

EXAMENSARBETE

Hösten 2006

Läroarutbildningen
Pedagogiskt arbete

Barn resonerar om stress En intervjustudie med förskolebarn

Författare
Camilla Hansson
Sofie Jönsson

Handledare
Agneta Jonsson

Barn resonerar om stress

En intervjustudie med förskolebarn

Abstract

Detta examensarbete syftar till att lyfta fram förskolebarns resonemang gällande stress. Vi lyfter fram och diskuterar olika teorier och begrepp angående stress. Delar som berörs är exempelvis orsaker, symtom, hantering, lärarens roll samt stress i förskolan. Vi kommer även att behandla en pedagogisk synvinkel utifrån Sommer och Vygotskijs teorier.

De frågeställningar vi har utgått ifrån i undersökningen har varit; Vilket resonemang för barn i förskolan gällande begreppet stress, vad anser barnen orsaka stress hos sig själva, upplever barn i förskolan sig stressade samt hur tror barnen att de kan motverka sina stresskänslor? Vi genomförde intervjuer med 14 barn i fyra till sexårsåldern där resultatet visade sig att de förknippade stress med att ha bråttom och att detta även var orsaken till stress hos dem själva. Känslor som framkallades vid stress var ilska, ledsamhet samt att det kändes konstigt i kroppen. Barnens egna teorier om hur man skall undvika stress är att exempelvis säga till fröken, koppla av framför teven, gömma sig eller äta en glass. Detta kopplar vi till att barnen, oavsett om de har vetskap om begreppet eller inte, är kompetenta till att finna egna lösningar på sin situation.

Ämnesord: Förskola, stress, stresssymtom, genusperspektiv, stresshantering, lärare i förskolan, Vygotskij, Sommer.

Innehållsförteckning

FÖRORD	5
1 INLEDNING	6
1.1 BAKGRUND.....	6
1.2 SYFTE.....	7
2 LITTERATURGENOMGÅNG	7
2.1 STRESSDEFINITION	8
2.2 ORSAKER TILL STRESS	9
2.3 STRESSYMTOM	13
2.3.1 <i>Stressymtom med fysiologisk påverkan på kroppen</i>	14
2.3.2 <i>Skilda stressymtom hos flickor och pojkar</i>	15
2.4 STRESS I FÖRSKOLAN.....	15
2.5 STRESSHANTERING	17
2.5.1 <i>Lärarens roll</i>	18
2.5.2 <i>Barnets strategier för att undanröja stress</i>	20
2.6 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER.....	22
2.7 PROBLEMPRECISERING	24
3 METOD	24
3.1 METODKRITIK	26
3.2 TROVÄRDIGHET OCH TILLFÖRLITLIGHET	26
3.3 ETISKA ÖVERVÄGANDEN	27
4 RESULTAT OCH ANALYS	27
4.1 STRESSORER I HEMMET.....	28
4.1.1 <i>Tidsbrist</i>	28
4.1.2 <i>Aktiviteter</i>	29
4.1.3 <i>Familjerelationer</i>	30
4.2 STRESSORER I FÖRSKOLAN	30
4.2.1 <i>Undanplockning</i>	31
4.2.2 <i>Påklädningsituationer</i>	31
4.2.3 <i>Konflikter</i>	31
4.3 KÄNSLOR SOM FRAMKOMMER VID STRESS.....	32

4.3.1 Fysiskt.....	32
4.3.2 Nedstämdhet.....	32
4.3.3 Aggression.....	33
4.4 OLIKA SÄTT ATT HANTERA STRESSEN.....	33
4.4.1 Hitta sätt att koppla av.....	33
4.4.2 Blockera stressorn.....	34
4.4.3 Ta itu med stressorn.....	34
4.4.4 Vägra låta situationen bli en stressor.....	35
4.5 SAMMANFATTNING AV RESULTAT.....	35
5 DISKUSSION.....	36
5.1 ORSAKER TILL STRESS.....	37
5.2 STRESSYMTOM.....	38
5.3 SÄTT ATT UNDKOMMA STRESSORERNA.....	39
5.4 NEGATIV KONTRA POSITIV STRESS.....	41
5.5 SOCIOKULTURELLT PERSPEKTIV.....	42
5.6 UPPSLAG TILL NYA STUDIER.....	42
6 SAMMANFATTNING.....	43
6.1 SLUTSATS.....	44
7 KÄLLFÖRTECKNING.....	45

Bilagor

Bilaga 1 – Intervjufrågor

Bilaga 2 – Hej alla Vårdnadshavare!

Förord

Vi vill tacka alla barn, föräldrar och personal på förskolan där vi genomförde våra intervjuer. Utan er hade inte denna undersökning varit genomförbar. Vi vill även tacka Agneta Jonsson, Institutionen för beteendevetenskap på Högskolan Kristianstad, för god och värdefull handledning.

Sist men inte minst vill vi tacka våra nära och kära för att ni har hjälpt oss med goda råd under arbetets gång.

Camilla Hanson & Sofie Jönsson

Kristianstad 2006

1 Inledning

När vi valde att göra en undersökning gällande stress var det ett mycket aktuellt ämne då vi lever i ett stressigt samhälle. Som lärarstudenter har vi under vår VFU (verksamhetsförlagd utbildning) uppmärksammat stress bland barnen. Vi blev intresserade av barns eget resonemang gällande stress och om de upplever sig själva stressade.

I den framtida rollen som lärare kommer vi med stor sannolikhet att möta barn som är stressade av olika anledningar, därför ville vi genom vår undersökning ta reda på *om* och i så fall *hur* barnen upplever stress. Genom att ta del av tidigare forskning i ämnet ville vi få mer djupgående kunskaper gällande stresssymtom, orsaker samt hur vi som lärare i förskolan kan arbeta för att motverka stress bland barnen. Vi ansåg det vara intressant att undersöka barns eget resonemang gällande begreppet stress och hur de uppfattade detta fenomen. Detta på grund av att barn ibland kan känna stress utan att ha ord för det.

Anledningen till att detta examensarbete skulle fokusera kring barns resonemang gällande stress, grundades på en föreställning att vi som lärare behöver ha en större förståelse för detta. En annan anledning kom efter genomgång av tidigare examensarbeten på Högskolan Kristianstad där ingen hade behandlat detta område. Det var flera som hade behandlat stress i sig, men det var dock ingen som hade lagt fokus på förskolebarns resonemang och upplevelser i detta område, vilket vi ansåg vara centralt för att kunna möta barns utvecklingsbehov.

1.1 Bakgrund

Samhället har idag blivit ett prestationssamhälle där individerna, barn som vuxna, lever i en ständig kamp med att hinna med alla planerade aktiviteter. De vuxna har mycket att göra på jobbet, skall lämna/hämta barn från barnomsorg, det skall handlas, städas och tränas. På samma sätt är det med barnen som skall hinna med skola, läxor, kompisar och egna fritidsaktiviteter. Att ha flera fritidssysselsättningar börjar redan i förskolan, vilket kan ses som en påverkan från vuxenvärlden i en kombination av ökande press på presterande och kunskaper. Enligt Woxberg (2005) upplever barn stress på samma sätt som att ha bråttom. Barn ökar inte tempot eller har bråttom av egen fri vilja, men de känner sig stressade när de utsätts för detta jäkt, exempelvis genom högre krav från skolan eller stressade föräldrar.

Författaren menar att vart femte barn i förskolan visar stressymtom av något slag. Detta är något vi kommer att lägga fokus på i detta arbete.

Enligt Läroplan för förskolan (Lpfö98) skall man i förskolan ge barnen en bra pedagogisk miljö. I denna skall omsorg, fostran och lärande vara grundstenarna för verksamheten. Man skall även samarbeta med familjerna och på så sätt utveckla barnen till ökat ansvarskännande och starka samhällsmedlemmar. Man skall även arbeta på ett sådant sätt att barnen känner sig ”respekterade och tillgodosedda och får uppleva sitt eget värde” (Lpfö98 s. 12). Genom att planera verksamheten i förskolan utefter dessa riktlinjer, menar vi att man kan motverka eventuella stressorer. Då barnen får en grund i livet där omsorg om sig själv och andra är den huvudsakliga grunden, innebär detta att barnen utvecklas till omtänksamma medmänniskor där både barn och lärare på olika sätt hjälper och stöttar varandra. Detta menar vi är en bidragande faktor för att undvika stress.

1.2 Syfte

Vårt syfte var att arbeta med stress i förskolan där vi ville undersöka några barns resonemang gällande stress och om de upplevde sig själva stressade.

2 Litteraturgenomgång

I litteraturdelen kommer vi att gå igenom ämnen som berör vårt syfte samt besvara frågor gällande vad innebörden av stress är. För att besvara dessa frågor kommer vi därför inledningsvis att beskriva och definiera vad stress är samt beröra stressens härkomst. Vidare kommer vi behandla olika teorier angående orsaker, fysiologiska och psykologiska symtom, genusperspektiv, stresshantering, stress i förskolan, barnets strategier för att undanröja stress och avslutningsvis lärarens roll.

Vi har även valt att använda oss av begreppet ”stressorer” för att beskriva stressframkallande faktorer. Detta då stressforskare som Selye (1958) och Nilzon (1999) använder sig av detta begrepp.

2.1 Stressdefinition

Ordet stress har använts i århundraden för att beskriva en negativ känsla hos människan. Under 1600- talet beskrevs ordet stress som en känsla av motgång eller sorg, samt en känsla av att vara i knipa. Under 1700- och 1800-talet kom ordet att få en annan betydelse, stress stod då för en känsla av ansträngning eller påfrestning. Stress var något människan kämpade emot och något som störde individen. Idag förknippar vi ordet stress med att ”ha för mycket att göra, att känna sig osäker, jagad eller orolig” (Assadi och Skansén, 2000, s 22). Även Ellneby (1999) tar upp betydelsen av ordet stress som kommer från engelskan och betyder ”spänning eller tryck” (s. 31). Vidare menar författaren att stress är en reaktion på att människan har blivit utsatt för stora påfrestningar och krav, såväl som emotionella, intellektuella samt fysiska. Ordets betydelse inom medicin och psykologi är att ”beskriva de anpassningsreaktioner i kroppens organsystem som utlöses av psykiska och fysiska påfrestningar” (s. 31). Stressforskningens föregångare Selye beskrev stress på följande sätt;

Först sker en snabb mobilisering av energireserven och signaler skickas från den gamla hjärnan till nervsystemet. Ett storlarm löses ut och adrenalin pumpas in i blodet, pulsen ökar och andningen blir snabbare. Magen och inälvorna upphör med matsmältningsarbetet och blodtrycket stiger dramatiskt. Våra sinnen skärps för att registrera varje syn- och ljudintryck. Stresshormonerna, adrenalin, noradrenalin och kortisol aktiveras för att ytterligare öka på energireserven (Ellneby, 1999, s. 31f.).

Selye (1958) beskriver stress som en reaktion i tre olika stadier, dessa benämner han som ”alarm, motstånd” samt ”utmattning”. Ellneby (1999) menar att stressforskningen idag beskriver stress som en ”dynamisk process”. Detta innebär att individen ställs mot sin omgivnings krav och beroende på hur stresståliga människor är reagerar vi olika på påfrestningar. Samtidigt menar Ellneby (a.a.) vidare att den moderna stressen inte bara behöver vara negativ. Författaren för fram att om ett barn blir bemött med krav som är anpassade och motsvarar barnets mognad, blir detta en positiv utmaning som leder till utveckling. Om barnet däremot får krav på sig som barnet inte tror sig kunna leva upp till, blir uppgiften inte längre en utmaning utan blir istället ett stressmoment. För att ge en tydligare bild av detta har Kozulin (1986) översatt en undersökning där Vygotskij beskriver ett fall där man gav ett barn en uppgift som man förutsåg att han skulle klara på egen hand. Detta fallerade dock då uppgiften var för svår och istället för att få vetskap om sina kunskaper fick barnet här kännedom om sina brister.

Även Häggqvist [www] (2004) relaterar till en undersökning, gjord i skolan för de yngre eleverna. Här påvisades det att upplevelsen av den stressrelaterade situationen personen befinner sig i, är avgörande för hur jobbig stressen kommer att upplevas. Det framkom även

att de elever som ställer höga krav men inte kan prestera utefter dessa, visar flest symtom på stress och annan ohälsa. Viktigt att belysa är att det i undersökningen även framkom att det som skapar mest stress är konflikter kompisar emellan.

Precis som Ellneby (1999) tar Assadi och Skansén (2000) upp positiv och negativ stress. De menar att en lagom nivå av stress är positivt. Den positiva stressen gör att människan blir extra laddad och kan fokusera på de problem som vi ställs inför. Men även den positiva stressen kan dock övergå till att bli negativ om kropp och själ inte får vila. Om stressorerna som stressar är intensiva, upprepas ofta eller varar under en längre tid blir stressen negativ. Vidare hävdar även Jones (1999) att stress inte alltid behöver vara något obehagligt ”många människor trivs med den berusande känslan av att få nya och spännande utmaningar” (s. 24).

Stress kan uppkomma på olika sätt, den kan komma inifrån eller utifrån, vara positiv eller negativ, fantasi eller verklighet, ofarlig eller farlig, men huvudsakligen kan stress beskrivas som ”kroppens generella sätt att reagera inför olika retningar” (Assadi och Skansén, 2000, s. 13).

Vår definition av stress som vi kommer utgå ifrån är att stress innebär att människan utsätts för olika negativa påverkningar från omgivningen, till exempel jäkt eller drastiska förändringar i det vardagliga livet. Vi var medvetna om att barn har olika uppfattningar om innebörden av begreppet stress, vilket resulterade i att vi hade en öppenhet gentemot barnens sätt att resonera kring detta.

