



Högskolan Kristianstad

291 88 Kristianstad

044-203000

www.hkr.se

EXAMENSARBETE

Våren 2014

Lärarytbildningen

Barn och stress

Förskollärares tankar kring stress hos barn i förskolan

Författare

Linda Åberg

Handledare

Lena Jensen

Bengt Selghed

Barn och stress

Förskollärares tankar kring stress hos barn i förskolan

Abstract

Stress är någonting som blir vanligare bland barn idag. Syfte med denna undersökning är att få kunskap om förskollärares tankar kring barn och stress i förskolan. Syftet är också att bidra till kvalitet och utveckling inom förskolans verksamhet. Med detta arbete riktas intresset på förskollärares tankar kring stress hos yngre barn och hur vi som arbetar med barn kan arbeta förebyggande i förskoleverksamheten samt se och förstå de signaler barn ger ifrån sig.

Undersökningen utgår från ett sociokulturellt perspektiv, här beskrivs hur samhällets utveckling påverkar oss människor. Vidare beskrivs förskolans utveckling genom tiderna och hur stress idag påverkas av denna utveckling. I texten förklaras vad stress kan innebära och hur kroppen kan reagera på det.

I undersökningen används en kvalitativt inriktad undersökningsmetod. Intervjuer med förskollärare har här genomförts. Det framkom genom intervjuerna att förskollärarna upplever att barn uppvisar vissa tecken på stress. Dessa tecken kan vara rastlöshet, orolighet och koncentrationssvårigheter. Förskollärarna försöker bemöta detta genom att prioritera stunder i delad barngrupp, då omgivningen blir lugnare och mer fokus kan läggas på aktiviteter som skall genomföras.

Ämnesord: förskolan, stress, ”stress hos yngre barn”, ”stress i förskolan”,

INNEHÅLL

INNEHÅLL	3
Förord	4
1. Inledning och bakgrund	5
1.1 Upplägg	5
1.2 Syfte	6
1.3 Frågeställningar	6
2. Litteraturgenomgång	7
2.1 Stress.....	7
2.2 Stress och vår kropp	8
2.3 Stress och barn	9
2.4 Barns psykologiska stress	11
2.5 Vuxnas betydelse i barns närhet	12
2.6 Förändringar i hemmet gav behov av barnomsorg	15
2.7 Barnomsorg idag	16
2.8 Sociokulturellt perspektiv.....	17
3. Empirisk del	19
3.1 Val av metod	19
3.2 Respondenter	19
3.3 Kontaktmetod	21
3.4 Genomförande	21
3.5 Etiska överväganden	22
3.6 Bearbetning av materialet	23
4. Resultat och analys	25
4.1 Förskolläraernas förklaring om vad stress innebär	25
4.2 Hur yttrar sig stressen hos barn?	26
4.3 Vad orsakar stress?	27
4.3 Vuxnas påverkan för barns stress	28
4.4 Förebyggande arbete mot stress i förskolan	29
4.5 Slutsats.....	31
5. Diskussion	32
5.1 Metoddiskussion	32
5.2 Resultatdiskussion	33
5.3 Vidare forskning samt pedagogiska implikationer	36
6. Sammanfattning	37
Referenslista	38
Elektroniska källor:	39
Bilaga 1	
Bilaga 2	
Bilaga 3	

Förord

Hjärtligt tack till de förskollärare som tog sig tid att ställa upp på en intervju för att bidra till detta arbete. Tack till min handledare Bengt Selghed för att tålmodigt svarat på funderingar och tankar. Tack även Lena Jensen för ditt bidrag till att färdigställa detta arbete efter Bengt gått i pension, utan ditt stöd och engagemang hade detta inte gått.

Jag vill även rikta ett stort tack till familj och kollegor för ert enorma stöd i denna process att skriva och färdigställa detta arbete. Tack till Camilla Forsberg på skriververkstaden för dina tips och hjälp med formulering och stavning.

Kristianstad, våren 2014

Linda Åberg

1. Inledning och bakgrund

Dagens samhälle kännetecknas enligt Ellneby (1999) av ett högt tempo och kraven på oss människor ökar allt mer. Samma författare menar att detta kan leda till ökad stress och vissa personer kan överskrida den hälsosamma nivå av stress som är bra. Vuxna kan förhoppningsvis vid olika tillfällen sätta ord på hur de känner och därmed inse eventuella problem som kan orsaka stress och då kunna skaffa hjälp. Barn har inte samma kunskap och förståelse för vad och hur de känner utan behöver få den kunskapen från sin omgivning (Ellneby 1999).

