och ångest för små barn (Durmusoglu Saltali & Erbay 2013). I tidig ålder har barn svårt att muntligt uttrycka sina känslor av stress på grund av sina otillräckliga erfarenheter i känslomässiga färdigheter och språkutveckling.

I *Läroplan för förskolan* (Lpfö 18) står det bland annat att förskolans uppdrag är att utbildningen ska vara trygg för alla barn, där barnens behov och omsorg bildar en helhet (Lpfö 18, s. 7). Nyholm (2016, s. 116) beskriver att trygghet är en viktig faktor för barns välbefinnande. Författaren redogör för att stress i förskolan är motsatsen till den trygghet som ska erbjudas där. Då läroplanen på ett flertal ställen framhäver vikten av trygghet framstår det som en självklarhet att förskolan ska eftersträva att vidta åtgärder mot negativ stress.

Ellneby (1999, s. 32) redogör för att långvariga perioder av stress skadar kroppen och kan framkalla sjukdomar. Även Nyholm (2016, ss. 10-11) påpekar att om stress upplevs ofta hinner inte kroppen återhämta sig och den går då hela tiden på högvarv. Intresset för ämnet stress i förskola har under vår utbildning vuxit sig starkare. Vi har genom förskolläroutbildningen kommit i kontakt med en förskola som aktivt arbetar med att minska stress i barngrupp. Denna förskola gav oss inspiration till att själva undersöka ämnet vidare.

Vår uppfattning är att negativ stress är idag ett allt större problem som de flesta människor kan relatera till. I vardagen möts vi av olika stressfulla situationer och miljöer. Forskningsområdet stress är brett. Det finns många studier inom ämnet. Däremot upplever vi att studier om hur man minskar stress hos barn finns det färre av. Undersökningen som ska genomföras behövs då förskolebarn dagligen utsätts för olika orsaker till stress (Ellneby 1999, s. 42). Resultatet av denna studie kan användas som inspiration för förskolor som vill utveckla ett stressmedvetet arbete.

## SYFTE

Syftet är att undersöka hur pedagoger i förskolan arbetar för att minska stress hos barn.

### Frågeställningar:

Hur definierar pedagogerna stress i barngrupp?

Vilka metoder används för att minska stress hos barn i förskolan?

Vilka effekter upplever pedagogerna att metoderna har på barnen?

### Definition av begrepp

Nedan definierar vi begreppen positiv och negativ stress.

Ellneby (1999, s. 31) beskriver begreppet stress som en reaktion människor kan utsättas för. Detta genom förstora påfrestningar som exempelvis kan vara psykiska, fysiska eller emotionella. Ordet stress kommer från engelskans spänning eller tryck. Människor reagerar olika på de påfrestningar de dagligen utsätts för. Dessa påfrestningar kallas för stressorer och kan i det långa loppet skapa stress. Men det är inte alltid stressorerna som skapar stress utan ibland kan enbart en känsla av obehag utlösa stress. Våra känslor påverkar det fysiologiska larmsystemet i kroppen vilket bidrar till snabbare andning, muskelspänningar och förhöjd puls.

Nyholm (2016, ss. 10-11) beskriver att i kroppen finns ett stressystem som har en funktion kallad HPA-axeln, hypotalamus-hypofys-binjurebarkaxeln. Genom detta system utsöndras stresshormonet kortisol. Dessa hormonpåslag kan antingen vara korta det vill säga positiva eller långa och negativa för kroppen. Den positiva stressen är den som gör att vi presterar. Den motiverar oss och behövs för att uppnå det vi vill. När vi ska genomföra något som är nytt eller ovant kan stresspåslaget hjälpa oss att få bättre förutsättningar inför det som komma skall och gör oss mer skärpta. När handlingen är utförd minskar halterna av stresshormonerna till normala igen. Den negativa stressen däremot beskriver Nyholm (2016, ss. 10-11) är den som skadar. Utsöndringen av kortisol blir för lång eller kommer allt för ofta och tätt inpå varandra. Kroppen hinner inte återhämta sig mellan utsöndringen av stresshormonet och går istället på högvarv. HPA-systemet skickar hela tiden ut kortisol och stör normalrytmen av hormonet vilket kroppen inte klarar. Ellneby (1999, s. 32) redogör även för denna negativa stress. Långvariga perioder av ökat stresshormon skadar kroppen och framkallar sjukdomar. När stressen pågår under en lång tidsperiod hinner vi aldrig återgå till normalläget där ny energi kan fyllas på. Kroppen vänjer sig tillslut vid det ökade stresspåslaget och att olika funktioner går på högvarv. Detta medför att kroppen ständigt har full gas. Men tillslut tar energin slut och gaspedalen fungerar inte längre. Kroppen orkar inte hålla det höga tempot hela tiden och vi blir utbrända. Vi utsätter oss själva för en mycket stor risk för både fysisk och psykisk ohälsa (Ellneby 1999, s. 32).

## **BAKGRUND**

I följande avsnitt kommer tidigare forskning kring stress i förskolan samt metoder för att minska stress hos barn presenteras. Den tidigare forskningen har valts för att den har en tydlig koppling till studiens syfte och frågeställningar. Forskningen vägleder läsaren till en djupare kunskap om förskolebarn och stress samt olika metoder och deras effekter.

### **Stress i förskolan**

Jena & Mohanty (2016) belyser att få studier har gjorts för att ta reda på hur stressade barn agerar i förskolan. Förskolan är det första steget in i utbildningssystemet och det är en bekymrande och orolig tid för både föräldrar och barn. Alla upplever stress någon gång och kroppen har verktyg för att hantera en måttlig mängd stress. Författarna uttrycker att de största stressfaktorerna för förskolebarn är den nya miljön, nya kamrater och pedagoger de ska knyta an till samt okända personer de möter i förskolan. Okända personer inom förskolan kan vara vikarier och andra barns föräldrar. Om svårigheten med små barns stress upptäckts tidigt så förhindrar man de skadliga effekterna som stress kan utveckla.

I förskolan är det av stor vikt att det finns en positiv relation mellan barn och pedagoger då de har en viktig roll för barns utveckling. Finns inte de gynnsamma relationerna i förskolan så skapar det stress. Som nämndes ovan är starten på förskolan för många barn deras första erfarenhet i skolvärlden. Denna erfarenhet sker vid en tid då deras emotionella kontroll och hantering av olika färdigheter inte är väl utvecklade (Glover Gagnon, Huelsman, Kidder-Ashley & Lewis, 2018).

Stressande omständigheter påverkar barns medvetna ansträngningar för att reglera exempelvis de känslor och beteende som uppkommer. Dessa händelser kan uppkomma i förskolans miljö. Yeo, Frydenberg, Northam och Deans (2014) berättar att när barn har kontroll är det inte med säkerhet att de förstår skillnaden mellan att utöva kontroll över en situation och kontroll över sina inre reaktioner såsom tankar och känslor. Barn i förskoleåldern har ännu inte utvecklat sin kognitiva kapacitet. Exempel kan ett barn som gråter använda känslomässig hantering men samtidigt använda en problemfokuserad hantering genom att gråt ofta väcker uppmärksamhet hos vuxna, som sedan kan lösa den stress som uppkommit. Användningen av hanteringsstrategier kan påverkas av många variabler. Det föreslås att när stressen är kontrollerbar, tenderar vuxna att använda en problemfokuserad hantering medan när stressen är okontrollerbar så dominerar känslomässig hantering. Till skillnad från studier om stress där deltagarna är vuxna kan det vara komplicerat att göra studier på barn. Detta eftersom små barn helt enkelt kan ha svårt att bedöma kontrollen av en stressad situation och det därav blir en tolkning från en vuxen person. Vi, det vill säga både föräldrar, barn, pedagoger och andra vuxna behöver en detaljerad förståelse för inte bara vilka hanteringsstrategier vi ska använda, utan också när, varför och hur man använder dem (Yeo, Frydenberg, Northam & Deans 2014).

### **Metoder för att minska stress hos barn**

I följande avsnitt kommer det att redogöras för olika metoder som beskrivs i tidigare forskning. Massage, yoga och djupandning är exempel som kommer att beröras.

#### **Massage**

Den dagliga beröringen har minskat i Sverige de senaste åren i takt med att föräldrarna arbetar mer och barnen tillbringar mer tid i förskolan (Von Knorring, Söderberg, Austin & Uvnäs-Moberg 2008). Hart, Field, Hernandez-Reif och Lundy (2006) påpekar att ett bekymmer kan

ses i att det finns för lite positiv beröring inom förskolan trots att barns kognitiva förmåga förbättras genom massage. Huruvida förskolestressen hos barn hör ihop med bristen på beröring och om den visar sig vara extra gynnsam för de barn som har mindre privilegierade bakgrunder är någonting som kan reflekteras över.

Hart et al. (2006) redogör för att massageterapi ger goda effekter genom att minska stress hos barn med psykiatriska svårigheter, barn med sömnsvårigheter och det förbättrar barns uppmärksamhet. Massageterapi förbättrar även barns kognitiva förmåga. Von Knorring et al. (2008) ger en bild av att daglig beröring genom massage är ett enkelt sätt att minska aggressionsproblematiken hos barn i förskolan. Hart et al. (2006) lyfter fram att massage ses ge störst effekt till de barn som är temperamentsfulla, spända och oroliga i jämförelse med de barn som uppfattas som lugna och lättsamma. Deras stressnivå minskar kraftigt och de kan behålla sin koncentration längre än vad de visat tidigare.