2.2 Orsaker till stress

Assadi och Skansén (2000) tar upp olika stressorer som kan bidra till negativ stress. Författarna menar att några av dessa stressorer kan vara ett sorgligt minne, för mycket buller, för lite sömn, dålig mat, för få eller för många krav, snabba förändringar, mobbing, hot, ouppfyllda förväntningar samt brist på kommunikation. Viktigt att komma ihåg, är enligt Währborg (2002), att i barnens värld spelar fantasier och föreställningar en stor roll. Dessa kan ibland bli lite svåra för oss lärare att förstå. Då barn ibland har svårt att skilja på fantasi och verklighet, kan detta leda till att de känner ångslan, rädsla eller stress som följd av en inbillning av att föräldrarna exempelvis skall separera. Nedan har vi indelat orsaker till stress under olika kategorier;

Fysiologiskt: Barn som har problem med exempelvis syn, tal eller hörsel kan drabbas av stress då de inte kan utföra vissa sysslor i förskolan och skolan. Barn som mognar sent kan bli stressade. Detta på grund av att det inte går att se på ett barn att det mognar lite senare än

andra. Detta leder ofta till att det ställs allt för höga krav på dessa barn. Det är dock viktigt att tänka på att mognad inte har något med begåvning eller intelligens att göra. Om barnet får den stimulans det behöver och bemöts med rätt ställda krav kommer barnet ofta ikapp sina jämnåriga kamrater. Ett sent moget barn som inte uppmärksammas och får för höga krav på sig kan uppleva att det inte lever upp till förväntningarna vilket i sin tur leder till att barnet blir stressat (Ellneby, 1999).

Relationer: Währborg (2002) menar att numera är det klarlagt att familjen spelar stor roll i stressens uppkommande. Författaren relaterar till Minuchin som är en av pionjärerna inom den så kallade "systemteoretiskt orienterade familjeterapin". Han påvisar att det finns vissa system inom familjerna som kan leda till stress. Dessa olika system kategoriseras i fyra olika typer; "Insnärjdhet" innebär att det inte finns några gränser mellan familjemedlemmarnas revir, men mot personer utanför finns det tydliga gränser. "Överbeskyddhet" innebär att familjemedlemmarna har ett överdrivet engagemang i varandras hälsa. "Rigiditet" innebär att stelhet och stabilitet är det centrala, familjens regler förblir desamma utan att bry sig om yttre förändringar. Slutligen innebär "oförmåga att identifiera och lösa konflikter" en oförmåga som kan bero på en rädsla för att problemen i familjen skall bli synliggjorda.

Ellneby (1999) för fram Selyes uttryck om sambandet mellan barn och stress "Föräldrar kommer att utsätta sina barn för betydligt mindre stress så snart de inser att de inte är kapplöpningshästar allesammans, en del är sköldpaddor!" (s. 15). Vidare lyfter författaren fram Selye som även betonar att stress hos barn i de flesta fall framkommer på grund av de vuxnas varierande förhållningssätt samt beteenden i olika situationer. Stressorerna framkommer i förskolan av att lärarna ställer alltför "höga och felaktiga krav på barnets prestations- och anpassningsförmåga" (s. 15). Ellneby menar vidare att i ett förskolebarns vardag händer det mycket, barnet har många relationer som skall knytas med andra barn som finns på förskolan samt förskolepersonal. Dessutom kan ordinarie personal bli sjuk eller gå på semester och ersätts då av vikarier, vilket i sin tur leder till ytterligare kontakter som barnet skall knyta relationer till. Författaren hänvisar till en undersökning där det lyfts fram vilka risker barn kan utsättas för vid upprepade byten av förskolepersonal. När en lärare som barnet knutit an till och känner förtroende för plötsligt försvinner, och en ny lärare dyker upp som även den efter en tid försvinner, leder det till att barnet slutligen skapar kontakt på ett mer yttligt plan.

Idag är det inte ovanligt att barn hamnar i situationer där föräldrarna separerar. Det som är avgörande för hur barnet mår i denna situation är inte skilsmässan i sig utan de konflikter som kan uppstå kring händelsen. Det är inte ovanligt att barnet tar på sig skulden för det som hänt

och många barn drabbas hårt. Barn reagerar olika på skilsmässosituationen. Barnet kan bli ledsamt och nedstämt men det är inte ovanligt att barnet återgår i sin utveckling genom att börja kissa på sig, bli gnälligt eller klara av saker sämre än barnet brukar. Reaktionerna brukar vanligen avta och försvinna när situationen har lugnat ner sig. Det som är avgörande för hur barnet bearbetar situationen och kommer igenom krisen är hur föräldrarna mår och hur de löser de konflikter som uppstår (Ellneby, 1999).

För mycket/lite stimulans: Författaren menar även att barn som under en längre tid saknar något meningsfullt att sysselsätta sig med kan bli oroliga och visa symtom på stress. Människans hjärna, både barns och vuxnas, kräver intryck från sin omgivning. Orsaken till att ett barn blir understimulerat beror på att det händer för lite, vilket i sin tur kan leda till att barnet känner olust och oro, vilket i sin tur kan leda till att barnet mister sin initiativförmåga. Det är viktigt att man inte förväxlar den tid där barn behöver stimuleras med den tid där de inte vet vad de skall göra. Det måste finnas tid för egen kreativitet, då för mycket planerad verksamhet kan hindra utvecklingen av barnets egen kreativa utveckling. Det är dock inte understimuleringen som är det största upphovet till stress. Tvärtom får många barn sällan tid till att bara ta det lugnt och göra vad de vill. Ofta har barn alldeles för många måsten som skall göras på fritiden. Det är viktigt att barn får tid till att bara få vara, tid till att få leka med kompisar och få vara tillsammans med sina föräldrar (a.a.).

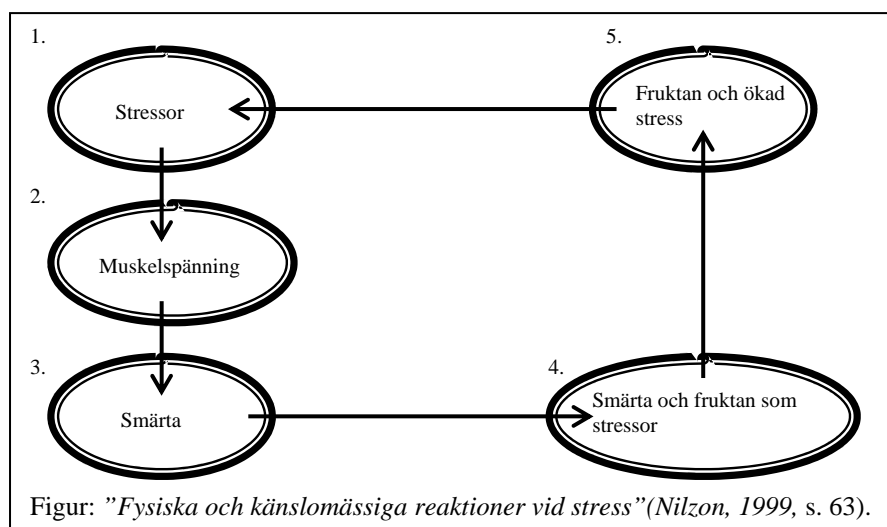
Omgivningen: Det kan vara påfrestande för ett barn att alltid behöva dela utrymme med andra och sällan få ha en lärare för sig själv. Ellneby hänvisar till Pramling som för fram att det bästa för barnen är små grupper där det är färre lärare och färre barn till skillnad från fler lärare tillsammans med fler barn. För varje extra lärare eller barn som finns i gruppen måste barnet knyta fler kontakter och relationer. (a.a.)

Ellneby för vidare fram att det är stor skillnad på ljud och ljud. Ljudet som framkommer vid barns lustfyllda lek är inte detsamma som oväsen, men det kan lätt bli det när konflikter uppstår då barnen konkurrerar om utrymme och uppmärksamhet. Barngrupperna har i dagens förskola blivit allt större och barnen utsätts för högre ljudnivåer både i förskolan och i hemmet, vilket gör att allt fler barn börjar klaga över den höga ljudnivån. Vuxna tror ofta att barn trivs bättre i en ljudrik miljö då det oftast är de själva som åstadkommer bullret. Faktum är att ett barns hörsel är mycket känsligare än en vuxens då öronen har en annan form. Hörselgången är mycket smalare och kortare vilket gör att ljudet förstärks och upplevs som högre. (a.a.)

Speciella händelser: Nilzon (1999) tar upp begreppet posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) vilket orsakas av händelser som ligger utanför vår vanliga vardag. Dessa är ofta livshotande

och ger upplevelser av intensiv skräck, rädsla och maktlöshet. De händelser som kan bidra till dessa symtom är exempelvis krig, våldsamma familjetragedier, övergrepp, svåra olyckor och oväntade dödsfall. Ellneby (1999) menar att typiska reaktioner på PTSD kan vara att barnet återupplever det som inträffat i drömmar och tankar, får vredeutbrott, är lättirriterat samt har koncentrationssvårigheter. Barnet undviker därför ofta situationer och saker som påminner om händelsen. Det kan upplevas som att barnet ständigt är beredd på kamp eller på flykt ifrån något samt visar tecken på ökad fysiologisk aktivitet i kroppen.

Nilzon (1999) menar att barn reagerar olika på olika stressorer och reaktionerna är avgörande på hur sårbara barnen är. De som är stresståliga är därför inte lika sårbara och vågar då utsätta sig själva för fler och större risker. Författaren beskriver att barn kan uppleva stressorer på olika sätt, antingen som ett hot där barnet går i försvarsställning, eller som en utmaning, vilket ger barnet ökade möjligheter till förändring och utveckling samt att rädsla för smärta leder till ny stress och smärta. Detta kan i sin tur utvecklas till nya stressorer. De stressorer som upplevs som hot kan beskrivas genom nedanstående figur.



Även Ellneby (1999) för fram att barn som är stressade reagerar på olika sätt och det som kan stressa ett barn, behöver inte påverka ett annat. Liksom Nilzon (1999), hävdar Ellneby att barn är olika tåliga för stress och de är olika utrustade med de egenskaper som motverkar stress.

Det kan vara lätt att feltolka barns reaktioner när det gäller stress och sorg. Att det kan vara lätt att feltolka symtomen beror på att sorgreaktionen kan se ut som en reaktion från ett barn som är stressat av helt andra orsaker. Läraren skall försöka undanröja stressorn men när ett barn bearbetar en sorg måste läraren istället ge barnet möjlighet att uppehålla sig vid det som gör ont tills barnet är färdig med den processen (a.a.).

2.3 Stressymtom

Ekman och Arnetz (2005) poängterar att när ”vi talar om barns upplevelser är det viktigt att tänka på att barn inte är små vuxna” (s. 113). Vidare menar författarna att det tar cirka 20 år för ett barn att utveckla och uppfatta upplevelser som en vuxen person. Det är därför stor skillnad mellan ett barns upplevelser om vad som är stressigt jämfört med en vuxens. Detta anser vi som väldigt viktigt att ha i åtanke när man arbetar med barn. Lärare måste kunna se situationen ur barnens synvinkel för att kunna hjälpa. Här framför Ellneby (1999), liksom Jones (1999), att det är viktigt att man som lärare eller kamrat är observant på förändringar hos varandra. Dessa kan vara de första tecknen på stress. När ett barn har drabbats av stress, bör man vara vaksam på vissa symtom. Woxberg (2005) menar att små barn gärna försöker fly undan från det som upplevs orsaka stress. Detta gör de genom att försöka stänga ute det jobbiga, vilket i sin tur kan ge symtom som ”glömska, förnekelse eller extremt mycket sömn, men också genom att de flyr in i tevens eller datorspelens värld. Många barn utvecklar även rädslor och fobier eller får ont i magen eller i huvudet” (s. 18). Andra symtom är enligt Woxberg (a.a.) och Jones (1999) att barnen känner sig oroliga, arga, ledsna, irriterade, nervösa, trötta, illamående, aptitlösa, får krypningar i kroppen samt koncentrationssvårigheter. Ellneby (1999) menar även att olika former av allergier kan vara symtom på stress. Detta visar undersökningar utförda vid Karolinska institutet i Stockholm. Stress försvagar immunförsvaret som då inte orkar försvara sig mot de allergiframkallande ämnen som barn utsätts för. Vi anser här att det är extremt viktigt att man som lärare inte lägger barnet i en mall och tolkar symtomen efter denna. Alla barn är olika och reagerar därför även olika och skall därför hjälpas på ett sätt som är ämnat för dem.

Jones (1999) menar även att hur man klarar av att hantera stress beror på flera olika faktorer, exempelvis personligheten och hälsan. Bär man på ett virus, blir man betydligt mycket lättare stressad än om man vore frisk. Även känslorna spelar stor roll. Har man en gång blivit stressad i en situation och hamnar i den igen, är det även lätt att stressen kommer tillbaka. Här har Hardcastle-Stanford och Yamamoto (2001) samma åsikter, där författarna även menar att är man lugn och flexibel i temperametet, har man oftast inte lika lätt att drabbas av stress. Vidare menar författarna att stressymtomen ibland kan bli mer temporära alternativt mer permanenta. Detta påverkar hur barnen kommer att agera i olika lärandesituationer.