Dagens stressfulla samhälle påverkar oss alla och tydliga symtom för stress visas hos barn ner i de yngre åldrarna (Kågeson 2005). Stress idag är vanligt förekommande, omgivningen ställer krav och hos den enskilde personen kan svårigheter uppstå om hur dessa krav bäst ska hanteras (Woxberg 2005). Hur kan jag som blivande förskollärare bemöta och förebygga stress inom den verksamheten där jag kommer att arbeta, detta ligger till grund för val av ämne i detta arbete.

Det faktum att allt fler barn och ungdomar uppvisar symtom på negativ stress och ökad psykisk ohälsa är tecken på att det finns stora brister i vårt sätt att möta barns och ungas behov och krav. (Nyberg 2003, s 96)

I arbetet med barn är det viktigt att kunna förstå och stötta barn där de befinner sig i sin individuella utveckling samt att "Förskolan ska ta hänsyn till att barn lever i olika livsmiljöer och att barn med de egna erfarenheterna som grund söker förstå och skapa sammanhang och mening." (Lpfö 98/10, s 6). I arbetet som förskollärare måste det finnas förståelse för barns olika livssituationer för att kunna bemöta barnen där de befinner sig (Pramling Samuelsson; Asplund Carlsson 2007). Genom förståelse för hur stress i dagens samhälle påverkar barn i de yngre åldrarna kan förskollärarna tidigt förebygga stressrelaterade problem hos barn. Min förhoppning är att genom detta arbete kunna bidra till kvalitet och utveckling inom förskoleverksamheten.

1.1 Upplägg

Detta arbete börjar med en litteraturgenomgång där information ges om vad stress innebär och hur det kan uttryckas hos barn i förskolan. I litteraturgenomgången redovisades om vad individens omgivning och uppväxtmiljö har för betydelse och hur den kan påverka den individuella utvecklingen genom ett sociokulturellt perspektiv (Säljö 2000; Kroksmarks

2011). I metoddelen redovisas hur jag gått till väga med urval för deltagande förskollärare i undersökningen samt andra överväganden som gjorts för studien. Därefter kommer resultatdelen där det insamlade materialet av förskollärares tankar kring barn och stress i förskolan presenteras. Slutligen följer en diskussion där arbetets alla delar knyts samman med litteratur, intervjuresultat och egna reflektioner.

I sökningen av litteratur har jag tagit del av Högskolan Kristianstads bibliotek, för att hitta litteratur som berör mitt valda ämne. Har även tagit del av två databaser som DIVA och ERIC genom deras hemsida, för att leta liknande undersökningar samt nyare forskning inom området. Liknande undersökningar finns genomförda, dock upplever jag att fokus ligger mer på en specifik situation under dagen på förskolan där det undersökts om stress förekommer.

1.2 Syfte

Mitt övergripande syfte med denna undersökning är att få kunskap om förskollärares tankar kring barn och stress i förskolan. Syftet är också att bidra till kvalitet och utveckling inom förskolans verksamhet.

1.3 Frågeställningar

Utifrån undersökningens syfte har jag formulerat följande frågeställningar:

- 1 Vilka uppfattningar har förskollärare om stress hos barn?
- 2 Hur kan stress yttra sig hos barn enligt förskollärare?
- 3 Vad anser förskollärare att stress hos barn kan bero på?
- 4 Hur bemöter förskollärare barns stress i förskoleverksamheten?

2. Litteraturgenomgång

Litteraturgenomgången tar upp vad stress innebär, hur stress kan påverka barn och hur omgivningen kan påverka oss människor.

2.1 Stress

Stress är en reaktion på att vi utsätts för extra stora fysiska, emotionella eller intellektuella påfrestningar och krav från vår omgivning (Ellneby 1999). Man kan också förklara det med att det blir en ”obalans mellan de påfrestningar en människa utsätts för och de resurser och den kompetens han eller hon har för att klara av situationen” (Woxberg 2005, s. 8). Samma författare skriver också att stress är ”naturliga delar av livet som behöver finnas inom rimliga gränser för att barn ska kunna utvecklas. Men stressen måste balanseras och kompenseras med stunder utan stress” (a.a. s.7).

Vi behöver alla stress i våra liv. Om tar vi bort stressen förlorar vi motivationen att komma framåt i livet, skriver Ellneby (1999). Hon skriver vidare att vi människor har behov av att ha ett mål att arbeta mot och se att fler personer arbetar för detta mål, för att det ger oss fördelar och därmed kan vi utveckla oss själva.