Massageterapin bidrar till att stressymptomen avtar. Studien av Von Knorring et al. (2008) visar på en långsiktig minskning av aggressivt beteende och sociala problem som uppkommer vid stress hos främst pojkar efter att de fått massage. Detta synliggörs tydligare i förskolans miljö än i hemmiljön, en förklaring till detta kan vara att på förskolan vistas barnen i en grupp. En fördel är att under massagestunden får det enskilda barnet mycket uppmärksamhet vilket uppskattas.

För att kunna utvärdera ett nytt arbetssätt som massage, är det av stor vikt att ha en god kontakt till vårdnadshavarna som ser utvecklingen i hemmiljön och på så vis kan hjälpa till mot en långvarig förändring. Massage för barn kan bestå av långsamma strykningar på de delar av kroppen som barn vill bli masserade på. För att få störst effekt av massagen individualiseras den för att varje individ ska känna bekvämlighet och det är av stor vikt att behandlingen utförs av en pedagog som barnet känner väl. En bra tid att utföra massage på är efter maten då de flesta förskolor i Sverige har vilostund. Antingen utförs massage i ett rum med tystnad eller så kan man ha på lugn musik eller en berättelse (Von Knorring et al. 2008).

## **Yoga**

Yoga påverkar barns psykologiska välbefinnande positivt, vilket Jin Kim, Wee, Boals Gilbert och Choi (2016) redogör för. Wolff och Stapp (2019) framhåller att genom yoga och andningstekniker ökar koncentrationen på att bibehålla ett lugnt sinne och förhindra uppkomsten av stress. De färdigheter barnen får kan de sedan använda i vardagliga situationer som kräver känslomässig, social eller fysisk reglering. Yogan lär barnen att kunna filtrera bort distraktioner med hjälp av inlärd teknik men även att upprätthålla emotionell stabilitet (Wolff & Stapp 2019). Jin Kim et al. (2016) lyfter fram att när barn ges möjlighet att använda en metod för att minska stress har de lättare att lära sig och har mer energi till att fokusera på det de gör i nuet. När negativa energier omvandlas till positiva lugnar det barnens sinne men även hela kroppen påverkas. Utövandet av yoga bland barn kan leda till ökad akademisk kapacitet samt minska deras stressnivåer (Jin Kim et al. 2016).

Yogans andningstekniker har förknippats med en minskning av små barns stress och ångest (Wolff & Stapp 2019). Enligt Wolff och Stapp (2019) är barns uppmärksamhet och fysiska utveckling även något som yogan gett positiva bevis på. Barn ges en möjlighet att ta kontroll över sin egen kropp för att kunna navigera genom de olika stressfaktorer de möts av under en dag på förskolan.

Wolff och Stapp (2019) beskriver att vid användandet av yoga med barn är det viktigt att anpassa den efter deltagarna. Till skillnad från yoga för vuxna där mycket går ut på att vara placerad i rätt position, hålla den och andas in är barnyoga tvärtom. Den är influerad av lek och fantasi och det läggs inget stort fokus på att vara tyst under ett barnyogaprogram. Pedagoger som deltagit i yoga med sina barngrupper beskriver en stor skillnad. De använder



ord som lugn, fokuserad och avslappnad när de ska beskriva förändringen de sett hos barnen. Barnvänliga tekniker gör att yogan kan presenteras för barnen på ett roligt sätt där de får möjlighet att omdirigera sin stress till något positivt (Jin Kim et al. 2016).

### **Djupandning och muskelspänningar**

Scully (2003) nämner att oavsett i vilken åldersgrupp lärare arbetar har de alla nytta av att lära barn övningar för djupandning och minskad muskelspänning. Barnen får genom detta bättre koncentrationsförmåga, kan lättare medverka i gruppaktiviteter och fokusera bättre på instruktioner. Pedagoger kan inte påverka den livsstil barnen i deras grupp har men de kan lära dem sätt att kunna hantera stress på ett lämpligt sätt. Genom att tillföra avslappningstekniker i vardagliga aktiviteter skapas positiva beteendemönster som främjar ett hälsosamt leverne. Barn i förskolan har inte alltid ordförrådet att uttrycka ord för spänning, stress och avslappning. De har istället upplevt känslor som ledsamhet, ilska och rädsla som kan vara tecken på stress hos små barn. De kan även ha haft olika stressymptom som magont, huvudvärk eller spända muskler i axlar och händer. För barn istället möjlighet att lära sig hur de kan slappna av och minska sin stress lugnar det deras kroppar och känslor. Barnen erövrar kunskaper kring hur de kan ta kontroll över det som känns jobbigt. Genom att introducera djupandning i samingen, där de tillsammans i grupp kan öva på hur man tar djupa andetag, kan barnen applicera dessa metoder när de själva hamnar i en situation av ilska eller andra starka känslor.

Lekar som handlar om andningen är ett bra sätt för barn att öva på hur man ska ta djupa andetag (Scully 2003). Man kan till exempel låta barnen låtsas att de blåser upp en stor ballong. Låt dem blåsa långa, korta, snabba och långsamma andetag. När barnen sedan har lärt sig de här olika teknikerna för andning kan pedagoger be barnen att använda dessa när stressfulla situationer dyker upp (Scully 2003). Samlingsstunden kan användas till att lära barnen övningar för att motverka muskelspänningar. Genom att kunna släppa spänningarna i sina muskler kan barnen ta tillbaka kontrollen över sig själva i pressade situationer. De blir mer medvetna om sina kroppar och om hur de kan skapa en avslappnad känsla inombords. Rörelseleken är en bra metod för att lära in övningarna. Låt barnen gestalta robotar som är stela och kantiga för att sedan bli trasdockor som har svårt att stå upprätt och är alldeles böjbara. I denna övning provar man både på att spänna kroppen och att sedan släppa på allt. Dessa övningar kan användas när pedagoger ser barn som verkar spända eller stressade. Låt de få prova muskelavslappning eller djupandning för att komma på andra tankar.

En annan viktig aspekt som Scully (2003) nämner är att de vuxna som arbetar i förskolan också har ett eget ansvar att använda sig av metoder för att minska sin egen stress. Det blir inte trovärdigt om endast barnen ska arbeta med den stress de upplever om inte även pedagogerna även gör det. Endast en avslappnad vuxen kan hjälpa barn att slappna av. Därför är det viktigt att pedagogerna deltar i dessa övningar tillsammans med barnen. Pedagoger och barn som tar avslappningspauser är lugnare och har större kontroll över sig själva.

### **Likheter och skillnader i tidigare forskning**

De metoderna som nämnts ovan har flera likheter. Scully (2003), Wolff & Stapp (2019), Von Knorring et al. (2008) och Hart et al. (2006) redogör alla för att den metod de förespråkar bidrar till barns förbättrade uppmärksamhet och koncentrationsförmåga. Enligt Wolff & Stapp (2019) och Von Knorring et al. (2008) är det viktigt att pedagogerna anpassar metoderna efter individerna som deltar. Detta för att göra det möjligt för barnen att känna att de lyckats.

De skillnader som tydliggörs är att Scully (2003), Wolff och Stapp (2019) och Jin Kim et al. (2016) visar på att djupandning och yoga oftast utförs i grupp i förskolan. Vid introduktionen av metoderna lär sig barnen lättare om det sker under lekfulla former. Medan Von Knorring et al. (2008) i sin studie redogör för att massage bör utföras i ett rum med tystnad eller där lugn musik spelas i bakgrunden.

## **Teoretisk ram**

I detta stycke kommer studiens teoretiska ram att beskrivas. Vi har valt att utgå från ett socialpsykologiskt perspektiv och symbolisk interaktionism. Detta perspektiv beskriver tydligt människors handlingar och tolkas utifrån sociala relationer och samspel som är grunden i förskolans verksamhet. Vi kommer även att beröra den neurobiologiska teorin om spegelneuron då även den går att koppla till vår studie. Den redogör för hur individer omedvetet påverkar varandras handlingar i en social grupp.

## **Symbolisk interaktionism**

George Herbert Mead grundade i början av 1900-talet ett tänkande som några år senare Herbert Blumer valde att namnge symbolisk interaktionism (Johansson 2004, s. 83). Detta perspektiv som Johansson (2004, s. 19) beskriver definieras av sociala relationer och människors sociala förmåga. Sociala relationer skapar människan och utgångspunkten för detta perspektiv är vår förmåga att relatera till varandra. Johansson (2004, s. 83) benämner att symbolisk interaktionism kan ses som ett teoretiskt perspektiv att närma sig sociala samspel. I grunden handlar det om att förstå människors handlingar och tolka dessa genom det sociala livet. Symbolisk interaktion inriktar sig på det som sker i nuet och ger en större möjlighet att studera människor.