När det gäller de symtom som uppstår vid familjestress, exempelvis skilsmässa, menar Hardcastle-Stanford och Yamamoto (2001) att barnens humör påverkas beroende på om de

kommer att reagera på stressen. Symtomen kan exempelvis yttra sig i att barnen blir rebellaktiga, aggressiva och impulsiva. I skolan kan detta medföra att barnen får svårt att leka och dela med sig med andra, de kan bli mer tillbakadragna samt oroliga eller ledsna. De lite yngre barnen kan reagera genom att bli sängvätare och kissa i byxorna, de kan börja suga på tummen och prata barnspråk igen. Detta beror på att de ännu inte har hunnit acklimatisera sig till den nya levnadssituationen. Stresssymtomen blir dock avgörande för hur utdragen skilsmässan har varit samt hur föräldrarna har hanterat den och hur mycket de kommer att finnas i barnets nya liv. Stressen kan bli kronisk för de barn där föräldrarna har skilt sig och gift om sig vid flera tillfällen (a.a.). Här anser vi att det är viktigt att man som lärare i förskolan finns tillgänglig för både barn och föräldrar och är med och stöttar dem. Det är även viktigt att man har en bra relation med både barn och deras vårdnadshavare för att på så sätt vara en trygg plats där alla kan vara förtroliga med varandra.

2.3.1 Stressymtom med fysiologisk påverkan på kroppen

Assadi och Skansén (2000) menar att om man exempelvis påverkas av stressorer ofta eller under en lång tid, kan kroppen påverkas negativt. Stress kan leda till exempelvis, ångest eller depression. Även hjärnan kan påverkas, vilket gör att man får svårare att minnas eller lära sig nya saker. Man blir då lätt irriterad eller drar förhastade slutsatser.

Ellneby (1999) menar att stress kan ta sig uttryck i psykosomatiska symtom, som ofta är kopplade till magen. Symtom som då framkommer är magsmärtor, kräkningar, förstoppning eller diarré. Utslag och eksem på huden kan även signalera stress. Om ett barn har återkommande huvudvärk bör detta ses som ett tecken på psykisk stress som bör tas på allvar. Även Ekman och Arnetz (2005) lyfter genom den så kallade "Östgötastudien" fram att förekomsten av psykosomatiska symtom är stor och att den varierar mellan olika åldrar. Förskolebarn drabbas vanligtvis av ont i magen. Även skolbarn drabbas av detta men ofta tillkommer även andra symtom som till exempel huvudvärk.

Jones (1999) för fram att "anatomiskt sett är alla människor nervknippen. Hjärnan ryggmärgen och hela det perifera nervsystemet består i bokstavligen talat av miljarder sammankopplade nervceller, eller neuroner, som gör att kroppen kan fungera" (s. 34). Vidare för författaren fram att det sker reaktioner i kroppen vid stressframkallande stimuli som kan få stark effekt på funktionen av nervsystemet. Stress kan därför påverka vår hälsa negativt.

2.3.2 Skilda stressymtom hos flickor och pojkar

Währborg (2002) hävdar att flickor och pojkar visar olika symtom på stress. Författaren menar att för att ta reda på om en pojke lätt blir stressad, skall man ställa frågor som ”Blir du lätt arg?” och till flickor ”Blir du lätt, eller ofta, rädd?” Genom detta vill författaren få fram att lika ofta som pojkar visar ett aggressivt beteende, orsakat av stress, blir flickorna rädda. Det finns dock inga förklaringar till varför denna skillnad förekommer, men det antas bero på ”evolutionsbiologiska eller kulturella förklaringar” (s. 129). Även Woxberg (2005) tar upp flickor och pojkars olika stressymtom. Författaren menar att pojkar får aggressiva, utåtriktade och våldsamma beteenden, medan flickor ofta drabbas av ändrade matvanor och depressioner. Woxberg menar dock att dessa symtom har ursprung från samma problem, men att pojkar i dessa fall ofta blir kallade för värstingar och problembarn, medan flickorna får medicinsk hjälp, då deras symtom ofta blir klassade som sjukdomar.

2.4 Stress i förskolan

Woxberg (2005) för fram att för barn upplevs stress som att det är samma sak som att ha bråttom. Barn ökar inte tempot och har bråttom av egen fri vilja, men de känner sig stressade när de utsätts för detta jäkt exempelvis genom högre krav från skolan eller stressade föräldrar. Författaren menar att vart femte barn i förskolan visar stressymtom av något slag. Elofsson och Nyström (2004) har genom sin undersökning kommit fram att de stressorer som barn drabbas av inte är självförvållade utan att de blivit överförda av de vuxna förebilderna.

Woxberg (2005) hävdar att små barn kan uppleva stress genom att bli utsatta för separationer, vilket är ett fenomen som ständigt förekommer i förskolan. Detta genom att barn flyttar, tillkommer, börjar skolan eller byter avdelning. Det är även ofta stor omsättning på personal där vikarier kommer och går. En del barn klarar av detta på ett bra sett, medan andra inte gör det. Här kan vi se tydliga kopplingar från en förskoleavdelning där en av oss tidigare har arbetat. Här var det ständigt ny personal som kom och gick, vilket tillslut ledde till att barnen fick svårt att knyta an och skapa relationer med personalen.

Woxberg (a.a.) menar även att då barn i förskolan under lång tid befinner sig i stora barngrupper med lite personal ökar ljudnivån, vilket i sin tur leder till stressade, irriterade och trötta barn. Währborg (2002) bekräftar här att buller är en stressor som även kan påverka de neurologiska funktionerna, så som exempelvis koncentration, uppmärksamhet samt språkutveckling. Buller kan även medverka till att barnen vid en allt för tidig ålder får högt

blodtryck. Författaren påpekar även att de skador buller kan orsaka, även kan uppkomma då barnen upplever att skolan ställer för höga krav på koncentration och uppmärksamhet. Lärare bör ha i åtanke att under en stor del av en vanlig skoldag, utsätts barnen för en ljudnivå på 70-90 decibel [dB(A)]¹. Hade detta varit i det vanliga arbetslivet, hade man här rekommenderat att hörselskydd bör användas då den rekommenderade gränsen ligger på mer än 85 dB(A) under längre tid än 5.5 timmar per dag.

Detta bekräftas även av arbetsmiljöverkets författningssamling gällande buller (AFS 2005:16, 3§), i vilken det påpekas att om ljudnivån ligger mellan 80-84 dB(A), skall man ha tillgång till hörselskydd. För att få en uppfattning om vilken ljudnivå dessa olika dB innebär, kan man jämföra med tung trafik som ligger mellan 70-85 dB(A) samt en skolmatsal som ofta ligger runt 80 dB(A), (Kristianstads kommun [www] 2006, Helsingfors Universitet [www] 2000). I detta fall menar vi att detta är ett enormt fel i förskolans verksamhet. Barn skall inte behöva utsättas för dessa ljudnivåer. Här måste man kunna göra något åt exempelvis ljuddämpningen i lokalerna.

Vidare menar Woxberg (2005) att bra sätt för motverkande av stressorer hos barnen i förskolan är massage, avslappning och mer idrott på schemat. Andra viktiga faktorer är att ha en trivsamt innemiljö med rena och fräscha lokaler med bullerdämpande material samt att utemiljön stimulerar till kreativ och fysiskt aktiv lek. När det gäller avslappning, relaterar Ellneby (1994) till Montagu som menar att om man ger barnen daglig taktill stimulering, påverkar detta barnets utveckling positivt, exempelvis reflexutvecklingen. Montagu menar att "kvarstående spädbarnsreflexer integreras snabbare, samtidigt som de reflexer barnet skall förvärva stimuleras" (s. 25). Ellneby menar dock att forskning visar att kraftig massage på små barn kan orsaka stress. Författaren förkastar dock inte massage, utan menar att massage ger en lugnade effekt på barnen och att det är bra att exempelvis använda sig av massage vid den dagliga vilan. Både lärare och barn kan massera varandra och det blir extra effektivt med lugn musik i bakgrunden. Johannessen (1997) är inne i samma tankegång. Författaren relaterar till Cherry som menar att avslappningsövningar är bra för barn både i förskola samt skola. Fokus ligger främst på att man skall bli medveten om sin andning.

Björkman (2004) relaterar i sin artikel till en rektor i förskolan som menar att det är viktigt att man minskar barngruppernas storlekar för att på så sätt kunna möta alla barnen varje dag. Det skall vara lugnt och stillsamt, vilket i sin tur leder till att både barn och personal mår bra. Det finns alltid faktorer i miljön som kan orsaka stress som man inte kan påverka. Det är dock

¹ Ljudnivå anges med enheten decibel (dB) med hjälp av olika vägningsfilter benämnda från A-D. Den mest frekvent använda vägningsfiltret är A-filtret [dB(A)], (Bohgard red. 1997).

viktigt att vi gör vad vi kan i de situationer som är möjliga för påverkan och förebyggande av stress (a.a.). Samma tankar går genom Claesdotters (2000) artikel där man på en förskola menar att då många familjer idag lever i en stressad tillvaro, är förskolans bästa komplement till hemmet att ge barnen massor av tid för bekräftelse och uppmuntran för att de skall utvecklas till trygga individer. Man menar även att barnen i en trygg miljö alltid är snälla mot sina kompisar.

2.5 Stresshantering

Assadi och Skansén (2000) hävdar att stress i lagom mängd kan upplevas som positiv då det gör oss extra laddade och kan prestera mer. Man måste trots detta ge sig själv tid att vila och återhämta sig, då detta annars kan omsättas till negativ stress. Ett exempel på negativ stress är enligt Nilzon (1999) när ett barn har blivit utsatt för exempelvis ett dödsfall i familjen. Här är det viktigt att barnet får möjlighet att uttrycka sin sorg för att senare kunna acceptera det som inträffat. Författaren hävdar att "en obearbetad sorg kan skapa en outhärdlig situation för barnet" (s. 62). Vidare menar författaren att barn som har drabbats av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) återvänder till sitt minne och framkallar den hemska situationen i sitt medvetande. Förskolebarn kan exempelvis i dessa situationer, genom leken, redigera och spela upp händelsen flera gånger om. Här relaterar Nilzon (a.a.) även till Pynoos och Eth som menar att barn som har drabbats av PTSD ofta har ett behov av att bearbeta sin upplevelse genom lekterapi, vilken syftar till att barnet skall komma i kontakt med känslorna som uppstod i traumat.

Genom rekonstruera händelsen och att sätta ord på de erfarenheter barnet fått, kan barnet få uppleva en känsla av trygghet och hopp. I en terapisituation kan barnet ge fullt utlopp för känslor av att vilja straffa någon eller hämnas (Nilzon, 1999, s. 65).

Hardcastle-Stanford och Yamamoto (2001) menar att ett barn som inte har kunnat anförtro sig till vuxna personer är i riskzonen att bli stressade och är därför i desperat behov av att någon sätter sig ner med henne eller honom och ger fullt fokus. Författarna beskriver att man kan inrätta ett så kallat "floor-time". Detta innebär att exempelvis en lärare sätter sig ner på golvet i 20 minuter, ett par gånger i veckan, och gör saker tillsammans med barnet, sådant som hon eller han själv är intresserad av, exempelvis rita, spela spel eller lägga pussel.

Vidare poängterar Assadi och Skansén (2000) att ingen mår bra av ständig aktivitet, vilket innebär att man måste ta sig tid att låta hjärnan slappna av och återhämta sig. Författarna menar att en bra metod för detta är att fantisera om vackra platser, dofter man

tycker om eller exempelvis lugn musik. Detta gör att kroppen reagerar som om det vore verklighet och slappnar därför av, vilket gör att hjärtrytmen, andningshastigheten och hjärnverksamheten lugnar sig samt att musklerna slappnar av.

Häggqvist [www] (2004) menar att det är viktigt att verksamheten i skolan innehar en arbetsmiljö som fungerar på ett tryggt och meningsfullt sätt där alla känner sig delaktiga. Det är även viktigt att det finns en balans mellan de krav som förespråkas och att det går att uppfylla dessa. För att uppnå en bra arbetsmiljö är det en förutsättning att det förekommer ett personligt samspel och samtal där man bland annat arbetar för att förbättra konflikthanteringar samt att förebygga mobbing.

2.5.1 Lärarens roll

Ellneby (1999) menar att det viktigaste uppdraget lärare i förskolan har är att hjälpa barnen att hantera och minska sin stress samt försöka hitta de stressorer som stressar barnet. Författaren har klassificerat ett antal punkter som kan vara till hjälp för att identifiera stress, vilka är följande;

- Kontrollera barnets hälsa.
- Kontrollera barnets syn och hörsel.
- Är barnet sent moget?
- Sover och äter barnet tillfredsställande?
- Vad har hänt barnet under senaste tiden?
- För barn finns inga lyckliga skilsmässor.
- Har du eller andra vuxna i barnets omgivning orealistiska förväntningar på barnet?
- Hur mår jag? (Ellneby, 1999, s. 78ff.)

Larsson och Reuterstrand (2000) refererar i sin artikel till en neurokemiprofessor som menar att stress är det som kommer att hota folkhälsan under 2000-talet och hävdar att man därför bör se stress som ett samhällsproblem före ett individuellt problem. Det är nu viktigt att vi bestämmer oss för hur vi skall ha det. Vill vi förändra vårt liv nu eller leva kvar i samma stressade värld? Det är även viktigt att vi ger barnen en social självkänsla, vilket gör dem mer självständiga och klarar stressiga situationer bättre. Samtidigt påpekar professorn att det är viktigt att vi inte ger barnen för mycket självbestämmande, då för mycket frihet kan orsaka stress. Genom att barnet får daglig bekräftelse genom exempelvis fysisk kontakt förstärks barnets självkänsla.