Både Ellneby (1999) och Woxberg (2005) skriver att våra reaktioner på stress yttrar sig olika från individ till individ. Därför behöver vi ta hänsyn till behovet av olika åtgärder och olika former av stöd för att hitta en lagom stressnivå som passar individen bäst. Man kan se olika mönster som hjälper oss att ligga på en lagom stressnivå. Kihlbom, Lidholt och Niss (2009) skriver att stress inte bara utlöses av yttre omständigheter utan kan även utlösas i situationer där speciella känslor aktiveras, som t.ex. rädslor och förväntningar från tidigare erfarenheter som haft stor påverkan hos individen i form av för höga krav.

Ellneby (1999) skriver också att i och med att stressen uttrycker sig olika hos oss människor måste man se till många olika faktorer och varningssignaler. Lätt irritation, nervösa ryckningar, nervöst skratt, rastlöshet, hyperaktivitet, dålig aptit, alternativt trösttätande, ständiga toalettbesök och många olycksfall är tecken på stress. Det som är viktigt är att se till helheten, endast ett av dessa beteenden behöver inte betyda stress. Först när det blir flera märkbara beteenden bör fler observationer göras för att få en överblick på vad som kan orsaka dessa beteenden.

Ellneby (1999) skriver att dagens forskning på stress främst riktar in sig på vuxna och tonåringar. Tidigare ansågs det att barn inte utsattes för stress, men denna uppfattning har förändrats och nu sker mer forskning på barn mellan 0-12 år. Bland annat har man hittat spår av stresshormoner i barns blod, vilket är en av de försvarsmekanismer som kroppen bygger upp vid stress. Kihlbom, Lidholt och Niss (2009) och Währborg (2009) poängterar att forskning på stressade barn innebär att man mäter stresshormonet kortisol i blodet. På grund av att mätmetoden kräver att man tar blodprover väljer forskare att inte forska kring stress. Att utsätta småbarn för kontinuerliga blodprover, kan upplevas väldigt stressande för barnen. Istället väljer forskarna att forska och undersöka olika beteenden som kan orsaka stress hos barn (Ellneby 1999). Währborg (2009) skriver att när stress hos barn upptäcks tittar man oftast i backspeglarna för att komma fram till vad som orsakat beteendet och stressen hos barnet i fråga.

Ellneby (2010) skriver om att begreppet hälsa respektive ohälsa idag är på väg att förändras. Tidigare utgick man från vad som får oss vuxna och barn att må dåligt och sedan åtgärda detta. Nu ligger istället fokus på att se de saker som vi mår bra av. Ellneby (2010) menar att ohälsa inte betyder att det är ”för mycket av det onda” utan istället kanske ”för lite av det goda” hon menar att om vi ändrar vårt synsätt ”kan vi lättare se hur vi ska kunna hjälpa barnen att klara av den stress som finns i vårt samhälle och som hör till livet” (Ellneby 2010. s.18)

2.2 Stress och vår kropp

Vid stress reagerar nerv- och hormonsystem kraftigt och då bildas olika ämnen (Woxberg 2005). Ämnena som bildas är bland annat kortisol, noradrenalin och adrenalin. Kortisol som gör att ämnesomsättningen i kroppen ökar och den hjälper musklerna att frigöra energi snabbare. Noradrenalin är ett annat ämne som får blodkärlen att dra ihop sig och detta leder till att blodtrycket ökar i kroppen. Adrenalin bildas också och det påverkar vår hjärna samt får vår puls att höjas. Samlingsnamn för dessa är stresshormoner. I vissa sammanhang används ordet stressmarkörer när man ser förhöjda värden av kortisol samt noradrenalin i blodet (Woxberg 2005).

De ämnen som kroppen bygger upp vid stress behöver vi göra oss av med genom fysisk aktivitet. Om vi inte rör på oss sparar kroppen ämnena den byggt upp och det kan leda till långvariga problem. De vanligaste problemen till sjukskrivningsorsakerna bland människor mellan 16-44 år idag är depression, oro, trötthet, ångest och utbrändhet samt magont. För 20

år sedan var fysiska orsaker som värk i kroppen en större sjukskrivningsorsak (Währborg 2009). Ett annat problem är att dessa stressrelaterade symtom också ökar risken för framtida hjärt- och kärlsjukdomar, (Woxberg 2005). Dagens generation är mycket mindre fysiskt aktiva, barn idag har enligt Jones (1999) skrämmande dålig kondition. För att minska stressnivån behöver vi kontinuerligt aktivera oss genom fysiska aktiviteter, det håller stresshormonerna i blodet på en jämn nivå.