Nilsson (2015, s. 247) beskriver Mead och hur han även var intresserad av medvetenheten människor utvecklar om sig själva. Detta kallade Mead för ett jagmedvetande, även kallat I som är ett subjektjag. Genom medvetandet utvecklar människor ett själv, där man ser sig själv utifrån andra. Detta kallas för Me och är ett objektsjag, där människor blir objekt för sig själva. När man ser på sig själv genom någon annan betraktar man med dennes ögon och blir då ett objekt för sig själv. Samtidigt som subjektet är du själv. Johansson (2004, s. 19) redogör för att objektsjaget styrs av de hinder och ramar som sätts upp av samhället. Vilket Nilsson (2015, s. 248) styrker då han menar att Me formas av normer och värden. Människor formas i samspelet med andra och genom detta får de nya bilder av sig själva. Rolltagandet är ett centralt begrepp inom detta perspektiv som Nilsson (2015, s. 247) skriver mer om. Det handlar till stor del om att kunna känna in vad en annan människa tänker och tycker och att kunna se något från någon annans synsätt. Det grundas i att om en symbol eller gest har en gemensam mening för två individer blir det en gemensam nämnare för dem. Det är dessa gemensamma symboler som möjliggör rolltagandet och som gör att en person kan sätta sig in i den andra personens tanke och uppfatta vad den gemensamma symbolen representerar. Författaren menar att utifrån ett liknande rolltagande grundas all kommunikation.

## **Spegelneuron**

Genom att observera en aktion som utförs av någon annan person aktiveras ett neurobiologiskt program i hjärnan som gör att du utför den handlingen som iakttagits vilket Bauer (2007, s. 24) beskriver som spegelneuron. Denna handling sker inte bara om man ser något utan det kan även aktiveras genom ljud. För människan räcker det med att någon talar om en handling för att spegelneuron ska bli verksamt. Spegelneuronerna i hjärnan aktiveras

av ett motoriskt schema. Processen sker huvudsakligen omedvetet. Individerna får själv avgöra om hen ska utföra handlingen men kan aldrig förneka att spegelneuronerna framställs. Frukten, anspänning och stress visar sig minska spegelneuronernas signalaktivitet enligt Bauer (2007, ss. 31-32). Känner man sig stressad avstannar inlevelseförmågan och förmågan att förstå andra vilket är sammankopplat med systemet för spegelneuronerna. Ytterligare en förmåga försämras vid stress och det är inlärningsförmågan. I svåra situationer exempelvis vid konflikter så finns det enbart en utväg och det är att ta lärdom, nya aspekter läggs till erfarenheterna. Spegelneuronerna kan inte åstadkomma sitt yttersta när man känner stress och instinkten blir ingen god vägledare. Neuronerna som ansvarar för sinnesintrycken kan informera hur en annan person känner sig. Liknande neuroner uppkommer alltså när vi ser hur någon annan känner sig som om vi själva hade befunnit oss i samma situation (Bauer 2007, s. 39). Spegelnsfenomenet har en betydande roll i en social grupp då det sker en anpassning till andras intentioner. Om det blir en obalans i detta utvecklas det till konflikter. För att allt ska fungera i en social grupp så krävs en god empatisk förmåga (Bauer 2007, ss. 130-131).

## **METOD**

I metodavsnittet kommer det att redogöras för vår forskningsansats samt den metod som använts för datainsamling i studien. Även etiska principer, urval, analys, reliabilitet och validitet kommer att lyftas fram i denna del.

### **Fenomenografi**

I denna studie har strävan varit att använda fenomenografi som ansats och metoden kommer presenteras vidare nedan. Kihlström (2007) belyser fenomenografi som en form av kvalitativ forskningsansats där det metodologiska arbetssättet lyfts fram. Intentionen är att förstå hur människor kan uppfatta sin omvärld utifrån olika synvinklar. Dahlgren och Johansson (2015, s. 163) visar att människors tolkningar är kvalitativt skilda sätt att ta sig an omvärlden. Syftet med en fenomenografisk studie är att upptäcka en variation i människors erfarenheter för att sedan kategorisera dem. Variationen utgår från människors föreställningar om sin omgivning och hur man får kunskap, upplever och uppfattar den (Kihlström 2007, s. 157). Målet i den aktuella studien var att få reda på hur pedagoger använder sig av olika metoder för att minska stress i barngrupp. Detta baseras på pedagogers olika erfarenheter och grundar sig både i deras arbetssätt och vad de har för teoretisk kunskap, det vill säga deras utbildning. Ansatsens grund gestaltar sig och har en varierande betydelse för olika människor och ger sig tillkänna på olika sätt (Kihlström 2007, s. 158).

Dahlgren och Johansson (2015, s. 166) beskriver att vid en fenomenografisk intervju är det viktigt att materialet spelas in för att på ett så tillförlitligt sätt som möjligt kunna utföra analysarbetet som består av sju steg. Dessa steg redovisas i analysavsnittet. I intervjuer kan intervjuaren använda en teknik som heter icke-verbal probing. Denna teknik går ut på att den som intervjuar visar att hen är intresserad av det respondenten berättar. Detta kan visa sig genom att intervjuaren nickar eller bekräftar respondenten med enstaka ord.

### **Kvalitativ metod**

En kvalitativ studie används om man vill förstå människors sätt att tänka eller påverkas samt kunna uppfatta och hålla isär ett visst handlingsmönster. En kvalitativ studie är många gånger lättare för läsaren att förstå då svaren uppvisas i en tydlig form på ett begripligt sätt (Trost 2010, ss. 32-34). Fördelen med att använda sig av kvalitativ metod är att det är lättare att få information kring människors egna erfarenheter, upplevelser och tankar (Fekjær 2017, ss. 13-14). Trost (2010, s. 25) menar att utgångspunkten i en kvalitativ intervju är att ställa raka och enkla frågor. Följden blir att svaren på dessa frågor är innehållsrika och komplexa. När sammanställning och bearbetning av svaren genomförs kan man genom en god insats få ett givande material med värderingar, riktningar och intressanta processer.

Utifrån denna undersökning var valet att göra en kvalitativ studie lämplig eftersom syftet är att undersöka hur pedagoger i förskolan arbetar för att minska stress hos barn. Hade syftet istället varit att enbart undersöka vilka metoder som finns och hur många dessa är hade en kvantitativ studie varit mer användbar. Detta hade genererat i statistik över metoder men inte gett en tydlig bild över dess innehåll. En nackdel ses i kvalitativ data då det i vissa fall möts av tvivel för att det bygger på ett litet urval och att det inte företräder någon statistik av befolkningen (Trost 2010, s. 34).

Bryman (2018, ss. 459-460) redogör för sex olika steg en kvalitativ undersökning huvudsakligen följer. Dessa sex steg har använts för att genomföra denna studie. Steg ett är att formulera generella frågeställningar. Vi satte oss först tillsammans med handledaren för att formulera relevanta frågor som skulle ge innehållsrika svar. I steg två

valde vi undersökningspersoner och platser. Arbetet fortskred sedan i steg tre där datan samlades in på förskolorna och sammanställdes sedan samt tolkades i steg fyra. I det femte steget arbetade vi teoretiskt och såg över begrepp. Frågeställningarna specificerades och datamaterialet kompletterades med ytterligare data. I detta steg, tillsammans med tolkning av datan i steg fyra skapades undersökningens resultat. I sjätte och sista steget övergick arbetet till slutsatser och resultat i en forskningsrapport. Rapportens tillförlitlighet utvecklades för att läsaren ska finna texten trovärdig.

## **Urval**

I den här studien har åtta pedagoger inom förskolan deltagit genom kvalitativa intervjuer. Av dessa åtta var sex förskollärare och två var barnskötare. Alla som deltog i intervjuerna var kvinnor. Respondenterna har arbetat inom förskolan olika lång tid. Tre pedagoger har arbetat i 14-24 år. Fyra pedagoger har arbetat mellan 25-35 år och en pedagog har arbetat i mer än 35 år inom förskolan. Pedagogerna som deltagit i studien är verksamma i två olika mellanstora städer i västra Sverige. Urvalet av pedagoger är relevant då de alla arbetar inom förskolan vilket är denna studies fokusområde. Deltagarna valdes till största del genom ett strategiskt urval. Det innebär ett urval av individer som tillhör en specifik grupp (Bryman 2018, s. 497). Genom detta tillvägagångssätt ges möjlighet att intervjua de personer som önskas (Trost 2010, s. 139). Två av de fyra förskolorna vi valde till studien arbetar specifikt med barn och stress. Valet av dessa två förskolor genomfördes för att vår förhoppning var att få specifik information om deras arbetssätt som är stressmedvetet. Då vi endast hade vetskap om två förskolor som arbetade mot en stressfri miljö kände vi att det skulle bli ett för litet urval. Därav valde vi ytterligare två förskolor.

## **Forskningsetik**

Vetenskapsrådet (2017) och Bryman (2018) varken definierar eller namnger de etiska frågor på samma sätt. Bryman (2018, s. 170) redogör för några grundläggande etiska frågor forskare måste ta hänsyn till. Dessa är bland annat informationskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet. Genom informationskravet har vi skyldighet att informera deltagarna om att det är frivilligt att delta och om de svarande vill avstå under studiens gång krävs inget skäl för detta. Vi informerade även om nyttjandekravet som säger att all information som samlas in vid intervjuer endast får användas i den aktuella studien. I studien kommer inga namn, övriga personuppgifter eller förskolans namn att redogöras för och uppgifterna som behandlas kommer att förvaras på en säker plats tills de transkriberats. Alla dessa punkter faller under konfidentialitetskravet (Bryman 2018, ss. 170-171). Vetenskapsrådet (2017, s. 12) redogör för att forskningsetik är viktigt när intervjuer och undersökningar genomförs i förskolan. Definitionen av detta begrepp är komplicerat. Det beskriver förhållandet mellan forskning och etik. Både etiska krav på forskaren men även på forskningens inriktning. Vetenskapsrådet (2017, s. 41) visar på att anonymitet handlar om att forskarna kan lova deltagarna i studien att inga personuppgifter eller namn framkommer. Då denna studie har använt sig av intervjuer är det viktigt att deltagarnas integritet skyddas av forskaren. Genom vår samtyckesblankett (se bilaga 1) informerades deltagarna om hur alla uppgifter kommer att behandlas, där nämndes att inspelningen av samtalet skulle underlätta i sammanställningen av intervjumaterialet. Det påpekades att materialet enbart kommer att användas till examensarbetet och inte i andra sammanhang. Efter avslutat examensarbete kommer allt intervjumaterial raderas.