Miller (1982) för fram att lärarens uppgift inte är att avlägsna de stressorer som barn utsätts för, ”precis som när det gäller hydrans² huvuden kan vi inte hugga bort svårigheterna i våra barns liv och bli kvitt stressmonstren” (s. 269). Vidare menar författaren att världen är full av stressorer och lärarens roll blir att försöka rusta barnen så att de kan handskas med stressen. Det finns en hel del vi lärare kan göra för att minska stressen i förskolan samt lära barnen att handskas med den. Ellneby (1999) hävdar att i jämförelse med andra länder är Sverige ett beröringsfattigt land. Detta tros bero på en gammal fördom om att barn som fått för mycket närhet och uppmärksamhet kunde bli osjälvständigt. Faktum är att det är tvärtom. Beröring skapar lugn, trygghet och självständighet. Även nervsystemet påverkas av beröring på så sätt att det skapas förutsättningar för inläring, detta dels genom att beröring påverkar hjärnans förmåga att bearbeta sinnesintryck. Vidare lyfter författaren fram att forskning visar att beröring motverkar stress, detta på grund av att beröring sänker nivån av stresshormonet kortisol. Viktigt att tänka på är att barnet skall självt få bestämma om det vill ha beröring eller inte.

På skolor världen över har man enligt Ellneby (a.a.) provat den så kallade ”snoezelen”. Tekniken innehar ett holländskt namn och som fritt översatt betyder snusa, dåsa, gå ner i varv. Syftet med tekniken är inte att barnet skall somna utan att barnet får använda sina sinnen på ett kravlöst sätt. Detta utförs genom att utforma olika rum i vilka barnen får använda sina sinnen och koppla av och känna välbehag. En lugn och fantasirik miljö ger barnet möjlighet att tänka och reflektera. Det är dock inte rummen som är det viktiga utan hur metodiken, det vill säga hur rummen används. Exempel på hur rummen kan utformas är att inreda ett havsrum med saker och ljud från havet. Syftet med rummet är här att ge en sinnlig upplevelse som inte bara bjuder på ljud- och synintryck utan även doftupplevelser från havssakerna. Vidare lyfter författaren fram andra enkla tips på hur man som lärare kan ge barn möjlighet att koppla av, exempelvis genom massagevila, ligga i hängmatta, skogspromenader, tysta stunder, rörelsepass, lugnande musik samt fler lärare.

Woxberg (2005) menar att vi måste lära barnen att koppla av. Ett bra sätt är att varje dag sträcka ut sig på soffan i tio minuter efter hemkomsten från skolan och då exempelvis lyssna på avslappnande musik. Det gör kroppen redo för nya aktiviteter. Det är även viktigt att barnen lär sig känna igen de aktiviteter som ger kroppen positiva signaler. Det som är kul att göra och det man känner sig lugn av, är bra aktiviteter som inte orsakar stressymtom. Det är

² Hydran är ett monster med en ormliknande kropp och med många huvuden. Hugger man av ett huvud, växer det ut ett nytt igen (Nordstedts, 1997).

viktigt att kunna njuta! Vi anser att dessa metoder även är genomförbara i förskolan, där det precis som i hemmet är viktigt att ge barnen möjlighet till avkoppling.

Berg och Hörman (2004) lyfter i sin undersökning, som de genomfört i skolan, fram att miljön är viktig för att eleverna inte ska känna sig stressade. Om eleverna inte känner varandra kan detta leda till stress, därför är det bra om eleverna får skapa relationer till varandra. Detta kan vi relatera till förskolan då barnen även där ofta får skapa nya relationer. Om lärarna ger barnen möjligheter till att skapa bättre relationer kanske det leder till mindre stress.

Ekman och Annetz (2005) hävdar att det troligtvis är så att stressbördan hos barn har ökat under senare tid. Här spelar föräldrar, skola och samhälle tillsammans en stor roll för den fortsatta utvecklingen. Det moderna samhället har ännu inte lyckats med att skapa goda förhållanden för barn och unga. Problemet med dessa missförhållanden är att konsekvenserna inte visar sig förrän i vuxen ålder och då är det ibland för sent att göra någon radikal förändring åt situationen.

För att förhindra att stress uppkommer, är det viktigt att lärarna samtalar med barnen gällande hur de upplever olika situationer samt hur det som upplevs jobbigt skall kunna lösas till det bättre. Barnombudsmannen [www] (2003) menar dock att det är viktigt att lärarna är lyhörda och öppna för de känslor som kan uppkomma hos barnen i samband med dessa samtal. Det finns annars risk att informationen som uppkommer blir till en stor belastning och på så sätt skapar stress, istället för att förebygga.

2.5.2 Barnets strategier för att undanröja stress

Nilzon (1999) tar upp Lazarus teorier där han menar att det är en absolut nödvändighet att kunna bemästra stressorerna för att även klara av att hantera stressen. Känner barnet att hon eller han har kontroll över situationen, har detta en stressreducerande inverkan vilket gör att barnet kan uppleva stressorn som mindre hotfull. Detta resulterar i sin tur i att barnet känner mindre ångest och oro för dessa situationer. En del barn bemöter stressorerna genom att känslomässigt fokusera på något som kan göra att situationen accepteras. Andra fokuserar på problemet i sig och försöker hitta en lösning på detta. Alla känslor är dock inte lätta att uthärda. De känslor som är svårast att uthärda är otillräcklighet, dåligt självförtroende, ängslan, tillbakadragenhet samt irritation. Vidare lyfter författaren fram Piagets teorier om att barn i förskoleåldern kan använda sig av stresshantering där de resonerar med sig själva och på så sätt kan välja hur de skall förhålla sig till olika stressituationer som uppstår. Det är dock

viktigt att ha i åtanke att de föreställningar barn har om sin egen kapacitet till kontroll, kan vara för höga och kan därför skapa nya grunder för stress.

Ellneby (1999) menar att vi inte kan undanröja all stress, även om vi skulle vilja. Vi kan dock lära oss att hantera den på ett sådant sätt att den inte påverkar vårt liv negativt. Författaren hänvisar vidare till Selyes fyra strategier som barn ofta använder sig av för att bemästra en stressor. Den första strategin handlar om ifall ett barn finner något skrämmande kan det springa och gömma sig, precis som de gärna också håller för öronen eller ögonen när de inte vill se eller höra. För att slippa höra när till exempel föräldrarna tjar om att barnet skall städa sitt rum eller grälar på dem och för att slippa problemet eller konflikten som kan uppstå. Detta sätt att hantera stress benämner Selye som att barnet försöker undanröja stressorn. Den andra strategin är att barnet vägrar att låta en situation bli en stressor. En helt vanlig situation kan upplevas som stressande av en del barn och framkommer då de känner krav i praktiska moment där ett bra resultat är ett måste, exempelvis bra presterande vid julpysssel. Barn som är lugna och inte nervösa klarar sig oftast bättre undan stress än barn som oroar sig mycket. Barn som vägrar att låta en situation bli en stressor låter sig heller inte stressas av tjar om städning eller andra sysslor som skall göras. Det är dock inte enbart negativa händelser som kan skapa stress, ett oroligt barn kan bli stressat av till exempel ett födelsedagskalas. Det som skulle bli roligt kan sluta i gråt och besvikelse när händelsen inte levde upp till förväntningarna. Barn som är trygga och stabila låter sig inte påverkas av om aktiviteten inte blir som den var planerad. Den tredje strategin är att barnet tar itu med stressorn direkt. En del barn har förmåga att skapa distans till olika problem. De kan bedöma en situation och göra upp en handlingsplan över hur de skall hantera problemet. Ett barn som till exempel känner sig nervöst över att inte klara av en uppgift nöjer sig inte med att oro sig utan tar itu med problemet. Slutligen kan barnet finna ett sätt att koppla av och därmed dämpa den spänning som stressen skapar. Avkoppling är förmodligen den metod som barn själva använder sig minst utav. Till skillnad från oss vuxna som gärna kopplar av med att till exempel måla, spela golf, vandra i skogen med mera. Många barn förknippar istället fritidsaktiviteterna med stress och krav på att duga. Förskolebarn kopplar ofta av när de sitter och leker på eget bevåg, eller får krypa upp i knäet hos fröken och lyssna på en saga. Barn finner även avkoppling när de får skapa och använda sin kreativitet utan att ha krav på resultatet (a.a.).

2.6 Teoretiska utgångspunkter

Förskolan är en social verksamhet där barn och lärare samspelar med varandra, barn lär av barn och barn lär av lärare. Ur det sociokulturella perspektivet skulle då stress ses som något som barn lär sig av sin omgivning. Med inlärd stress menar vi här att då barnen exempelvis ständigt blir påskyndade när det är tid att byta aktivitet, blir stressorn till en vana. Detta leder i sin tur till att denna stressor med tiden blir accepterad. Barnen kommer då in i en ond cirkel av att ständigt känna att de måste skynda sig. Vi har med hänsyn till detta, valt att utgå ifrån Lev Vygotskijs teorier angående det sociokulturella perspektivet, vad det gäller utvecklingsfaser, sociala samspel, olika kriser som exempelvis stress och hur dessa kan påverka barnens utveckling. Dessa teoretiska utgångspunkter kommer vi belysa och använda oss av i vår diskussion kring resultatet.

Vygotskijs teori om utvecklingszonerna är inte bara förklaringar på vad barnet kan och vad barnet är, utan det viktiga för Vygotskij är även vad barnet ännu inte är. Vygotskij ser inte på utveckling som en ”passiv mognad. Han uppmärksammade att utvecklingen kan organiseras genom aktivitet, genom interaktion och genom delaktighet” (Strandberg, 2006, s. 168).

Jerlang m.fl. (2001) lyfter fram Vygotskij som menar att den sociala utvecklingen sker genom det mänskliga samspelet och det skall därför vara ett grundelement i undervisningen. Ett exempel på detta är leken, vilken Vygotskij menar att barnen använder sig av för att tillfredställa sina behov och motiv. Ändras motiven, ändras även leken. Samspel bör även användas för att föra ett barn framåt i sin utveckling. Som lärare bör man här hjälpa till att lösa en uppgift för att på så sätt få en uppfattning om vilka kunskaper barnet besitter. Vygotskij menar att det ett barn kan utföra i samarbete ena dagen, kan det utföra självständigt andra dagen. Med detta menas att ”inlärningen och därmed undervisningen ska tillrättaläggas så, att den befrämjar utvecklingen och styr den” (286f). Då vi i litteraturdelen fokuserade på negativ stress kan detta relateras till teorier om att barn som har för höga krav på sig från sin omgivning, kan resultera i att barnet blir stressat. Vidare relaterar Jerlang m.fl. (a.a.) till Vygotskij, som lyfter fram sina teorier om de stabila och kritiska perioderna. De stabila perioderna innebär att barnet har en lugn och fridfull utveckling. Å andra sidan innebär de kritiska perioderna att barnet genomgår våldsamma förändringar i sin tillvaro. Dessa kriser kan kännetecknas med att barnen hamnar i konflikter, blir emotionellt instabila, får koncentrationssvårigheter och att det kan upplevas som att barnet går tillbaka i utvecklingen. Dock reagerar alla barn olika.

Viktigt att observera är att;

Bakom varje negativt symptom sker det ett positivt nyskapande. Nybildningar äger rum under de stabila perioderna, men i krisperioderna sker det förändringar i personligheten, som utgör en slags övergångsbildning. Den bryts i sin tur ned och förändras i nästa krisperiod (Jerlang m.fl. 2001, s. 283).

En annan viktig anledning till att vi valde att koncentrera oss på Vygotskijs teorier, berodde på att läroplanen är grundad på hans teorier (Utbildningsdepartementet 1997:157). Detta ansåg vi vara ett mycket starkt argument, då hans teorier borde vara de som används ute i förskolevärlden.

Vi har även valt att utgå ifrån Sommers (1997) teorier gällande det kompetenta och resilienta barnet. Att barnet är kompetent, innebär att barnet är delaktigt i sin egen utveckling. Sommer menar här att "kompetensbarnets förhållande till sin sociala omvärld kännetecknas med andra ord av aktivitet, och med tiden skapas de nödvändiga *personliga relationer*, som utvecklingen har sitt ursprung i" (s. 32). Med detta menas att barnet ingår i ett samspel med andra där det skapar sig egna erfarenheter som så småningom skapar en kompetent individ. Detta belyser vi genom vår undersökning där vi valt att intervjua barnen utefter deras personliga resonemang gällande stress. Detta anser vi belyser vårt förtroende för deras kompetens att kunna framföra sina egna åsikter och resonemang. Det resilienta barnet innehar även en motståndskraft och förmåga att motstå lösningar som faller andra bättre i smak. Detta innebär i sin tur att en del barn har lättare att motstå stress eller andra psykiskt jobbiga situationer bättre än andra. En del reagerar inte alls.

Vidare menar Sommer (a.a.) att det ständigt ställs nya krav på vad barnet skall klara av på egen hand. Exempel på detta kan vara att vid en viss ålder kunna klä på sig själv på morgonen, äta utan att spilla, knyta skorna och så vidare. Vilka krav som ställs är dock olika för olika lärare. Här menar vi dock att man inte kan ta för givet att barnen kan klara allt på egen hand, bara för att de har uppnått en viss ålder. Det är viktigt att vi lärare genom samspel kan hjälpa barnen till nya kunskaper.

2.7 Problemprecisering

Då vårt syfte var att arbeta med stress i förskolan och undersöka några barns resonemang gällande stress och på vilket sätt de upplevde sig själva stressade, kom vi utifrån genomgången litteratur och teorier fram till följande frågor i problempreciseringen;

- Vilket resonemang för barn i förskolan gällande begreppet stress?
- Vad anser barnen orsakar stress hos sig själva?
- Upplever barn i förskolan sig stressade?
- Hur tror barnen att de kan motverka sina stresskänslor?

3 Metod

I denna del kommer vi att ta upp vår metod där vi beskriver vilken datainsamlingsmetod vi använt och varför vi valde denna. Vi kommer även att ta upp metodkritik och trovärdigheten av denna. Avslutningsvis kommer vi att ta fram de etiska övervägandena samt resultat- och resultatanalys.