Vid stress reagerar kroppen genom att ställa in sig för att kämpa emot eller fly. När människor levde i jägarsamhället var det tvungna att reagera snabbt och ställa om till den försvarsmetod som passade situationen bäst- att jaga eller bli jagad (Woxberg 2005; Jones 1999). Även idag reagerar vår kropp som under jägarsamhället, men vi kan inte lösa det genom vår muskelkraft. Istället kan vi gå runt med förhöjda stresshormonnivåer under längre tid som leder till sjukdom. Vi lever i ständig förändring som ställer nya krav på oss individer, ”problemet är att hjärnan inte förändras” (Ellneby 2010, s.27).

2.3 Stress och barn

Stress har många olika uttrycksformer och det är svårt att identifiera ”men ett ändrat beteende bör alltid ses som en varningssignal” (Ellneby 2010,s 12). Barn är känsligare för stress än vad vi vuxna är, känsligheten ökar ju yngre barnen är (Kihlbom, Lidholt & Niss 2009). Detta beror på deras brist av erfarenhet och att hjärnan inte är tillräckligt utvecklad. Kihlbom, Lidholt och Niss (2009) säger att ” Ett litet barn råkar in i stress när det upplever stark oro och hjälplöshet utan stöd i trygg kontakt med en vuxen” (s. 113). När detta sker vid upprepade tillfällen kan barns hälsa och utveckling påverkas. Detta genom att längdtillväxten kan rubbas och det kan även påverka immunsystemet negativt. Ellneby (2010) skriver om att vi måste förstå barnens perspektiv för att se vad som påverkar barnen, för att kunna förstå vad som gör att barn är utsatta för stress.

Ellneby (1999) skriver att tecken på att barn är stressade kan vara att barnen drabbas av huvudvärk, oroliga magar, eksem, astma och tandgnissling. Barn kan också börja glömma saker och plötsligt bli rädda för saker de inte tidigare reagerat på i sin omgivning. De kan börja sova mer än vanligt. Genom sömnen flyr de svårigheter som de inte vet hur de ska hantera, såsom problem med för hög stressnivå.

Barn är bra på att anpassa sig till de livsbetingelser som finns och klarar oftast av svåra saker i livet förhållandevis bra, men det finns barn som är extra utsatta, exempelvis om föräldrarna är långtidsarbetslösa eller sjukskrivna och har ekonomiska svårigheter (Woxberg 2005). Även

barn som utsätts för krig, flykt, sociala svårigheter eller sjukdomar i familjen är extra utsatta (Ellneby 1999).

Både Woxberg (2005) och Ellneby (1999) påpekar att när vi pratar om barn och stress ska vi vara noga med att utesluta vissa faktorer som kan göra barnen stressade. Det är att man ska kolla så att barnet är friskt. Om barnet har nedsatt syn eller hörsel kan det inte ta in de signaler från omgivningen som det borde, och då kan barnet upplevas som stressat och osäkert i olika situationer. Hur barn hanterar stress är individuellt och det samma gäller deras kortisolreglering i kroppen. Hos yngre barn 1-2 år är denna reglering av kortisol ostabil. För dessa barn är kortisolnivån högre vid stressade situationer. Hur de hanterar detta beror på ”vilka resurser det individuella barnet och dess omgivning har” (Kihlbom, Lidholt och Niss s.115, 2009). Först vid 3 års ålder har barn en stabilare kortisolnivån i kroppen, då har barn utvecklingsmässigt en mer stabil dygnsrytm, och denna påverkar även kortisolhalten i kroppen. Vi har mer kortisol i blodet under morgontimmarna och denna nivå sjunker sedan under resten av dagen (Kihlbom, Lidholt & Niss 2009)

Barns reaktioner på stressade situationer kan uttryckas på olika sätt, Jewett och Peterson (2002) skriver ”they believe that children generally distance themselves emotionally from stressful situations by behaving in ways diminish the stress or acting in ways to cover or conceal feelings of vulnerability.” (a.a. s. 3); barn överlag tar avstånd från situationer där de känner stress, genom att få utlopp för det genom att t.ex. gråta eller visa aggression eller att barnen inte visar känslor alls. Ellneby (2010) skriver att redan som spädbarn har barn behov av samspel med vuxna, barnet orkar däremot inte för mycket intryck. Barnet tar pauser och somnar oftast när det blir för mycket. Barnet kan också börja gråta men blir lugnad av att se sin vårdnadshavare och då känner barnet sig tryggt och lugn.