## Genomförande

Studien påbörjades genom att intervjufrågorna skapades och samtyckesblanketten anpassades (se bilaga 1 & 2). Intervjufrågorna formulerades i förhållande till syfte och frågeställningar. Dessa dokument granskades av handledaren på högskolan och därefter kontaktades respektive rektor. Rektorerna informerades muntligen och skriftligen om undersökningens syfte, tillvägagångssätt och om personalens möjlighet till frivilligt deltagande. Totalt kontaktades rektorer på fyra olika förskolor. Av dessa gav två rektorer studenten tydliga riktlinjer kring vilka de skulle intervjuas medan på de andra två förskolorna gav rektorn studenten telefonnummer till förskolan. Studenten fick själv tillfråga pedagogerna om det fanns ett intresse bland några av dem att delta i studien.

Arbetet med intervjuerna fördelades lika mellan studenterna. Inför varje intervju fick deltagarna läsa igenom samtyckesblanketten. I den informerades pedagogerna om studiens syfte och de blev tillfrågade om en ljudupptagning av intervjun tilläts. Denna skrevs sedan under med namnteckning. Intervjuerna tog mellan 20-40 minuter att genomföra. Ljudupptagningarna skulle underlätta det kommande arbetet med transkribering. Tholander och Cekaite (2015, s. 197) belyser att transkribering menas med att ljud omvandlas till text. En viktig faktor vid transkribering är att få med i sin text både vad som sägs, men även hur det sägs. Trost (2010, ss. 74-75) redogör för ett flertal fördelar med att använda sig av ljudupptagning vid intervjuer. Detta kan bland annat vara att gå tillbaka och lyssna på samtalet, analysera vad som sägs och få med viktiga detaljer som ordval. En annan fördel som nämns är att inga anteckningar behöver tas under intervjun utan fokus läggs på frågorna och svaren. En nackdel med inspelat material är att det är tidskrävande både att lyssna igenom samt att transkribera.

Intervjuerna pågick under totalt tre dagar i två olika kommuner. Under dessa dagar skedde intervjuerna på förmiddagarna och transkriberingen utfördes på eftermiddagarna. Som nämndes ovan deltog både barnskötare och förskollärare i intervjuerna. Pedagogernas yrkestitel, förskollärare eller barnskötare, upplevde vi inte var relevant för denna studies resultat.

## Reliabilitet och validitet

Reliabilitet innebär att göra en studie så trovärdig som möjligt (Roos 2014, s. 51). Detta förstärker pålitligheten av studien då man försöker ge så pass mycket information till läsaren att denna ska kunna göra studien replikerbar (Bryman 2016, s. 72). Roos (2014, s. 51) lyfter fram att för att kunna dra slutsatser utifrån sin data gäller det att ha en tillräckligt stor mängd samt att den har samlats in och arbetats med på ett noggrant sätt. Det är viktigt att tänka kritiskt och att kunna se förbi det man själv tar för givet för att kunna svara på det syfte studien har. För att skapa trovärdighet för läsaren används det citat från intervjuerna i resultatdelen för att visa på att det är respondenternas förklaringar som redogörs för (Kihlström 2007 ss. 164-165).

Validitet är ett begrepp som kan förklaras genom att man mäter det man vill mäta. Det innebär att för att uppnå validitet krävs lämplig metod, lämpliga frågor, lämpliga ord eller andra tillvägagångssätt för att kunna förstå det vi försöker förstå (Roos 2014, s. 55). Genom att mäta detta på olika sätt får man fram valida resultat. Mått kan ha olika validitet och påverkas av varierande faktorer (Bryman 2016, s. 349). Fejes och Thornberg (2015, s. 259) redogör för att validitet beskrivs hur grundlig och organiserad studiens process varit. Tillförlitliga resultat påverkas av hur arbetet med att få fram noggrann och välarbetad data och analys gått till.

För att skapa lämpliga frågeställningar som nämndes tidigare i denna studie formulerades först frågorna av studenterna själva med koppling till syftet. Därefter bearbetades

frågeställningarna med stöd av handledaren från högskolan för att bli trovärdiga och svarbara. Validiteten stärks även av val av metod. Genom att göra kvalitativa intervjuer på plats säkerställer det tillförlitligheten och att rätt person svarar på frågorna. Studiens äkthet ökar genom ett personligt möte för att de personer som avsetts för studien är de som deltar. En nackdel med denna strategi är att en kontroll av vilka respondenterna är kan vara mycket svårt för andra att genomföra vilket kan ge studien en lägre reliabilitet

### **Analys och bearbetning**

Kihlström (2007, s. 162) beskriver att i en kvalitativ analys söker man efter sätt att koda och kategorisera olika sammanhang i sin omvärld. Intervjuernas innebörd handlar om att uppfatta människors olika sätt att beskriva händelser i sin vardag. En fenomenografisk analysmodell har använts för bearbetning av det insamlade materialet. Dahlgren och Johansson (2015, ss. 167-170) beskriver att denna modell består av sju olika steg som kan användas för att analysera material. Vi kommer att beskriva hur vi gått tillväga i några av stegen. I steg ett bekantade vi oss med vårt material genom att först skriva ut det på papper och sedan läsa de transkriberade intervjuerna noggrant, samtidigt fördes anteckningar över oklarheter i texten. Varje intervju tilldelades en siffra för att studenterna skulle kunna särskilja intervjupersonerna åt, inga personuppgifter antecknades (Vetenskapsrådet 2017, s. 41).

Viktiga delar som kunde kopplas till syfte och frågeställningar markerades med en överstrykningspenna i olika färger för att underlätta den kommande kategoriseringen. Vidare i steg två klipptes väsentliga stycken ut för att på ett enklare sätt kunna överblicka de åtta olika intervjuernas mest betydelsefulla uttalanden. Därefter skapade vi egna underrubriker som vi kategoriserade in materialet under. Kodningen baserades på likheter och skillnader samt övergripande mönster. Steg fem handlade om att artikulera kategorierna det vill säga att finna likheter mellan uttalandena och se de mönster vi fått i svaren. Analysen började med ett större antal kategorier men dessa minskades då vi prioriterade de som gett mest betydelsefull data.

## RESULTAT

Genom intervjuer med verksamma pedagoger på olika förskolor kommer medvetenheten kring hantering av barns stress att redogöras för nedan.

### Olika definitioner av stress

Definitionen av stress ser olika ut hos de pedagoger vi har intervjuat. Stressen i denna studie påverkas av två olika faktorer, organisatoriska och relationella. Organisatoriska faktorer kan vara schema, planering, måltider och tid. Relationella faktorer kan påverkas av personliga kontakter och individens mående. Organisatoriska faktorer som skapar stress är bland annat stressad personal som inte riktigt känner att de hinner med det som krävs. Hög ljudnivå är stressande för både barn och pedagoger. Detta kan generera barn som springer, irrar omkring och inte riktigt vet vad som gäller. Även tid kan vara stressande för barnen på morgonen, om de känner att föräldrarna har ont om tid kan detta bidra till att de inte vill eller hinner äta frukost. De relationella faktorerna kan bland annat vara när barnen känner att pedagogerna inte är här och nu och missar att lägga fokus på dem. En orolig barngrupp med mycket konflikter. Stress kan upplevas när barnet inte känner att hen kan kontrollera sin vardag på förskolan, om barnet är beroende av att en vuxen ska finnas nära för att de inte har redskapen till att själva kunna ordna det för sig. I perioder när det är mycket olika vikarier och mycket barn kan det upplevas stressande för det är inte som det brukar.

Stress är när barn har svårt att koncentrera sig på sina uppgifter. De springer runt och går från sak till sak. De är högljudda. Om de sätter sig med någon aktivitet så kan de inte göra det för de måste hela tiden se vad de gör bredvid. (P6).

Jag har aldrig funderat på hur jag definierar stress faktiskt men när jag tänker efter så är stress i barngrupp när inte barn mår bra och kan vara sitt bästa jag. För jag tänker vad är stress? Ja, det är när man inte kan hantera sin vardag. (P4).

Det första steget till att minska stress hos barn i förskolan är att ta reda på vad i verksamheten som stressar barnen. De organisatoriska faktorerna är ofta svårare att påverka i jämförelse med de relationella faktorerna. Tid och schema kan vara komplicerat att förändra medan relationen individer emellan kontinuerligt kan förbättras genom aktivt arbete.

### Arbetsätt för att minska stress i förskolan

Nedan beskrivs hur pedagoger arbetar för att minska stress. Relationer, struktur och förhållningssätt kommer bland annat att redogöras för.