Vi valde att göra en kvalitativ undersökning, vilket innebär att man som forskare skall ”nä under ytan” i det insamlade materialet. Detta sker genom att det insamlade materialet beskrivs, sorteras samt analyseras utifrån kvalitativa utgångspunkter (Föreläsning: Ottosson, 2006-11-06). Vidare innebär en kvalitativ undersökning enligt Patel och Davidson (2003) att man som forskare exempelvis gör en intervju och denna skall genomföras som ett samtal där båda parter är delaktiga. Intervjuaren skall ha färdiga frågor att behandla under samtals gång och beroende på respondentens svar, ställs relevanta följdfrågor. Denscombe (2000) menar här att semistrukturerade intervjuer är passande, vilket innebär att man som respondent har färdiga intervjufrågor där den intervjuade har möjlighet att utveckla sina tankar och idéer i det aktuella ämnet. Patel och Davidson (2003) och Denscombe (2000) menar även att man bör föra fältanteckningar och ljudinspelningar alternativt videoinspelningar. Då det var tid att bearbeta all data, anser författarna att man bör inleda med att göra en miljöbeskrivning av platsen där intervjuerna genomfördes. Detta för att på så sätt få en bättre uppfattning om situationen. Bearbetningen sker därefter genom att göra en transkribering av allt som sägs och/eller görs på inspelningarna, vilka kompletteras med andra observationer. Detta resulterar i mycket text som måste både analysera och bearbetas flera gånger innan all information som framkommit har kommit till sin rätt.

Ellneby (1999) lyfter i sin bok fram intervjuer med barn, gjorda i förskolan. Metoden som användes var att ställa tydliga frågor till barnen och i samband med svaren ställa följdfrågor där barnen fick beskriva sina tankar gällande detta område. Enligt Doverborg och Pramling-Samuelsson (2000) bör intervjuer med barn även göras på ett sätt där barnen känner sig trygga, det vill säga att man måste skapa en positiv relation med barnet. Vidare menar författarna att om man skall kunna synliggöra varje barns tankar, är det viktigt att intervjuerna genomförs enskilt. Enligt författarna ökar detta chanserna till att barnet öppnar sig och delger respondenten sina tankar. Vi fann dessa metoder väldigt användbara och valde därför att göra liknande intervjuer i vår undersökning där vi liksom Denscombe (2000) använde oss utav semistrukturerade intervjuer där barnen fick svara utefter sitt eget resonemang (se bilaga 1).

Då vi inte visste hur stor kunskap barnen skulle ha om begreppet stress, valde vi därför att genomföra en pilotintervju med en pojke på fem år. Han var mycket entusiastisk och svarade gärna på våra frågor. Han hade även vetskap om stressens betydelse och förstod våra frågor på ett bra sätt. Med utgångspunkt från detta, valde vi därför att använda oss av dessa frågor vid de kommande 14 intervjuerna (av 16 planerade). Att det blev två bortfall berodde på att dessa båda valde att inte medverka, trots att deras vårdnadshavare hade givit sitt samtycke. Vi respekterade deras vilja och de fick chans att ångra sig, vilket de inte gjorde. Då vi skulle genomföra intervjuerna pratade vi först med barnen angående de etiska överväganden, men någon direkt ämnesintroduktion hade vi dock inte. Istället började vi med att prata med barnen om andra saker för att på så sätt lätta upp stämningen och för att barnen skulle kunna skapa ett förtroende för oss.

Att barnen skulle känna sig trygga, var för oss viktigt. Därför tillbringade vi tid med barnen, som vi även lärt känna vid tidigare VFU-perioder, innan vi påbörjade intervjuarbetet. Intervjuerna genomfördes därefter enskilt i rum utan distraherande moment, med barn i åldrarna fyra till sex år som gick på två olika avdelningar på en landsbyggdsförskola. Detta för att det skulle kännas så bekvämt som möjligt för barnen samt för att kunna synliggöra varje barns enskilda resonemang gällande stress. Intervjuerna varade i allt från tre till 15 minuter.. För att kunna få ut så mycket som möjligt av intervjuerna, förde vi både anteckningar samt gjorde bandinspelningar.

För att få ett så korrekt skriftspråk som möjligt, valde vi att använda oss av Svenska skrivregler (2000) som en handledningsbok. Denna har varit till stor hjälp i vårt akademiska skrivande.

3.1 Metodkritik

Vi valde att göra enskilda intervjuer med barnen för att på så sätt belysa barnens resonemang i gällande område. Det var endast en av oss som deltog i intervjuerna vilket gjorde att vi kunde genomföra parallella intervjuer. En annan anledning att bara en av oss deltog, var för att minska pressen på barnen, att det skulle kännas så naturligt som möjligt.

Vi anser att den valda metoden har fungerat tillfredställande. Det var dock lite svårt för några av barnen att veta vad stress innebar, vilket har fått oss att fundera kring metoden att intervjua barnen enskilt. Kanske det hade varit bättre om barnen hade varit tillsammans och då genom diskussion med varandra, kommit fram till ett gemensamt svar? Vi ansåg dock att detta inte var något att sträva efter då vi i detta fall inte hade fått barnens personliga resonemang, utan gruppens. Trots allt har nu barnens resonemang framkommit, oavsett om de haft vetskap om stress eller inte. Att en del barn inte visste vad stress innebar, resulterade i att vi fick utöka antalet intervjuer. Detta gav oss ett fylligare resultat.

Gällande skillnaden mellan pojkar och flickors svar när det gäller känslor som framkommer vid stress kunde vi inte finna någon skillnad. Vad kunde då detta bero på? Vi ansåg att en anledning kunde vara att undersökningsgruppen var för liten. Kanske det hade behövts en betydligt större grupp för att detta på ett tydligt sätt hade blivit synliggjort. En annan anledning kunde ha varit att barn helt enkelt är olika och att de inte fungerar utifrån en mall. Ytterligare en orsak kunde ha varit att de helt enkelt inte visste eller kunde sätt ord på sina stresskänslor, vilket gjorde att de kanske gissade.

3.2 Trovärdighet och tillförlitlighet

För att uppnå en så god kvalitet på vår undersökning och därmed få med så mycket som möjligt av barnens resonemang, valde vi att använda oss av ljudupptagningar samt anteckningar där allt bortom det verbala språket dokumenterades. Vårt syfte var dock inte att föra anteckningar under hela intervjun utan snarare se dem som ett komplement för att få med delar av kontexten som inte fångades av bandupptagningen. På detta sätt fick vi möjlighet att lyssna igenom materialet samt läsa genom anteckningar, för att försäkra oss om att uppgifterna är rätt uppfattade. Denscombe (2000) menar att ljudinspelningar ger en ”permanent och fullständig dokumentation när det gäller det som sägs under intervjun” (s. 145).

Vi är medvetna om att sanningshalten i barnens svar och definitioner på begreppet stress kan variera och påverka resultatet, detta på grund av att barnen kan ha gissat sig till svar om vad begreppet stress innebar. Detta har tagits i beaktande och redovisas även det. Några av barnen svarade att de inte visste vad stress betydde. Vi ville dock inte påverka dem genom att berätta för dem vad vår definition av stress var. Om fallet var så att barnen inte visste vad stress innebar lät vi det vara så. Vårt syfte var inte att finna rätt eller fel svar hos barnen utan att lyfta fram deras resonemang gällande stress, oavsett hur de själva definierar begreppet.

3.3 Etiska överväganden

Vi avsåg att innan intervjuernas genomförande informera barnen samt deras vårdnadshavare om de forskningsetiska principerna med avseende på informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Vetenskapsrådet [www] 2002). Inledningsvis lämnade vi ut informationsmaterial (se bilaga 2) till vårdnadshavarna där de kunde ta del av undersökningens syfte. Då barnen var omyndiga behövde vi vårdnadshavarnas samtycke till deras deltagande. Vi ansåg det även vara av stor vikt att informera barnen om att deltagandet var frivilligt. Vårdnadshavarna och barnen informerades även om att de kommer vara anonyma samt att det insamlade intervjumaterialet enbart kommer användas av oss. Slutligen fick de information om att samtliga material enbart kommer användas i forskningssyfte samt att intervjumaterialet, det vill säga bandinspelningar samt anteckningar, efter godkänt examensarbete, kommer att förstöras

4 Resultat och analys

Under denna rubrik kommer vi redovisa vårt resultat som analyseras efterhand som de presenteras. Efter att ha gått igenom alla intervjuer, kom vi fram till att den bästa metoden att redovisa resultatet var att kategorisera dem under rubrikerna stressorer i hemmet, stressorer i förskolan, känslor som framkommer vid stress samt olika sätt att hantera stress. Då vi här kommer att använda oss av citat från intervjuerna, kommer barnens namn att fingeras, för att på så sätt styrka deras anonymitet. Däremot kommer vi att sätta ut barnens korrekta ålder. Vid samtal mellan respondent och intervjuare kommer vi förkorta dessa med I respektive R.

De kategorier som barnens svar har blivit indelade i, har framkommit genom vår analys av svaren som framkom under de genomförda intervjuerna.

I resultatredovisningen har svar från tolv barn blivit presenterade. De övriga två finns inte med på grund av att deras svar var oanvändbara, detta på grund av deras oförmåga att resonera kring begreppet stress. Av dessa tolv barn var fem flickor och sju pojkar.

4.1 Stressorer i hemmet

Vi kunde relatera teorins hänvisning till att barn tolkar stress som samma sak som att ha bråttom.

- Jag tror att det är att man jämt måste skynda sig (Joel 5 år)
- När vi har bråttom (Alicia 5 år)

Då barnen talade om vad som framkallade stresskänslor nämnde flertalet att situationer i hemmet gjorde dem stressade. Vi har valt att sammanställa barnens svar under tre kategorier som förekommer i hemmet där barnen upplevde sig stressade.

4.1.1 Tidsbrist

Perioden på morgonen var ett stressmoment, vilket de flesta barnen framhöll. Barnen ansåg det stressigt och jobbigt att stiga upp på morgonen. Ett annat moment som var jobbigt och stressigt, var att ta på sig kläderna när någon tjatade.

- De värsta jag tycker om stress de är att när någon kommer och jag ligger och kollar på TV och jag bara har tröja och kallsingar på mig... då när någon kommer så måste jag bara direkt springa upp och ta på mig byxorna (Axel 5 år).
- När allt ska gå så fort och alla tjatar (Joel 5 år).

Barnen menade att de var trötta på morgonen och det var jobbigt att behöva skynda sig när de var trötta. Föräldrarna skyndade ofta på dem för att de var långsamma och detta upplevde barnen som stressigt.

- Mamma säger jämt att vi måste skynda oss och att det är så stressigt på morgonen (Joel 5 år).

Vägen till förskolan och föräldrarnas jobb var även något som några av barnen påpekade som ett stressmoment. Barnen som tog upp detta som ett stressmoment färdades till förskolan med buss, cykel eller bil.

- Mamma har sagt det och det var på vägen... stress (Filip 5 år).
- Inte så lugn... men när man har brått... (tyst)... till bilen och man kör iväg (Axel 5 år).

Majoriteten av de svar vi fick som handlade om stress i hemmet, syftade till att barnen ansåg att de blev stressade av att ständigt bli påskyndade. Föräldrarna tjatade ofta och mycket om detta, vilket barnen ansåg som väldigt jobbigt. Ofta uppstod dessa situationer på mornarna när det var tid att åka till jobb och förskola.

4.1.2 Aktiviteter

Att ha många aktiviteter efter förskolan var ytterligare ett moment som Maria 5 år lyfte fram som stressande. Hon ansåg det dock inte vara något negativt då hon sade att det var stressigt med alla aktiviteter men att hon kände glädje över att få utföra dem.

I – När man ska på olika saker

R – Är det bråttom då?

I – Mmmm...

R – Hur känner du dig då?

I – Glad...

Maria pratade även om att hon kände sig stressad när hon skulle iväg på kalas.

R – Brukar du känna dig stressad?

I – Nickar jakande

R – Hur känns det då?

I – När vi ska på kalas och så...

R – Har ni bråttom då med?

I – Nickar jakande

R – Hur känner du dig då?

I – Stressad...

Filip fem år förde i intervjusamtalet fram att han och mamma brukade känna sig stressade när de skulle på bio. Det kom även fram att det inte bara var för mycket aktiviteter som gjorde barnen stressade. Anton fem år förde fram att avsaknaden av aktiviteter kan vara stressande, att ha tråkigt och inte ha några nya leksaker lyfte han fram som en orsak till att han kände sig stressad.

R – När det är tråkigt... Jag har inga nya leksaker

I – Kan du känna dig stressad, att du inte har något att göra?

R – Mm...

I – Hur känns det då?

R – Dåligt...

Även Amanda fem år sade att hon upplevde det stressigt att inte ha något att göra

– Att jag inte vet vad jag ska göra... då brukar jag känna mig stressad

Under intervjuerna visade det sig att barnen inte enbart upplevde stressen som något negativt. Här var Maria ett bra exempel. Hon hade många aktiviteter på fritiden som det var stressigt att ta sig till, men hon ansåg det kul att utföra aktiviteterna i sig. Detta kunde vi knyta an till att stress upplevs på olika sätt där den positiva erfarenheten kan göra att man ökar prestationsförmågan. Filip sade dock att han och mamma kände sig stressade då de skulle på bio, om detta upplevdes som positiv eller negativ stress framkom dock aldrig. Det fördes även fram att för lite aktiviteter kan vara en stressor. Anton framhöll att bristen på leksaker och tristess gjorde honom stressad, vilket även resulterade i att han mådde dåligt. Precis som Anton förde Amanda fram att hon blev stressad av att inte veta vad hon skulle göra.