#### Relationer och struktur

Arbetet med att skapa trygga relationer och struktur är något som de flesta pedagoger tagit upp. Dessa behöver byggas med både barn och föräldrar. Har föräldrarna en trygg och bra relation med pedagogerna smittar det av sig till barnen. Lämning och hämtning ska inte vara stressigt utan det är viktigt att man tar sig tid för att prata med föräldrarna och berätta om dagen. Det är viktigt att föra en öppen dialog med familjerna kring arbetet på förskolan. Det är inte bara barnen pedagogerna arbetar med utan det är ofta hela familjen.

Vi har arbetat väldigt mycket med familjerna, för det hänger ju ihop. (P5).

Några pedagoger berättar om hur viktigt det är att stärka barns självkänsla. Relationerna med barnen är väldigt viktiga, utan dem så kommer man inte vidare i arbetet. De berättar även hur viktigt det är för barn att få känna att de duger som de är.



De måste känna att jag duger som jag är. Jag måste inte bevisa hela tiden, jag måste inte springa runt, producera eller göra och säga massa saker för att bli omtyckt här. (P1).

Att arbeta med självkänsla skapar en stressfri miljö, om barn får känna att de duger behöver de inte bli bekräftade hela tiden. (P1).

En förskola erbjuder familjerna två veckors inskolning, detta för att skapa så trygga relationer som möjligt både med barnet men även med föräldrarna. Med de små barnen poängterar även en pedagog vikten av att sitta på golvet med dem. Ofta när de vuxna reser sig upp för att göra något annat skapar det en stress i gruppen. För att undvika detta kan barngruppen delas upp mellan pedagogerna. Springet till annat minskar då genom att man inte behöver koncentrera sig på så många barn samtidigt.

Några av pedagogerna nämner att struktur i vardagen ses som en viktig del i en fungerande vardag på förskolan. Barnen går ut och in i omgångar för att minska antalet barn och stress i hallen. Genom att ha tydliga rutiner vet barnen vad som förväntas av dem i olika situationer. De vet att efter toalettbesök och matsituationer går man och tvättar händerna. En pedagog beskriver att hennes avdelning ligger på andra våning och det är en procedur för dem att komma ner till första våningen där barnens kläder finns. Barnen åker hiss mellan våningarna. För att underlätta denna procedur har de klistrat fast prickar på golvet som liknar en stig för att barnen ska veta var de ska gå. Rutiner nämns av pedagogerna som extra viktigt när man arbetar med de yngsta barnen. En strukturerad dag och strukturerade miljöer med närvarande pedagoger förebygger osäkerheten hos barnen.

En förskola skiljer sig från de andra då de använder sig av gående frukostbuffé. Frukosten står framme cirka en och en halv timme och då får barnen gå och äta när de är hungriga.

Att ha mycket rutiner, ganska fyrkantigt många gånger tror jag hjälper många barn. Man vet i vilket rum man ska sitta i när du äter middag, man vet vilket bord man brukar sitta vid och det skapar trygghet. Bara en sådan enkel sak som att man har skrivit ner vem som har vilan och vem det är som ska duka. Det kan låta fjantigt att man ska skriva ner sådant men det underlättar. Det underlättar för vikarier som ska komma in och jobba att de vet vilka uppgifter de ska göra. Rutiner, att jag vet vad som ska hända minskar stressen. (P4).

## **Avslappningsmetoder**

En förskola arbetar aktivt med olika avslappningsmetoder. En pedagog är utbildad i barnyoga, meditation och barnqigong. Dessa arbetssätt använder de sig av på olika sätt. Meditationen sker bland annat genom något de kallar för stenens hemlighet. Barnen får då välja en sten som de håller i medan pedagogen berättar en saga eller så lyssnar de på musik. Vissa gånger ligger barnen bara ner och blundar och håller stenen på sig.

Genom barnyoga gör de olika yogaresor och lekar i form av yoga. De övar även på att vara tysta och bara lyssna lugn på musik. (P1).

En annan förskola har arbetat med avslappning genom gosedjur. De samlades först innan en större aktivitet och lade sig ner på golvet. Lugn musik och levande ljus skapar en skön stämning. Barnen får sedan placera gosedjuret på sin mage eller bröstorg. Sedan fokuserar de på sin andning och ser hur gosedjuret rör sig upp och ner. Detta menar pedagogen skapar en lugnare stämning i gruppen. Barnen både agerar och pratar lugnare efter att en aktivitet inletts med avslappning. Berättelser kan användas i syftet för avslappning efter utevistelse för att få ner tempot innan en matsituation, då lägger sig barnen ner på en matta med dämpad belysning.

Ett flertal pedagoger beskriver lugn musik som en viktig faktor för att minska stressen i barngruppen. En behaglig start för barnen på morgonen upplevs när lugn musik sätts på i samband med att man har en tv på med en brasa eller fiskar som rörlig bild eftersom barnen får titta på något avslappnande. När barnen får en lugn start på morgonen kan de i vissa fall behålla lugnet över hela dagen. Flera förskolor använder sig av massage för att låta barnen komma ner i varv. Omvårdnaden är viktig i förskolan, att finnas där kroppsligt och att ha närhet till barnen skapar ett lugn. Det behöver inte alltid vara en organiserad massagestund som skapar närhet.

Att sätta sig ner och stryka ett stressat barn på ryggen och prata om något annat kan även det ha en lugnande effekt. (P8).

Om ett barn kommer och kryper upp i knät så tycker jag att massagen eller beröringen skapar en trygghet mellan mig och barnet, det ger även ett lugn. (P2).

Det är viktigt att vi tar i varandra, om barnet vill, och inte bara ser varje barn. Kroppskontakten till barnen kan ske genom massage, lätta strykningar, beröring eller kramar. (P8).

Efter lunch får barnen oftast välja massage eller gå ut. Lugn musik spelas i massagerummet. Barnen tar varsin madrass och lägger sig på den. Dom är alldeles tysta. En pedagog frågar barnet om hen vill ha massage. Barnet får välja olja eller boll, en del barn väljer båda. En del barn somnar. När barnet känner sig klart så smyger det ut. Vi gör vår egna massageolja på ringblommor och ekologisk rapsolja. Ibland masserar barnen varandra, de använder då bollen men även oljan. (P1).

När man masserar eller tar på varandra är det kanske inte lika lätt att putta eller slå i nästa situation. (P5).

## **Stressprofil**

Stressprofil är ett arbetssätt som en förskola använder sig av för att identifiera vad som stressar barngruppen. Denna metod har förskolan själva arbetat fram då de anser att den, som vårt syfte efterfrågar, är en metod för att minska stress hos barn i förskolan. Först börjar de med att kartlägga sin egen och arbetslagets stress före barnens stress. Även föräldrarnas stress kartläggs för att skapa en plats med mindre stress. En pedagog berättar att när kartläggningen är genomförd så testas nya metoder för att minska stress. Då kan pedagogerna ibland komma fram till att det inte går att göra på ett annat sätt i den stressande situationen för barnet trots att en ny metod prövats. Pedagogerna är då medvetna om att det här en stund som är stressade för barnen eller för en del barn och gör sitt bästa utifrån deras kunskap. Alla barn är olika så det som är stressande för det barnet behöver inte vara stressande för ett annat barn utan där ser pedagogerna att alla är olika, vi reagerar olika på stress.

Då börjar vi med kanske barnet så gör vi en bubbla/en ring med barnet och sen så sitter du i gruppen och här upplever jag att det är en stressad som till exempel övergångar, lämning kan vara otroligt stressat för barnen, middagssituationen, så skriver du alla dom och sen efter det när du identifierat stressen så börjar du fundera på okej kan vi göra en förändring här. (P1).

Detta arbetssätt är tidskrävande och omfattande. Arbetet görs till stor del utanför barngruppen såsom under föräldramöten och på personalens planeringstid. Stressprofilen skapas inte utifrån barnets egna tankar om sin stress, utan den arbetas fram genom observationer från personal och vårdnadshavare.

## **Pedagogers förhållningssätt spelar roll**

Flera pedagoger som deltagit i intervjuerna tydliggör att pedagogers förhållningssätt har en stor del i att minska barns stress. I förskolan ska pedagoger och barn tänka på att inte prata högt i rummet utan gå fram till den man vill prata med för att en lugn ton ska infinna sig. Vid samtal går man ner till barnens nivå så man kan se varandra i ögonen.

Pedagoger på förskolan behöver inte ha bråttom utan har möjlighet att sitta i tamburen en lång stund för att barnen ska få en möjlighet till att lära sig knyta sina skor, ta på sig sina kläder och föra diskussioner i lugn och ro. Alla situationer under en dag på förskolan har ett lärande, lägga ett pussel kan man göra flera gånger och samtidigt diskutera och lyssna på barns tankar. Det är viktigt att bemöta barnen på ett medvetet sätt. Ett par pedagoger redogör för det kollegiala lärandet, där pedagogerna diskuterar sitt förhållningssätt mot barnen och hur de agerar. Hela arbetslaget ska arbeta åt samma håll. Vid middagsbordet ska inte pedagogerna prata över barnen utan fokus ska vara att man samtalar med barnen. I takt med att man uppmärksammat förhållningssättet så har det blivit ett tydligt resultat på barnen.

En sak som är viktig är att vi inte håller på att avbryta barnen hela tiden för då avbryter vi dem i deras arbete och det skapar stress. Om du hela tiden blir avbruten så plockar du tillslut undan och kanske bara springer runt, men får barnen möjlighet att bibehålla sin koncentration och lägga fokus på det den tycker är viktigt så blir det ett lugn. (P1).

Det har blivit ett lugn i barngruppen för att inte pedagogerna hakar på barnen för mycket. Barnen ska själva få styra vad de vill göra. (P6).

## **Lugn miljö i förskolan minskar stress**

Den miljö som barnet vistas i under sin dag på förskolan påverkar vilket lugn som infinns sig. Pedagoger synliggör nedan ett flertal olika idéer för att skapa ett lugn. Ett förslag från en pedagog var att ta bort alla lampor med lysrör för att de inte är mysiga. Det behövs bra belysning och använd då belysning som går att dimra och satsa på mycket punktbelysning. I lärandemiljön ska det inte finnas för mycket material framme för om det är plottrigt så kan det bli stressande. Det är viktigt att förändra miljön så att det blir trevligt för barnen. En förskola berättar att de har gjort en förändring på toaletten då de upplevde toalettbesök som en stresssituation. Det finns nu möjlighet att sitta på toaletten och läsa en bok i lugn och ro. Det är viktigt att diskutera med barnen att man inte ska stå och rycka i dörren när någon är på toaletten för att det är privat och varje barn ska få möjlighet att vara där själv utan att någon stör. Dela barngruppen i mindre grupper när man gör projekt eller liknande är bra för att minska stressen. Skogen är en viktig plats för att det är en härlig miljö att vistas i, barnen stora ytor att röra sig på och skogen gör dem lugna.

Ut och röra på sig är också bra avslappning att man får röra på sig fysiskt. Att gå ut och vara i skogen är avkopplande för barnen också. Att få komma bort från gården och få upptäcka nya saker och nya platser. (P4).

## **Effekterna av ett stressmedvetet arbetssätt**

I detta stycke kommer effekternas för- och nackdelar att redovisas.

### **Lugn**

Effekterna av att minska stressen i barngruppen är många. Hälften av pedagogerna som deltagit i intervjuerna beskriver följande fördelar. Barnen blir lugnare. De blir mer kärleksfulla och mjuka när de ser att pedagogerna lägger fokus på dem. Ljudnivån blir lägre och det blir mer harmoniskt i barngruppen. När lugn musik spelas i de olika rummen blir

tempot lägre på barnen och det blir inte lika skrikigt och rörigt. Ett positivt grupptryck har observerats. De barn som kräver lite extra stöd har blivit lugnare genom att förskolan arbetar för en stressfri miljö och de barnen påverkas av sina kamrater som har ett annat lugn än dem själva. Som nämndes ovan har en förskola frukostbuffé, effekterna av att ha det är att det har blivit en lugnare morgon för barnen. Det är inget stök utan de går till den låga bänken, hämtar sin mat och tar det de vill ha och går sedan och sätter sig. Då är barnen nöjda och pedagogerna kan sitta ner eftersom de har skapat en tillgänglighet för barnen. Det blir en fin stund med varje barn. Återigen nämns tillgängligheten för barnen som en faktor till att hela den förskolan har ett lugn, det är ett pyssel i varje vrå. Små grupper av barn som arbetar på olika platser i förskolan. Det är viktigt att skapa små rum i rummen där barnen kan gå undan. En förskola har anpassat ett rum för att skapa ett lugn, där går man in för att mysa och göra lugna saker.

Barnen är lugnare. De äter bättre eftersom de får välja att äta när de är hungriga. Sömmen blir bättre, låter man de sova på förmiddagen när de är väldigt trötta efter att ha sovit dåligt på natten så ser vi också att vi har piggare barn resten av dagen. (P2).

### **Medvetenhet och närvaro**

Pedagogerna i studien såg många fördelar kopplat till medvetenhet och närvaro i barngruppen. I de grupper som har blandade åldrar från 1-5 år sågs en fördel i att de små barnen på ett naturligt sätt direkt kommer in i detta förhållningssätt på förskolan. Det blir naturligt för dem att följa de äldre barnen och vara som de är. Medvetenheten barnen emellan är något många pedagoger tagit upp. Genom att använda mycket kroppskontakt påverkas barnen på ett positivt sätt.

Pedagogerna beskriver att barnen bryr sig mer om varandra och respekterar varandras behov. Barnen är lugnare, gladare och trivs tillsammans. Alla är viktiga, både liten som stor och det genomsyrar hela miljön. En pedagog berättar att hon upplever att genom att man ser varje barn så arbetar man stressmedvetet. De låter barnens egen rytm styra över dagen. De får äta när de är hungriga och sova när de är trötta. Om de önskar får de sova både på förmiddagen och eftermiddagen. Hon menar att om vi hela tiden ska motarbeta barnens inre klocka skapar det stress.

Alla regler är nödvändiga men ibland kan man undra vem de gynnar? Är de till för att hålla ordning eller för att barnen ska må bra? (P2).

Pedagogernas egen närvaro är även något som tas upp. Det stressmedvetna arbetet ger pedagogerna en bättre närvaro. De upplevs roligare att arbeta då en starkare kontakt med barnen finns. Närvaron ökar även genom att pedagogerna blir medvetna om sin egen stress och kan aktivt välja bort den i barngrupp.

Stress smittar, det tror jag. Stressade pedagoger ger stressade barn. (P8).

Dels får man gå till sig själv jättemycket, för jag märker att när man själv hamnar i perioder när det pinnar på då blir det likadant med dom. Vi speglar varandra. (P6).

### **Nackdelar**

De få nackdelar som nämns är att genom att följa barnets rytm med exempelvis frukostbuffé så kan frukosten bli väldigt lång och vid lunchen kan pedagogerna behöva värma mat då barnen inte sover samtidigt. Mycket tid går åt för måltiden som hade kunnat prioriteras på annat.

Ja, alltså nackdelar får man ju ta då att det blir väldigt långdragen frukost, då får man se hur gör vi för att det ska bli bra ändå. Det har vi löst genom att duka fram lite i taget och att vi har kyl, sådan där kylbricka så att maten inte står framme för länge och inte är för varm. (P2).

Det nämns även att pedagoger kan uppleva delningen av gruppen man ibland gör för att minska stressen kan vara till en nackdel. Det blir mycket arbete ensam och mer reflektionstid behövs för att kunna diskutera tillsammans kollegor emellan.

## DISKUSSION

I diskussionsavsnittet kommer resultatet av denna studie relateras till tidigare forskning och teorier. En diskussion kring hur vårt syfte och frågeställningar har besvarats samt hur metoden har varit en bidragande orsak till det uppnådda resultatet kommer att göras.

### Stress i barngrupp

I vår studie fick vi många olika svar på vad stress i barngrupp är. Variationen i resultatet utgår från människors olika föreställningar om sin omgivning, hur man får kunskap, upplever och uppfattar den (Kihlström 2007, s. 157). Alla barn är sin egen individ och stressas av olika faktorer. Ett moment som upplevs stressande för ett barn är inte det för ett annat. Det är därför viktigt att pedagogerna uppmärksammar varje barn och analyserar vad som är stressande för just det barnet. Som Jena och Mohanty (2016) beskriver är förskolebarnets största stressfaktor dess omgivning med både miljö och andra människor. Om det sociala samspelet inte finns mellan barnet och de personer barnet dagligen möter skapas en inre stress. Den symboliska interaktionismen som Johansson (2004, s. 19) redogör för handlar om att den sociala relationen skapar människan och utvecklar vår förmåga att relatera till varandra. Alla barn är olika och vissa har enklare att knyta kontakter till nya människor än andra. Med detta som bakgrund kan en koppling ses i att förskolan är en mötesplats där relationer kan skapas om rätt förutsättningar ges till barnen. Som Glover Gagnon et al. (2018) belyser skapas stress om inte gynnsamma relationer finns i förskolan. Våra egna upplevelser är att förskolan är en viktig plats för många barn. Förskolan är ett den första sociala mötesplatsen i en människas liv. Det är i förskolan grundens läggs för att utveckla en social kompetens. Men barnen klarar inte av detta själva utan behöver stöd och vägledning för att utvecklas i det sociala sammanhanget. En reflektion som gjorts efter avslutad studie är att symbolisk interaktionism är något som behövs uppmärksammas ute i verksamheterna. Den grundar sig i hur människor samspelar med varandra och som Johansson (2004, s. 83) beskriver så ger den oss en möjlighet att studera människor. Pedagoger i förskolan arbetar med att studera barn och se vilka samspel som gynnar respektive hämmar barnet. Därför anser vi att genom denna teoretiska bakgrund kan många pedagoger i förskolan styrka sina resonemang kring samspelet i sin barngrupp.