4.1.3 Familjerelationer

Andreas fem år förde fram att han blev stressad när pappa inte kom i tid för att hämta honom hos mamma, vilket resulterade i att mamman blev väldigt ledsen på pappan. Andreas fick vänta länge på att pappan skulle komma och hämta honom, vilket gjorde även honom stressad och ledsen. Axel fem år sade att han kände sig mindre stressad då han skulle vara hemma med mormor.

–... när jag ska vara hemma med mormor... för då känner jag mig inte stressad.

Vår tolkning av dessa svar är att föräldrar är stressade och för över dessa känslor på barnen. Vi vet inte hur familjesituationen ser ut för Andreas men att pappan kom för sent då han skulle hämta honom hos mamman, vilket framkallade både stresskänslor samt ledsamhet. Anledningen till att Axel kände sig mindre stressad då han var med mormor framkom ej men grundat på uttalandet kan vi dra slutsatsen att han känner sig mindre stressad i mormors sällskap än i föräldrarnas

4.2 Stressorer i förskolan

Vi var intresserade av vad som framkallade stress hos barnen på förskolan. Flertalet av de barn som hade en uppfattning av stressens innebörd, upplevde sig stressade i förskolan. Anledningarna till detta var olika. Utifrån barnens svar om vad de ansåg framkalla stress i förskolan kom vi fram till att kategorisera dem under följande kategorier.

4.2.1 Undanplockning

När barnen pratade om vad som gjorde dem stressade i förskolans verksamhet lyfte de fram att det var stressigt och jobbigt att behöva städa och plocka undan. Detta på grund av olika anledningar, exempelvis;

– När man jämt måste plocka undan och dom tjarar på oss för att vi är långsamma (Joel 5 år).

Som vi tidigare nämnt resonerade många av barnen om att stress var detsamma som att ha bråttom, Joel sade att det är lärarna som ständigt påskyndar tempot. Han uttryckte att han blev stressad när personalen kom och tjtade på att de var långsamma med att plocka undan leksakerna.

4.2.2 Påklädningsituationer

Det var även flera av barnen som menade att en stor anledning till stress i förskolan kunde härledas till då det var tid att klä på sig alla ytterkläderna för att kunna gå ut på gården och leka. Många upplevde detta som ett jobbigt moment som de var tvungna att ta sig igenom.

Nedan följer ett två av barnens kommentarer;

– Mm... när jag ska gå ut såå... då vill jag ha frisk luft... men jag gillar inte tjocka kläder. Jag gillar vintern (Axel 5 år).

– Jo lite ibland när man ska ut. När man ska klä på sig (Jessica 5 år).

Att påklädningsituationen var en stressingivande situation var något som tydligt framhölls av barnen.

Att detta beror på situationen och omgivningen framgår tydligt då Axel lyfter fram att det var skönt att få frisk luft och komma ut men att det var jobbigt och stressigt att ta på sig kläderna. Enligt vår tolkning handlar det alltså inte om att barnen inte vill gå ut, utan att det är situationen i sig som gör att barnen upplever det som jobbigt och stressigt.

4.2.3 Konflikter

Stress i förskolan kunde även handla om att barnen inte fick ha sina leksaker i fred;

– När dom kommer och jag har tvåhjulingen och dom frågar aldrig och jag blir stressad (Felix 5 år).

Felix ansåg det jobbigt när de andra barnen kom och ville ta hans cykel utan att fråga. I dessa fall blev han ledsen och arg, vilket vi kopplade till de symtom som stress kan orsaka. Barnen talade även om att de blev stressade när de inte var snälla mot varandra. Barnen menade att detta var jobbigt samt att de mådde dåligt av detta.

- När (namn) krigar mot mig och några barn är dumma. (Filip 5 år).
- När ingen leker med mig... när någon varit dum eller sagt något dumt... men inget mer (Amanda 5 år).
- ... att slåss och jag säger att dom ska sluta, så gör dom inte det (Mikael 5 år)

Filip, Mikael och Amanda menade att det som framhävde stress hos dem i förskolan, bland annat orsakades av att andra barn inte var snälla emot dem. De blev vid dessa tillfällen väldigt ledsna.

4.3 Känslor som framkommer vid stress

Vi märkte att barnen hade många liknande erfarenheter vad gäller känslor som uppstod i samband med stress. Det framkom att det barnen kände vid stress både var fysiskt och psykiskt. Det visade sig att barnen hade svårt för att uttrycka sig och sätta ord på hur de kände sig då de var stressade.

4.3.1 Fysiskt

Barnen förde fram att de vid stress fick ont i kroppen på olika sätt, främst magen och huvudet. Detta syns exempelvis genom nedanstående kommentarer;

- Jag får ont i magen och vill gråta för jag orkar inte (Joel 5 år).
- Jag har ont i huvudet (Mikael 5 år)

Det visade sig att barnen hade svårt för att förklara hur de kände sig då de var stressade, detta visade sig genom att Maria fem år inte kunde förklara känslan av att vara stressad men hon framhöll att det kändes väldigt konstigt att vara stressad. Barnen pratade även om att det kändes jobbigt i kroppen och att det var allmänt jobbigt att vara stressad.

- Det känns jobbigt hela tiden (Jessica 5 år).

4.3.2 Nedstämdhet

Några av barnen lyfte fram att de kände sig nedstämda och ledsna då de kände sig stressade. Andreas fem år sade följande;

- I – Brukar du känna dig stressad?
- R – Nja...
- I – Hur känns det då?
- R – Jag börjar bli ledsen...

Joel fem år sade även att han brukade bli ledsen och ville gråta då han kände sig stressad. Han sade även att detta berodde på att mamma ofta var stressad och att hon då blev arg, vilket resulterade i att han blev ledsen. Anna fyra år menar även att hon kände sig ledsen vid stress.

4.3.3 Aggression

Anna fyra år nämnde under tidigare kategori att hon upplevde sig ledsen då hon kände sig stressad, vidare sade hon även att hon kände sig arg. Hon förde även fram att mamma brukade bli arg då hon var stressad. Att aggression var en känsla som barnen förknippade med stress visade sig vara vanligt. Här följer ytterligare två kommentarer angående detta;

- Jag blir arg och ledsen... och jag säger inte till fröken utan jag går och är lite arg (Amanda 5 år).
- Ehm... jag blir lite arg (Anton 5 år).

Genom den teoretiska genomgången framkom det att flickor och pojkar visar olika symtom på stress och att flickor då oftast blev rädda och ledsna, medan pojkarna skulle visa ett aggressivt beteende. Vår undersökning visade dock ingen större skillnad mellan pojkars och flickors sätt att tala om stress då både pojkar och flickor visade tendenser till ledsamhet, rädsla samt aggressivitet oavsett könstillhörighet.

4.4 Olika sätt att hantera stressen

Barnen kom med många olika förslag på hur de hanterar sina stresskänslor samt gav råd på hur man ska agera om man känner sig stressad. Här kategoriserar vi barnens svar under Syles fyra strategier (Ellneby, 1999) om hur barn hanterar sina stresskänslor då vi finner dessa användbara och relevanta.

4.4.1 Hitta sätt att koppla av

Maria 5 år, lyfte fram att leka är ett utmärkt sätt att slippa stresskänslorna. Vidare förde Axel 5 år, och Anna 4 år, fram att äta glass och titta på teve är bra då man känner sig stressad.

R – Men vad ska man göra för att slippa bli stressad tycker du?

I – Eh... eh... för att slippa bli stressad så tar jag en glass och sätter mig i soffan och kollar på TV... då blir jag inte stressad längre (Axel 5 år).

Axel kom även med förslaget att stå på huvudet är ett knep han tar till då han känner sig stressad.

R – Har du något knep du brukar använda dig av då när du känner dig stressad?

I – Mmm... ja... När jag.. jag har lärt mig stå på huvudet... eller inte stå på huvudet... men stå på händer lite... men mot väggen kan jag... ett annat knep de är de knepet.

R – När man är stressad ska man ställa sig på huvudet då?

I – Mmm, ja de kan jag göra då blir jag inte stressad.

Mikael fem år sade att det kan vara skönt och lugnande att lägga sig i ett rum för att vila då man känner sig stressad.

4.4.2 Blockera stressorn

Att försöka undanröja stressorn eller på något sätt försöka blockera den var även svar som framkom. Filip 5 år, svarade att han brukade gömma sig då han kände sig stressad. På liknande sätt svarade Joel 5 år. Han brukade tänka på sin nalle då han kände sig stressad, då kändes det mycket bättre för han brukade gosa med honom. Felix 5 år, lyfte även han fram en metod där det handlade om att försöka undanröja stressorn;

R – Vad tycker du man ska göra för att slippa bli stressad då?

I – Att man ska ha hörlurar.

R – Hörlurar? Varför då?

I – För annars... Då hör man ju ingenting.

Att Felix valde att använda sig av hörlurar kan tolkas att han kanske tyckte det var för hög ljudnivå och att detta gjorde honom stressad. Genom hörlurarna kunde ha då försvinna in i en lugnare värld.

4.4.3 Ta itu med stressorn

Många av barnen sade att man skulle säga till en vuxen, fröken eller förälder, då situationen kändes stressig. Jessica 5 år, sade följande;

I – Vill du säga något annat om stress? Vad tänker du på?

R – Att man ska säga till mamma... varför ska man stressa så mycket när man ska till dagis...?

Genom att säga till en vuxen tolkar vi det som att barnen försöker finna en lösning på stressorerna. Om barnen själva känner att de inte kan hantera den finner de istället lösningen att be en vuxen om hjälp.

4.4.4 Vägra låta situationen bli en stressor

Seyle menar att det inte enbart är negativa händelser som skapar stress hos barn, positiva händelser kan även utlösa stress. Vi har tidigare tagit upp Maria fem år där hon under intervjun förde fram ett exempel där hon förknippade att gå på kalas med stress och ha bråttom men att det för den delen inte innebar att det var något negativt.

Genom dessa svar såg vi flera likheter med de teorier som framkom i litteraturgenomgången där det hävdas att barn på olika sätt försöker koppla av eller komma ifrån stressorn. Här gav barnen exempel på att de bland annat brukade gosa med sin nalle, titta på teve, äta glass, gå och gömma sig samt ta på sig hörlurar. Detta såg vi som tydliga och konkreta metoder som barnen själva ansåg som väldigt bra. Det var även intressant med Axels svar, där han bestämt påstod att han brukade stå på huvudet när han kände sig stressad. Vid intervjuerna förde alla fram olika svar för sina sätt att undkomma stressen och för oss visade detta att alla barn är olika och har därför olika behov, vilka skall respekteras.

Det fanns även de barn som varken kunde beskriva eller visste vad de skulle göra för att undkomma sina stresskänslor.

4.5 Sammanfattning av resultat

I vår undersökning har vi valt att fokusera på att undersöka barns olika resonemang angående begreppet stress, vilka funderingar de har angående begreppet, vad som orsakar stress, om de upplever sig stressade samt hur de tror att de kan motverka sina stresskänslor.

Det har visat sig genom resultatet att några av barnen inte hade en uppfattning av vad begreppet stress innebar men flertalet av barnen visste eller trodde sig veta vad stress innebar. Majoriteten av barnen förknippade stress med att ha bråttom.

Vidare ville vi ta reda på hur barnen resonerade kring vad som orsakar stress och om de upplever sig stressade. Här framkom det olika funderingar, barnen lyfte fram två huvudkategorier i vilka stressen framkommer. Dessa båda kategorier var stressen i hemmet respektive förskolan. De huvudsakliga momenten i hemmet som barnen fann stressande var

tidsbrist, aktiviteter samt familjerelationer. Tidsbristen fokuserades huvudsakligen på att barnen ansåg det vara stressande på morgonen, då de skulle iväg till förskolan och föräldrarna skulle iväg till jobbet. Barnen lyfte fram att det var stressande att ha för mycket aktiviteter men även att för lite aktiviteter kunde framkalla stress. Familjerelationer lyftes fram som stressframkallande då föräldrarna var de huvudsakliga orsakerna till att barnen kände sig stressade. Angående stress i förskolan var det undanplockning, konflikter samt påklädning som upplevdes som stressframkallande av barnen. Undanplockningen innebar att barnen kände att förskolepersonalen tjatade på dem för att de var långsamma. Konflikter kunde av barnen upplevas som stressande då andra barn var elaka mot dem. Barnen uppfattade påklädningssituationer som stressande, detta tror vi beror på att situationen i sig upplevs som jobbig. Det handlar alltså inte om att barnen inte vill gå ut.

I undersökningen framkom det att barnen hade många funderingar kring hur man ska hantera och motverka stresskänslor. Vi valde att kategorisera barnens svar efter Selyes (Ellneby, 1999) fyra strategier om hur barn hanterar stresskänslor. De fyra strategierna är att vägra låta situationen bli en stressfaktor, ta itu med stressfaktorn, blockera stressorn samt hitta ett sätt att koppla av. Barnens svar kunde placeras under samtliga strategier. Barnens svar var under samtliga intervjufrågor väldigt olika vilket visar att varje individ är unik och tolkar och tänker på olika sätt.

5 Diskussion

I detta kapitel kommer vi att diskutera de resultat vi fått fram i förhållande till teorierna samt våra egna tankar inom området. Vi har inte ställt de olika författarna emot varandra. Vi har dock hänvisat till deras liknande teorier. Att vi inte ställt dem emot varandra, beror på att vi inte funnit några konkreta motsatser. Alla har liknande teorier och detta anser vi snarare stärker deras argument, än om de hade motsatt sig varandra. Att vi vid ett flertal tillfällen har relaterat alternativt citerat Ellneby, beror på att hon är den person vi funnit mest forskning ifrån, gällande barn och stress.