Tid är något som pedagogerna i studien beskriver kan vara stressande för barnen, speciellt på morgonen om de känner att föräldrarna har ont om tid. Om föräldrarna känner stress för att de har ont om tid för att hinna till arbetet så blir lämningen av barnet lidande. När föräldrarna upplever stress är det med största sannolikhet att deras barn känner samma sak. Bauer (2007, s. 39) visar på att neuronerna i hjärnan som ansvarar för sinnesintrycken kan informera hur en annan person känner sig. Liknande neuroner uppkommer alltså när vi ser hur någon annan känner sig som om vi själva hade befunnit oss i samma situation (Bauer 2007, s. 39). Barnen påverkas negativt av föräldrars och pedagogers stress. Det är därför av stor vikt att skapa en lugn lämning och hämtning på förskolan för att barnen ska få en bra start och ett bra avslut på dagen. Dialogen vid dessa möten skapar en trygghet och bra relation mellan föräldrar och pedagoger, som barnen känner av. Det är viktigt att pedagogerna tar sig tid till att prata med föräldrar och barn för att få en överblick hur barnens livssituation ser ut samt förmedla vad som händer i förskolan.

Spiegelneuronerna som Bauer (2007, s. 39) berättar om sker inte bara om man ser något utan det kan även aktiveras genom ljud. Använder sig ett barn av höga ljud påverkas de andra omedvetet. Hög ljudnivå beskrivs av respondenterna vara något som är stressande för både barn och pedagoger. Det är viktigt att alla vuxna som arbetar inom förskolan vill vara så bra

förebilder som möjligt för barnen. Nästan allt arbete i förskolan genomförs i grupp och man påverkas mycket av varandra. Spegelneuronerna kan informera hur en annan person känner sig. Vid planerade aktiviteter är det av stor betydelse att vi tar oss tid för det som ska genomföras. Om pedagogerna upplever stress inför en uppgift är det stor risk att även barnen känner det.

## **Fysisk beröring i förskolan**

Som Von Knorring et al. (2008) nämner tidigare i vår studie har den dagliga beröringen minskat i Sverige de senaste åren i takt med att föräldrarna arbetar mer och barnen tillbringar mer tid i förskolan. Barnen som vi möter har olika bakgrunder och erfarenheter med sig. Trots att resultatet i denna studie förespråkar fysisk kontakt mellan pedagoger och barn så kan vi se ett dilemma i att alla barn inte vill bli berörda. Det är viktigt att barnet får känna sig delaktig i valet av den fysiska kontakten. Pedagoger behöver ta hänsyn till barns integritet och personliga önskemål. Samtidigt som vi har fått en förståelse genom tidigare forskning och egna resultat att beröring minskar barns stress anser vi att det är viktigt att belysa att fysisk kontakt inte är stressreducerande för alla barn. Det handlar om vad barnen har med sig för erfarenheter till förskolan.

Många barn har idag långa dagar på förskolan och bristen på tid gör att de inte hinner umgås så mycket med sina föräldrar. Även på helgen när barnen är lediga är det mycket annat som ska hinnas med, de ska på aktiviteter och kalas etc. Tiden för närhet och fysisk kontakt minskar därav och om barnen inte får närbkontakt på förskolan, när ska de då ges den möjligheten?

## **Metoder för minskad stress**

Flera förskolor i vår studie använder sig av massage för att låta barnen komma ner i varv. Hart et al. (2006) lyfter fram att massage minskar barns stressnivåer kraftigt och gör att de kan behålla sin koncentration längre. I denna studie har vi kunnat se att massagestunden oftast varit efter barnen har ätit lunch. En pedagog beskrev då att vissa barn somnar i samband med massagestunden. För de äldsta barnen inom förskolan kan det vara viktigt att få ett avbrott i alla aktiviteter och få möjlighet till en paus för att vila även om de inte somnar.

En pedagog berättar att hon upplever att genom att man uppmärksammar varje barns behov så arbetar man stressmedvetet. De låter barnens egen rytm styra över dagen. De får sova när de är trötta. Om de önskar får de sova både på förmiddagen och eftermiddagen. Hon menar att om vi hela tiden ska motarbeta barnens inre klocka skapar det stress. Det finns många åsikter om hur länge barn får sova på förskolan. Vår uppfattning är att pedagogerna bör ha ett större inflytande över barnens sömn på förskolan. Detta för att det är pedagogerna som ser barnen och deras behov på förskolan. Dessa behov är inte alltid likadana på förskolan som hemma. På förskolan är det många fler barn, högre ljudnivå och ett högre tempo än vad det är en dag hemma med familjen, detta tar energi från barnen. De kan därför behöva en extra vilopaus på förskolan för att orka med dagen.

En annan metod för att minska stress hos barn i förskolan är att hela förskolan har ett stressmedvetet tänk. Två av de fyra förskolorna som deltog i studien arbetar aktivt emot stress. En utav dessa profilerar sig som en stressmedveten förskola. Detta innebär att de arbetar med att minimera stressen både hos pedagoger, barn och även föräldrar. De strävar efter att skapa en trygg plats för barn att utvecklas i och undvika stressen som finns i dagens samhälle. Denna inriktning skiljer sig stort från en traditionell förskola. Genom våra intervjuer har vi fått en inblick i deras arbetssätt. Vi upplevde när vi steg in på förskolan att det var en lugn och harmonisk plats för barnen att vistas i. Arbetssättet genomsyrar hela

verksamheten vilket vi som studenter såg tydligt. Ett av deras arbetssätt är stressprofilen som nämndes i resultat, genom denna metod kan de på ett tydligt sätt kartlägga stressen som påverkar barnen i förskolan. Som nämndes ovan är detta arbetssätt ovanligt i jämförelse med andra förskolor vi har stött på tidigare. Vi tror att för att utveckla ett liknande arbetssätt krävs det ett stort intresse och engagemang från de pedagoger som arbetar på förskolan. Trots detta ser vi ändå att fler förskolor hade kunnat ta efter ett liknande arbetssätt för att minska stress hos barn. Slutligen kan vi se en skillnad utifrån våra intervju svar mellan de förskolor som har ett stressmedvetet tänk och de förskolor som inte fokuserar på det. Exempelvis använder de förskolor med ett stressmedvetet tankesätt metoder som yoga och massage för att minska barns stress medan de förskolor som inte fokuserar på det använder sig av metoder som förhållningssätt och rutiner för att minska stress i barngrupp.

## **Metoddiskussion**

Metoden påbörjades genom att studenterna kontaktade fyra pedagoger var och bokade in träff med dessa. Då studien använder sig av en fenomenografisk metodansats valdes intervju som metod. Dahlgren och Johansson (2015, s. 162) belyser att intervju som metod är det som till största del används inom fenomenografin. Denna ansats är avsedd för att beskriva människors tankar och förståelse för olika fenomen. Intervjufrågorna skickades ut i förväg för att personalen skulle få tid till att förbereda svar. Vår tanke med att lämna ut frågorna i förväg var att vi ville ge respondenterna tid till att fundera över hur de använder metoderna, varför de använder dessa och förklara mer ingående. Dahlgren och Johansson (2015, s. 166) redogör för att i fenomenografiska intervjuer är det av stor vikt att de som intervjuar får så utförliga svar som möjligt. Då syftet med studien var att ta reda på vilka metoder som används ansågs det viktigt att få detaljerade svar kring metoderna. En annan faktor var att vi själva hade föredragit att få frågorna i förhand om vi skulle delta i en studie. Detta för att kunna ge så genomtänkta svar som möjligt och för att kunna bidra med relevant information. I efterhand har valet reflekterats över då det kan ha påverkat resultatet. Respondenterna har haft tid på sig att tillrättalägga sina svar. Om vår handling med att lämna ut frågorna i förväg har påverkat vårt resultat eller inte kan vi med säkerhet inte veta.

Det kvalitativa arbetssättet har varit välfungerande för oss. Metoden var användbar då vi upplevde att den gav oss utförliga svar som vi kunnat koppla till vårt syfte och våra frågeställningar. Vi upplevde att respondenterna hade den kompetens vi eftersökte och den fenomenografiska metodansatsen var lämplig för att få utvecklande svar. Kombinationen av det kvalitativa arbetssättet och respondenternas godkännande av ljudinspelning underlättade samt styrkte vårt arbete. Fenomenografiska intervjuer är viktiga att spela in för att kunna utföra en så tillförlitlig analys av datamaterialet som möjligt (Dahlgren och Johansson 2015, s. 166). Om ljudinspelningarna inte tillåtits hade vi fått medverka båda två på alla intervjuer. Arbetet på plats hade behövts delas upp mellan oss för att hinna anteckna respondenternas svar. En risk hade kunnat vara att detaljer gått förlorade vilket möjligtvis hade bidragit till att arbetet med att på ett grundligt och tillförlitligt sätt redogöra för respondenternas svar inte varit möjligt. För att kunna analysera och få en fördjupad förståelse över svaren som framkommit är möjligheten att gå tillbaka och lyssna på materialet mycket viktigt.

## **Didaktiska konsekvenser**

Våra slutsatser för denna studie är att det finns ett flertal olika metoder för att minska stress i förskolan. Dessa metoder skiljer sig åt från förskola till förskola och de arbetar alla på det sätt som passar dem. De arbetar med stress olika mycket, vissa pedagoger är pålästa inom området medan andra inte tidigare har reflekterat över vad stress är inom förskolan.



Pedagogerna redogör för liknande effekter trots att de arbetar på olika förskolor och har olika arbetssätt. Durmusoglu Saltali och Erbay (2013) belyser att små barn kan ha svårt att verbalt uttrycka sina känslor kopplade till stress. Därav har vi pedagoger ett viktigt ansvar i att synliggöra barnens röster för att skapa en trivsam och lugn atmosfär i förskolan.

Metoderna som framgår genom studien kan användas som redskap i det pedagogiska arbetet med barnen. De positiva konsekvenserna av resultatet blir att vi studenter har möjlighet att ta med oss metoder för minskning av stress hos barn till våra kommande arbetsplatser. Där vi kan inspirera våra kollegor till att använda ett stressmedvetet förhållningssätt då vi fått en bredare kunskap i ämnet. Även respondenterna kan ha nytta av resultatet, de kan genom att ta del av denna studie inspireras av varandra och lära sig om fler metoder för att medvetandegöra stress.

Genom denna studie har vi lärt oss att det finns mycket bra litteratur och arbetsmaterial om stress för att pedagoger ska kunna få stöd att utveckla sitt arbetssätt. Scully (2003), Wolff och Stapp (2019), Von Knorring et al. (2008) och Hart et al. (2006) lyfter alla fram arbetssätt som ger positiva effekter för att reducera stressen hos barn. Blir fler pedagoger medvetna om stressen som kan finnas på förskolor idag är vår förhoppning att pedagogerna ska hitta metoder för att starta arbetet med att motverka den negativa stressen.

### **Fortsatt forskning**

Tiden för denna studie har varit kort. Hade tidsramen varit längre hade två andra infallsvinklar varit intressant att undersöka. Den första är att enbart undersöka hur de arbetar på de förskolor som har ett stressmedvetet arbetssätt. Det hade varit intressant att veta hur de tänker och planerar sin verksamhet för att minska stress i förskolan. Den andra studien som hade kunnat genomföras skulle fokusera på att jämföra om kommunala förskolor och privata förskolor skiljer sig åt i sitt stressmedvetena tankesätt. Studien hade varit intressant för att se om privata förskolor påverkas av att pedagogerna har mer frihet att välja den inriktning de har stort kunskap om och intresse av.

## REFERENSER

Bauer, J. (2007). *Varför jag känner som du känner: intuitiv kommunikation och hemligheten med spegelneuronerna*. Stockholm: Natur & kultur

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Upplaga 3 Stockholm: Liber

Dahlgren, L O., & Johansson, K. Fenomenografi. I Fejes, A., & Thornberg, R. (red.) (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. 2., utök. uppl. Stockholm: Liber

Durmusoglu Saltali, N., & Erbay, F. (2013). Stressful situations experienced by six year-old children when starting pre-school education. *Educational Research and Reviews*, 8(9), ss. 519-524.

DOI: 10.5897/ERR12.223

Ellneby, Y. (1999). *Om barn och stress: och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och kultur

Fejes, A., & Thornberg, R. (red.) (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. 2., utök. uppl. Stockholm: Liber

Fekjær Bringsrud, S. (2016). *Att tolka och förstå statistik*. 1. uppl. Malmö: Gleerup

Glover-Gagnon, S., Huelsman, T., Kidder-Ashley, P. & Lewis, A. (2018). Preschool Student–Teacher Relationships and Teaching Stress. *Early Childhood Education Journal*, 47(2), ss. 217–225. DOI: 10.1007/s10643-018-0920-z

God forskningssed [Elektronisk resurs]. Reviderad utgåva (2017). Stockholm: Vetenskapsrådet

Hart, S., Field, T., Hernandez-Reif, M., & Lundby, B. (1998). Preschoolers' Cognitive Performance Improves Following Massage. *Early Child Development and Care*, vol. 143(1), ss. 59-64.

DOI: 10.1080/0300443981430105

Jena, SK., & Mohanty, B. (2016) Stress in preschool children and its correlation with salivary chromogranin A. *Muller Journal of Medical Sciences and Research*, Vol.7(2), ss. 105-110  
DOI: 10.4103/0975-9727.185007

Jin Kim, K., Wee, S-J., Boals Gilbert, B., & Choi, J. (2016). Young Children's Physical and Psychological Well-Being Through Yoga. *Childhood Education*, 92:6, ss. 437-445.

DOI: 10.1080/00094056.2016.1251792

Johansson, Thomas (2004). *Socialpsykologi*. Lund: Studentlitteratur

Kihlström, S. (2007). Fenomenografi som forskningsansats. I Björkdahl Ordell, S., Dimenäs, J., & Davidsson, B. (2007). *Lära till lärare: att utveckla läraryrket - vetenskapligt förhållningssätt och vetenskaplig metodik*. 1. uppl. Stockholm: Liber

- Nilsson, Björn (2015). *Socialpsykologi: teorier och tillämpning*. 1. uppl. Stockholm: Liber
- Nyholm, L. (2016). *Nedstressad förskola: medveten närvaro*. 1. uppl. Stockholm: Gothia fortbildning
- Roos, C. (2014). Att berätta om små barn- att göra en minietnografisk studie. I Löfdahl, A., Hjalmarsson, M. & Franzén, K. (red.) (2014). *Förskollärarens metod och vetenskapsteori*. Stockholm: Liber.
- Scully, P. (2003). Time Out from Tension: Teaching Young Children How To Relax. Teaching Strategies. *Journal of Early Education and Family Review*, Vol. 10, Iss. 4, ss. 22-29.
- Skolverket (2018). *Läroplan för förskolan: Lpfö 18*. Stockholm
- Tholander, M., & Cekaite, A. (2015). Konversationsanalys. I Fejes, Andreas & Thornberg, Robert (red.) (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. 2., utök. uppl. Stockholm: Liber
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. 4., [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur
- Von Knorring, A., Söderberg, A., Austin, L., & Uvnäs-Moberg, K. (2008). Massage decreases aggression in preschool children: along-term study. *Acta Paediatrica*, vol. 97(9), ss. 1265-1269.  
DOI: 10.1111/j.1651-2227.2008.00919.x
- Wolff, K., & Stap, A. (2019). Investigating Early Childhood Teachers' Perceptions of a Preschool Yoga Program. *SAGE Open*, Vol.9(1)  
DOI: 10.1177/2158244018821758
- Yeo, K., Frydenberg, E., Northam, E., & Deans, J. (2014). Coping with stress among preschool children and associations with anxiety level and controllability of situations. *Australian Journal of Psychology*, Vol. 66(2), ss. 93-101  
DOI.org/10.1111/ajpy.12047

# BILAGOR

## BILAGA 1



# HÖGSKOLAN I BORÅS

Campus Varberg  
Malin Andersson  
Elin Bäck

2019-11-26

## **Samtycke till insamling och behandling av uppgifter om dig**

Som en del av kursen 11FK75 ht-19 vid Högskolan i Borås utför vi en studie med syftet att undersöka hur personal i förskolan arbetar för att minska stress hos barn.

Vi som utför studien skulle vilja spela in samtalet vid intervjutillfället, detta för att underlätta när vi ska sammanställa intervjumaterialet. Vill man som deltagare inte bli inspelad så är detta okej men tala om detta innan intervjun börjar. Materialet används enbart till vårt examensarbete och kommer inte att användas i andra sammanhang. När examensarbetet är klart och godkänt raderas allt intervjumaterial.

Högskolan i Borås är personuppgiftsansvarig för behandlingen, som sker med stöd av artikel 6.1 (a) i dataskyddsförordningen (samtycke).

Uppgifterna kommer att användas av oss samt vara tillgängliga för lärarna på den aktuella kursen och centrala administratörer vid högskolan. Uppgifterna kan dock vara att betrakta som allmänna handlingar som kan komma att lämnas ut i det fall någon begär det i enlighet med offentlighetsprincipen.

Uppgifterna kommer att lagras inom EU/EES eller tredje land som EU-kommissionen beslutat har en skyddsnivå som är adekvat, dvs. tillräckligt hög enligt dataskyddsförordningen. Uppgifterna kommer att raderas när de inte längre är nödvändiga.

Resultatet av studien kommer att sammanställas i avidentifierad form och presenteras så att inga uppgifter kan spåras till dig.

Du bestämmer själv om du vill delta i studien. Det är helt frivilligt att lämna samtycke, och du kan när som helst ta tillbaka ett lämnat samtycke. Dina uppgifter kommer då inte att användas mera. På grund av lagkrav kan högskolan dock vara förhindrade att omedelbart ta bort uppgifterna.

**Jag samtycker till att uppgifter om mig samlas in och behandlas enligt ovan.**

---

Underskrift

---

Namnförtydligande

---

Ort och datum

**Fylls i av ansvarig lärare eller handledare**

---

Studentens namn

---

Kurs och kurstillfälle

---

Kursansvarig (namn, avdelning)

## **BILAGA 2**

### **Intervjufrågor – examensarbete**

° Hur länge har du arbetat som barnskötare/förskollärare/rektor?

° Hur kommer det sig att du valde det här yrket?

1. Hur definierar du stress i barngrupp?
2. Hur arbetar ni för att minska stress hos barn?
3. Varför/hur använder ni denna metod? Vilka fördelar kan ni se med de/den här metoden/metoderna? Finns det nackdelar?
4. När används metoden?
5. Vilka effekter kan du se att metoden/metoderna har på barnen? Finns det skillnader mellan t.ex. pojkars och flickors respons på metoden? Alternativt, finns det skillnader mellan hur olika barn reagerar?
6. Har du erfarenhet av att ha arbetat med andra metoder på andra förskolor? Använder du några metoder, som skiljer sig från de ni använder gemensamt, för att minska stress i barngrupp?



# HÖGSKOLAN I BORÅS