Vi ville ta reda på vilket resonemang barn i förskolan har gällande begreppet stress samt om några barn kände sig stressade i förskolan. Genom resultatet från vår undersökning visade det sig att barnen förknippade stress med att ha bråttom. Vi ansåg detta intressant då även Woxberg (2005) hävdar detta. Vi frågar oss vad detta beror på? Vad är det som gör att några av barnen upplever stress som samma sak som att ha bråttom? Författaren menar även att barn

inte ökar farten och får bråttom av egen fri vilja, utan att de blir stressade när exempelvis föräldrar eller lärare jäktar dem. Varför utsätter vi då våra barn för detta? En förklaring kan vara att det är en handling grundad på omedvetenhet och okunskap. Att vi som lärare skyndar på våra barn behöver inte betyda att vi vill stressa dem. Samtidigt kan det även vara vi som av olika anledningar är stressade och överför då vårt beteende på dem. Barn gör inte vad vi säger, utan vad vi gör.

Vygotskij menar att inläring sker genom interaktion och delaktighet, där han här hävdar att det mänskliga samspelet spelar stor roll för utveckling och inläring. Leken är då ett perfekt redskap där detta kan utvecklas, exempelvis genom rollekar där barnen får möjlighet till samspel och konflikthantering. Det kan även vara turtagande vid exempelvis dataspel eller liknande. Här för vi fram att förskolan är en social verksamhet där barn och lärare samspelar med varandra, barn lär av barn och barn lär av lärarna, vilket innebär att stress är något som barn lär sig av i sin omgivning. Här menar vi att vi måste utforma verksamheten i förskolan på ett sådant sätt att både barn och lärare samspelar med varandra och att båda parter lyfter fram sådant som upplevs som stressande. Ett sätt att göra detta, kan vara genom leken, då man här kan medvetandegöra för varandra vad som upplevs stressande, för att på så sätt gemensamt kunna utarbeta metoder för att dessa stressorer inte skall uppstå.

5.1 Orsaker till stress

I problempreciseringen gällande vad barnen anser orsaka stress hos sig själva, svarade barnen att de blir stressade av olika orsaker. När barnen i vår undersökning beskrev olika stressorer som framkallade stresskänslor hos dem, pratade de exempelvis om när de blev tvungna att skynda sig att plocka undan sina saker eller när de skulle klä på sig tjocka kläder för att gå ut på gården och leka.

Andreas berättade om en situation där pappan var sen till att hämta honom hos mamman och detta orsakade stress hos Andreas. Med utgångspunkt från detta och genomgången teori kan vi dra paralleller med barn som lever med skilda föräldrar. Vi vet inte hur situationen ser ut för Andreas men den påverkade honom negativt vilket ledde till att han blev stressad. Andreas mamma blev också väldigt ledsen och som Ellneby (a.a.) menar grundas ofta barnens stress i föräldrarnas förhållningssätt och beteenden i olika situationer. Här kan vi hänvisa till det kompetenta barnet som förstår en situation och kan återberätta den, utan att någon kanske egentligen har förklarat vad det är som händer. Han förstod att mammans agerande berodde på pappans handlande. Kan det vara så att Andreas mammas reaktioner fördes över till

honom? Vidare för författaren fram överfylld almanacka som en orsak till stress hos barn. Vår undersökning visar på att ett av barnen lyfte fram att hon blev stressad av många aktiviteter men detta var inget hon fann negativt. Här kan vi relatera till att det finns både negativ och positiv stress. Upplever man att man har kul, men samtidigt mycket att göra, leder detta till positiv stress, vilken i sin tur ökar prestationsförmågan.

Vi ställde oss frågan om lärare har förståelse för de vardagliga situationer som barnen utsätts för och som de upplever stressande? En annan fundering som uppkom var om lärarna förstår att barnens känslor påverkar deras agerande?

Enligt Ellneby (1999) är buller en orsak till stress. I vår undersökning lyfte Felix fram detta. Vilken var orsaken till att det inte var fler? Ansåg barnen inte att det var för hög ljudnivå på deras förskola eller relaterar de inte detta till stress? Själva anser vi det anmärkningsvärt att det förekommer så pass höga ljudnivåer på en förskola som enligt arbetsmiljöverket hade krävt hörselskydd på en vanlig arbetsplats (AFS 2005:16, 3§). Särskilt anmärkningsvärt är att då man blir utsatt för buller under en lång period, kan det orsaka att exempelvis ett barn får högt blodtryck vid tidig ålder och/eller koncentrationssvårigheter. Är det rätt att utsätta barn och personal för detta? Vi anser inte det. Något måste göras åt situationen. Bra åtgärder borde vara att sätta upp akustikplattor i taket, arbeta i mindre grupper, fördela barnen på avdelningen samt att lärarna har en planerad verksamhet som inte främjar för höga ljudnivåer.

5.2 Stressymtom

Ekman och Arnetz (2005) menar att det tar 20 år för barn att uppfatta upplevelser på samma sätt som vuxna, vilket gör att det barn uppfattar som stressande, är det inte säkert att vuxna gör. Därför anser vi det vara extra viktigt att vara lyhörd på de signaler som barnen utsänder. Jones (1999) ger exempel på symtom som framkommer vid stress. Dessa kan vara att barnen får lätt till gråten, blir irriterade på andra människor och att de blir mer orkeslösa. Detta var symtom som Amanda och Joel menade att de kunde få då de upplevde att de befann sig i stressiga situationer. Vi anser att det är viktigt att man som lärare i förskolan är observant på förändrade beteenden hos barnen och ser de signaler som de utsänder. Kanske är dessa omedvetna signaler ett rop på hjälp och ett barn som ropar på hjälp kan vi inte ignorera! Det finns annars risk att dessa symtom leder till stress.

Jones (a.a.) menar även att de situationer som en gång har framkallat stress, ofta gör det igen när samma situation åter uppstår. Därför anser vi att det är viktigt att lärarna lyssnar på barnen och försöker göra något åt situationen för att den inte skall upprepas.

Vidare ger Hardcastle-Stanford och Yamamoto (2001) exempel på stressymtom hos barn som har gått igenom en skilsmässa. Det kan exempelvis innebära att barnet får svårt att leka och dela med sig med andra, de kan bli mer tillbakadragna samt bli oroliga eller ledsna. Även om vi inte vet om Andreas har gått igenom en skilsmässa eller inte, kan vi dra paralleller mellan honom och symtom som att vara tillbakadragen, orolig och ledsen.

Währborg (2002) hävdar att flickor och pojkar visar olika symtom. Resultatet från våra intervjuer visar dock inte någon sådan skillnad. Det var både pojkar och flickor som gjorde uttryck för att de blev både arga och ledsna. Dessa symtom menar författaren är genusrelaterade där pojkarna är de som blir arga och flickorna ledsna eller rädda. Varför vi inte kunde se några direkta skillnader, är svårt att uttala sig om. Möjligen kan det ha att göra med de frågor Währborg menar att man skall ställa till barnen. Författaren menar att man skall fråga pojkar om de lätt blir arga och en flicka skall man fråga om hon blir lätt eller ofta rädd. Det har vi inte gjort. Anledningen var här att inte vilseleda dem i sitt eget resonemang gällande stress. Vi var rädda för att påverka deras svar genom ledande frågor som dessa. En annan anledning till att vi inte såg någon skillnad kan vara det få antalet intervjuer. Kanske hade vi behövt fler för att detta genusperspektiv skulle ge utslag.

5.3 Sätt att undkomma stressorererna

Woxberg (2005) menar att när små barn vill fly undan det som de upplever som stress, gör de det genom att försöka stänga ute det jobbiga. I en situation som denna kan barnen ge signaler som att de glömmer, förnekar det faktum de befinner sig i, kräver extra mycket sömn samt att de tillbringar mycket tid framför teven och datorn.

I vår undersökning avsåg vi bland annat att finna svar på hur barnen själva tror de kan motverka sina stresskänslor. Genom vår studie fann vi att svaren kunde placeras i alla Selyes (Ellneby, 1999) fyra strategier om hur barn hanterar stressorer. Maria förde fram att lek var ett sätt att slippa stressen på, vilket faller in under strategin att försöka finna ett sätt att koppla av och därmed dämpa den spänning som stressen skapar. Under denna kategori faller även Axel och Annas svar om att de tyckte man ska äta glass vid känslan av stress. Under kategorin att undanröja stressfaktorn faller svaret som vi fick av Felix som tyckte det var en bra idé att använda hörlurar för att slippa höra. Så gör även Filips svar om att han går och gömmer sig

när han känner sig stressad. Även Joel lyfter fram en strategi där han flyr undan problemet genom att tänka på sin nalle. Under strategin att vägra låta en situation bli en stressfaktor lyfter Selye fram att det inte är enbart negativa händelser som skapar stress hos barn, utan även positiva händelser som kalas kan innebära stress för barn. Detta förde Maria fram under intervjun, där hon förknippade kalas med att ha bråttom. Några av barnen förde fram att de sade till en vuxen då de kände att situationen blev stressig. Dessa svar faller under strategin att ta itu med stressfaktorn då barnen försökte reda ut situationen med hjälp av en vuxen. Även Nilzon (1999) för fram olika strategier för hur ett barn bemöter stressade situationer. En del barn försöker fokusera på något annat som gör att situationen accepteras. Andra fokuserar på problemet i sig och försöker hitta en lösning på detta. Under dessa båda strategier kunde barnens svar placeras, då barnen gav svar för hur de försökte undkomma stressorerna genom att fokusera på något annat, men det fanns även de barn som försökte hitta lösningar på stressituationerna.

Då både Selye (genom Ellneby, 1999) och Nilzon (1999) huvudsakligen för fram att barnen vid stress antagligen försöker hantera stressen eller försöker undangräva den, väcks frågor som hur det kommer sig att barnen hanterar stressen så olika? Varför tar en del barn itu med stresskänslorna medan en del försöker undangräva dem? Vi kan relatera detta till Sommer (1997) som menar att barn är både kompetenta och resilienta, vilket innebär att barnen kan finna lösningar på sina situationer samt att de även har förmåga att motstå vissa stressorer. Hardcastle- Stanford och Yamamoto (2001) menar att om man är lugn och flexibel i temperamentet har man oftast inte lika lätt för att drabbas av stress. Även Jones (1999) menar hur man klarar av att hantera stress beror på flera olika faktorer exempelvis som personlighet och hälsa. Bär man exempelvis på ett virus är det betydligt lättare att bli stressad än om man vore frisk. Även känslorna spelar stor roll. Har man en gång blivit stressad i en situation och hamnar i den igen, är det även lätt att stressen kommer tillbaka.

Barnen lyfte även fram att de brukade säga till en vuxen, förälder eller förskolepersonal då de kände sig stressade. Hardcastle- Stanford och Yamamoto (2001) för fram att det är viktigt för barn att kunna anförtra sig till en vuxen då de känner sig stressade. Utifrån barnens svar var det några som såg det som en lösning på stresskänslor att prata med en vuxen. Därför anser vi att det är viktigt att förskolepersonal tar sig tid till att lyssna på barnen och tar dem på allvar då de uttrycker olika känslor som kan indikera på stress.

Nilzon (1999) för fram Piagets teorier om att barn i förskoleåldern kan använda sig av en sorts stresshantering där barnen resonerar med sig själva, detta innebär att de själva funderar på hur de skall förhålla sig till de stressituationer som uppstår. Vidare hävdar författaren att

det är viktigt att ha i åtanke att de föreställningar som barnen har om sin kontrollkapacitet kan vara för höga, vilket i sin tur resulterar i nya stresskänslor. Därför anser vi att det är viktigt med en stöttande lärare som kan hjälpa barnen hantera dessa situationer. Ellneby (1999) menar att vi inte kan undanröja all stress ur barnens vardag även om vi skulle vilja, däremot kan vi lära barnen att hantera stressen så att den inte påverkar barnens liv negativt. Med utgångspunkt mot Sommer och det kompetenta barnet, anser vi att man i förskolan skall arbeta utifrån en grund där barnen upplevs som kompetenta att framföra sina känslor i situationer som upplevs jobbiga. Även att de har förmåga att lösa dessa med från början vägledning och samspel från oss lärare, för att så småningom klara av dessa på egen hand. Det är dock viktigt att vi inte utsätter barnet för alltför höga eller orimliga krav, då dessa i sin tur kan leda till stress. Det är snarare vår uppgift som lärare i förskolan att arbeta på ett sätt där barnen rustas för att handskas med stress. Detta då man inte helt kan avlägsna stress, den finns överallt. Miller (1982) bekräftar detta genom sin liknelse med Hydran och alla dess huvuden vilka man inte kan hugga av utan att det kommer ut nya. Ellneby (1999) menar att en bra metod är att utsätta barnen för beröring då detta skapar lugn, självständighet, trygghet samt att det påverkar nervsystemet på ett sätt som ökar inlärningsförmågan, vilket i sin tur minskar risken för stress. Vi ser detta som en bra metod, men att det är extremt viktigt att man inte tvingar barnen till beröring. Detta skall vara en frivillig aktivitet. Annars är risken att man framkallar, istället för att motverka, stress.

5.4 Negativ kontra positiv stress

Då vi i detta examensarbete fokuserade på stress ur en negativ synvinkel med alla psykologiska och fysiologiska risker detta kan medföra, funderade vi samtidigt på den positiva stressen. Som vi tog upp i litteraturdelen, upplever inte alla stress som negativ, men var går gränsen? Som lärare i förskolan ser vi här svårigheter med hur mycket man kan pressa barnen. Några blir hjälpta, medan andra blir stälpta. Här gäller det att ha en bra relation med varje enskilt barn och vara medveten om deras olikheter för att på så sätt kunna utforma verksamheten så den passar varje individ. Detta kan anses som en svår situation, men den är enormt viktig, i synnerhet då vår arbetsuppgift som lärare är att utforma en skola för alla.

5.5 Sociokulturellt perspektiv

För att vidare knyta an till det sociokulturella perspektivet, menade vi genom detta examensarbete att stressen hos barn, i förhållande till teoretisk genomgång samt resultatanalys, är något barnen lär sig från sin vuxna omgivning. De lär sig av föräldrarna att det exempelvis är legitimt att stressa på mornarna, medan lärarna i förskolan ger dem samma signaler då det exempelvis är tid att plocka undan leksakerna.

Då man nu kan börja prata om att barnen lär sig att bli stressade, ställer vi oss frågan om vad detta får för konsekvenser i förskoleverksamheten? Bör lärarna se över sitt sätt att agera och planera sin verksamhet för att ta bort denna del i inläringen? Konsekvenserna kan kanske annars leda till ett alltför högt tempo med stressrelaterade sjukdomar. Kan det leda till att detta blir sättet att leva där stress är en naturlig del i vardagen som sedan förs över till nästa generation?

Vi ser även att det är viktigt att se det kompetenta och resilienta barnet som har en förmåga att finna lösningar för, alternativt kunna motstå de rådande stressorer. Det är fantastiskt bra att barnen har en förmåga till detta, men lärarna skall inte se detta som ett sätt att slippa omstrukturera verksamheten för att på så sätt få bort stora stressorer.

5.6 Uppslag till nya studier

Att arbeta med stress i förskolan har varit ett mycket givande studieområde med lärorikt material. För att längre fram kunna knyta an till denna studie, anser vi det intressant att då göra olika stressrelaterade observationer. Vad händer med barnen när de blir stressade och använder de sina uttalade strategier? Intressant hade även varit att observera föräldrarna vid lämningsituationerna och då undersöka vilka strategier de använder sig av för att uthärda denna stress som då eventuellt uppstår.

Det hade även varit intressant att följa en förskola under en längre tid där observationer görs gällande barns och personals stress. Denna förskola skulle sedan få genomgå en förändring där man aktivt arbetar med miljö och pedagogik för att motverka stress. Samma undersökning skulle sedan göras en tid efter att detta arbete pågått. Har det skett en förändring i barnens och personalens stresskänslor? För att undersökningen skall kunna genomföras är det även viktigt att det på den berörda förskolan förekommer tydlig stress bland både barn och lärare. Vi är medvetna om att en undersökning som denna tar oerhört lång tid att genomföra.

6 Sammanfattning

Vårt syfte var att arbeta med stress i förskolan där vi ville undersöka några barns resonemang gällande stress och om de upplevde sig själva stressade. Vi valde att göra en undersökning där vi intervjuade barn i fyra till sexårsåldern, för att på så sätt få fram barnens resonemang om stress. Intervjuerna genomfördes enskilt och dokumenterades med hjälp av ljudinspelningar. De frågeställningar vi utgick ifrån i undersökningen var; Vilket resonemang för barn i förskolan gällande begreppet stress, vad anser barnen orsaka stress hos sig själva, upplever barn i förskolan sig stressade samt hur tror barnen att de kan motverka sina stresskänslor?

Stress kan vara både positiv och negativ. Vid positiv stress utmanas barnet och kan bli extra laddad att exempelvis klara av en uppgift. Detta framkom även genom vår undersökning där Maria menade att det är stressigt att ha mycket att göra på fritiden, men att det är kul när hon är där. Negativ stress innebär att barnet utsätts för intensiva och upprepade stressorer.

Det framkom genom vår undersökning att barn upplever stress som att ha bråttom, vilket även Woxberg (2005) lyfter fram som barns återkommande definition av stress. Vår definition av stress som vi utgick ifrån var att stress är något som påverkar människan negativt både psykiskt och fysiskt. Vi var dock medvetna om att barnen skulle komma att ha olika uppfattningar och definitioner av begreppet stress, därför visade vi en öppenhet gentemot barnens definitioner. Det visade sig att de känslor som stress framkallade hos barnen, enligt dem själva, bland annat var ilska och ledsamhet. Detta påvisas i barnens resonemang gällande hur det känns när man måste skynda sig, plocka undan eller när en vuxen tjar på dem. Barnens egna metoder för att undvika stress var bland annat att gå och gömma sig, säga till fröken samt att koppla av genom att titta på teve eller äta glass, eller som Axel sade, att stå på huvudet.

Woxberg (a.a.) menar även att barn inte ökar tempot och har bråttom av egen fri vilja, men att de känner sig stressade när de utsätts för jäkt i förskolan eller av stressade föräldrar. Anmärkningsvärt är att det i förskolan, enligt författaren, förekommer stress hos vart femte barn. Vi kunde genom vår undersökning se ett mönster av att de faktorer som utlöser stresskänslor hos barnen ofta var framkallade av vuxna med fokus på föräldrar samt lärare. Situationerna gällde bland annat att föräldrarna stressade barnen på morgonen när det var tid att åka till förskolan eller kalas. Lärarna stressade barnen när det exempelvis var tid att plocka undan alla leksaker eller när de skulle ta på sig sina kläder för att gå ut och leka.

Vygotskij och Sommer tar upp barnet som kompetent och resilient. Detta bekräftas genom vår intervjustudie där det framkom att de barn som deltog var kompetenta att finna olika lösningar för att motverka stressen samt att de även fann metoder att motstå stress.

6.1 Slutsats

Genom denna studie har det framkommit att barn upplever stress som att ha bråttom och att det är de vuxna i barnens vardag som ständigt skyndar på dem. Vi fann även att barnen besitter en fantastisk förmåga att finna lösningar på sin situation, för att på så sätt motverka alternativt motstå stressorer. Lärarnas roll är att i verksamheten förebygga och rusta barnen för kommande stressorer då hela samhället, vare sig vi vill eller inte, är fullt av olika stressorer.

7 Källförteckning

Böcker:

- Arbetsmiljöverkets författningssamling, (AFS 2005:16) *Buller*, 37 s. ISBN 91-7930-455-9
- Assadi. Abdol Karim, Skansén. Jan, (2000) *Låt dig förstå och hantera din stress*, Lund: Studentlitteratur, 95 s. ISBN 91-44-01309-4
- Berg. Jenny, Hörman. Lena (2004) *Examensarbete: Hur stress påverkar elevers lärande – och vad vi som pedagoger kan göra för att förebygga stressen*, Kristianstad: Högskolan Kristianstad, 43 s.
- Bohgard. Mats, red. (1997) *Arbete-Människa-Teknik*, Stockholm: Prevent, 320 s. ISBN 91-7522-414-3
- Denscombe. Martyn, (2000) *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, Lund: Studentlitteratur, 292 s. ISBN 91-44-01280-2
- Doverborg. Elisabet, Pramling-Samuelsson. Ingrid, (2000) *Att förstå barns tankar: metodik för barnintervjuer*, Stockholm: Liber AB, 88 s. ISBN 91-47-04968-5
- Ekman. Rolf, Arnetz. Bengt red. (2005) *Stress: individen, samhället, organisationen, molekylerna*, Stockholm: Liber AB, 400 s. ISBN 91-47-05258-9
- Elofsson. Lina, Nyström. Kajsa, (2004) *Examensarbete: Stress i pedagogiska miljöer för de minsta barnen*, Kristianstad: Högskolan Kristianstad, 47 s.
- Ellneby. Ylva, (1994) *Om du inte rör mig så dör jag: Den taktila kommunikationens betydelse för barns utveckling*, Stockholm: Utbildningsradion, 136 s. ISBN 91-26-94800-1
- Ellneby. Ylva, (1999) *Barn och stress: och vad vi kan göra åt det*, Stockholm: Natur och Kultur, 205 s. ISBN 91-27-07731-4
- Hardcastle-Stanford. Beverly, Yamamoto. Kaoru (2001) *Children and stress – understanding and helping*, Olney, Maryland: Association for Childhood Education International, 123 s. ISBN 0-87173-153-3
- Jerlang. Espen m.fl. (2001) *Utvecklingspsykologiska teorier: en introduktion*, Stockholm: Liber AB, 391 s. ISBN 91-47-00316-2
- Johannessen. Eva, (1997) *Barn med socio-emotionella problem*, Lund: Studentlitteratur, 142 s. ISBN 91-44-00215-7
- Jones. Hilary, (1999) *Handbok i stresshantering: Hur man upptäcker och lindrar stressymtom*, Malmö: Richter AB, 227 s. ISBN 91-7709-090-X

- Läroplan för förskolan Lpfö98* (2001) Stockholm: Utbildningsdepartementet, 19 s. ISBN 91-38-31412-6
- Miller. Mary Susan (1985) *Stressade barn: att förstå och bevara stressignaler hos barn och ungdomar*, Stockholm: Forum, 287 s. ISBN 91-37-08646-4
- Nilzon. Kjell R, (1999) *Barn med känslomässiga problem*, Lund: Studentlitteratur, 157 s. ISBN 91-44-60201-4
- Nordstedts (1997) *Nordstedts plusordbok: [Svensk ordbok + uppslagsbok]*, Stockholm: Nordstedts Förlag AB, 1349 + 16 s. ISBN 91-1-955132-0
- Patel. Runa, Davidson. Bo, (2003) *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, Lund: Studentlitteratur, 149 s. ISBN 91-44-30951-1
- Sommer. Dion, (1997) *Barndomspsykologi: Utveckling i en förändrad värld*, Hässelby: Runa Förlag AB, 232 s. ISBN 91-88298-35-3
- Strandberg. Leif, (2006) *Vygotskij i praktiken*, Stockholm: Nordstedts Akademiska Förlag, 212 s. ISBN 91-7227-463-8
- Svenska språknämnden (2000) *Svenska skrivregler*, Stockholm: Liber AB, 220 s. ISBN 47-04974-X
- Selye. Hans, (1958) *Stress*, Stockholm: Natur och Kultur, 297s.
- Utbildningsdepartementet (1997) *Att erövra omvärlden; Förslag till läroplan för förskolan; Slutbetänkande 1997:157*, Stockholm: Fritzes, 201 s. ISBN 91-38-31308-1
- Vygotskij. Lev (1986) *Thoughts and language: Lev Vygotskij, translation newly revised and edited by Alex Kozulin*. Cambridge, Massachusetts: Institute of technology, 287 s. ISBN 0-262-72010-8
- Währborg. Peter, (2002) *Stress och den nya ohälsan*, Stockholm: Natur och Kultur, 339 s. ISBN 91-27-09007-8
- Woxberg. Lotta (2005) *Stress i unga år*, Jönköping: Brain Books AB, 63 s. ISBN 91-89250-96-6

Artiklar:

- Björkman. Karin, *Minskade barngrupper viktigt för hälsan*, Förskolan nr. 06/2004
- Claesdotter. Annika, *Ge små barn mera tid*, Förskolan nr. 09/2000
- Larsson. Ina, Reuterstrand. Siri, *Dags att välja väg*, Förskolan nr. 05/2000

Föreläsning:

Ottosson. Torgny, (2006-11-06) *Kvalitativa forskningsmetoder*, Högskolan i Kristianstad

Word Wide Web:

Arbetsmiljö och utveckling i skolan; Förutsättningar för samverkan mellan elever och personal (NR 2004:3)

Hämtat från < http://ebib.arbetslivsinstitutet.se/ah/2004/ah2004_03.pdf >

Författare: Susanne Häggqvist

Ansvarig utgivare: Arbetslivsinstitutet

Hämtat den 4/12 2006

Forskningsetiska principer

Hämtat från: < http://www.cm.se/webbshop_vr/pdf/etikreglerhs.pdf >

Ansvarig utgivare: Vetenskapsrådet

Hämtat den 28/11 2006

Höga ljudnivåer

Hämtat från < http://www.kristianstad.se/templates_custom/Page_3701.aspx >

Sidansvarig: Katrine Svensson, Kristianstads kommun

Hämtat den 25/10 2006

Stress i barns och ungas vardag (BR2003:02)

Hämtat från < <http://www.bo.se/Adfinity.aspx?pageid=3864> >

Sidansvarig: Karin Engberg

Ansvarig utgivare : Barnombudsmannen

Hämtat den 4/12 2006

Var rädd om din hörsel

Numers. Katarina von,

Hämtat från < <http://www.helsinki.fi/lehdet/uh/300j.htm> >

Ansvarig utgivare: Universitas Helsingiensis nr. 03/2000

Hämtat den 25/10 2006

Bilaga 1 - Intervjufrågor

1. Vet du vad stress betyder?
2. Vad tycker du om stress?
3. Brukar du känna du känna dig stressad
4. (Om jakande svar på föregående) Hur känns det då?
5. Vad gör dig stressad
6. Tycker du att det kan vara stressigt här på förskolan?
7. Vad tror du man skall göra för att slippa bli stressad?
8. Har du något knep som du brukar använda dig av när du känner dig stressad?

Bilaga 2 - Hej alla Vårdnadshavare!

Vi heter Camilla Hansson och Sofie Jönsson. Vi har tidigare fått möjligheten att göra vår praktik på (Camilla på avd. och Sofie på) och har nu återkommit för att göra en undersökning gällande barnens uppfattningar om stress. Denna undersökning kommer att användas i vårt nu pågående examensarbete.

För att kunna genomföra intervjuer tillsammans med barnen, måste vi ha ert samtycke för detta. Barnen kommer inte att bli tvingade till deltagande och allt material kommer att vara anonymt samt kommer enbart att användas i forskningssyfte. Vi kommer under intervjuerna använda oss av ljudupptagning samt anteckningar. Då examensarbetet har blivit godkänt kommer all datainsamling att förstöras.

Vänligen fyll i nedanstående blankett.

Med vänliga hälsningar

Camilla och Sofie

Barnets namn: _____

Vårdnadshavares namn: _____

Jag godkänner att mitt barn deltar i intervju

Ja

Nej

Underskrift: _____