Barnets anknytning till vuxna utvecklas under det första levnadsåret. Vid födseln är barnet “biologiskt förberett... att knyta an till sina vårdnadshavare, oftast föräldrarna” (Währborg 2009, s. 86). En trygg anknytning tidigt i livet lägger grunden till hur barnen ser på sig själva och andra. En positiv syn på andra gynnar också barnets utveckling av ”känslan av egenvärde, kompetens och kontroll” (Währborg 2009, s.86). I den dagliga kontakten mellan barn och förälder skapas det känslomässiga band som är en förutsättning för en god anknytning. Detta tidiga samspel med barnet innebär bland annat att ge mat, byta blöja och leka tillsammans och det sker enbart genom föräldrarnas motivation att vara med barnet (Kihlbom, Lidholt & Niss 2009).

2.4 Barns psykologiska stress

Jones (1999) menar att vi i västvärlden lever utan krig och svält, men vi lever i ett samhälle idag där kraven på oss själva och vår omgivning blir högre och högre. Samma författare anser att med teknikens hjälp skulle vi få mer fritid och tid för familjen. Istället blev det så att vi blev mer kontaktbara och arbetet underlättades att göras hemifrån. Detta leder till att vi inte riktigt kan släppa arbetet när vi går hem. Nyberg (2003) skriver i sin rapport att vi har det idag materiellt sett bra och mår fysiskt bra medan de psykosociala problemen och stressen är stora. Med psykosociala problem menas att man har svårigheter med sina emotionella och kognitiva funktioner. Währborg (2009) anser att emotionella funktioner är vårt känslouttryck de kognitiva funktioner är hur vi tar till oss och hanterar information vi får från omgivningen och lagrar det i hjärnan

Stress kan bero på understimulering som drabbar en när man inte har något meningsfullt att göra eller arbeta med under en längre tid. Detta leder till att hjärnan förlorar den grad av vakenhet som är nödvändig för att kunna koncentrera sig och göra meningsfullt handlande i situationer och också ha en känslomässig balans i vardagen (Pramling Samuelsson & Asplund Carlsson 2007). Ellneby (1999) hävdar att när man är understimulerad och det händer för lite kommer känslor som oro. Motivationen försvinner och barn kommer in i en passivitet som kan vara svår att komma ur. Medan överstimulering är nästan vanligare då signaler är att man går upp i varv och blir spänd och orolig, har svårt att se sammanhang och koncentrera sig. En anledning till stress hos barn kan vara att barnen har många aktiviteter efter vistelsen i skola och förskola. Föräldrar känner krav på att ge barnen många meningsfulla aktiviteter på fritiden.

Währborg (2009) skriver att den stora orsaken till barns stress är ”känslomässigt betydelsefulla separationer” (a.a. s.105) som t.ex. skilsmässa, byte av fröken i skola alt. förskola, inskolning. Kågeson (2005) menar att det kan vara väldigt påfrestande för barn i och med att barnets tryggaste anhörig plötsligt lämnar dem. Währborg (2009) skriver också om att krångliga relationer, mobbning och utanförskap skapar stress. Det som också stressar barn är deras fantiserade bild av verkligheten, barnen kanske tror att deras fröken inte gillar dem, eller tror att kompiserna blir sura över någonting, men det är bara deras egna tankar som skapar denna verklighets bild och stressar upp och oroar barnet. Även bristen på social trygghet påverkar barn, om barnen inte kan samspela med kompisarna på förskolan, då kan barnet hamna i utanförskap. Barnens familjer kan också ha sociala svårigheter i form av ekonomiska problem, arbetslöshet, brist på stöd och en trygg omgivning hos föräldrars bekanta.

2.5 Vuxnas betydelse i barns närhet

Stress hos barn kommer oftast från förhållningssättet vuxna i deras omgivning har. Vuxna har ofta för höga och felaktiga krav på barns prestation och anpassningsförmåga skriver Ellneby (2010). Hon skriver också att föräldrar vill sina barn väl, men de kan omedvetet stressa sina barn genom den situation de själva sitter i. Ellneby (a.a.) berättar att föräldrar är idag mer oroliga för vad som kan hända deras barn t.ex. i trafiken, i skolan, i framtiden.

Ellneby (1999) och Jones (1999) menar att vi idag tar för mycket för givet och när det inte fungerar som vi vill då blir vi stressade. Samhället idag gör att vi har högre krav på vår omgivning, mer krav på arbetet, familjen och de sociala relationerna. Ibland glömmet vi att barn och unga inte har stor erfarenhet av hur de ska hantera och agera i situationer där vi vuxna har större erfarenhet och kan hantera situationerna som uppstår. Barn har behov av att känna tillit och ha kontroll över vad som händer omkring dem, (Ellneby 1999). Ellneby (2010) skriver hur kraven och barns erfarenheter att hantera situationer blir för obalanserad och att detta leder till att barnet känner skuld och inte duger, ”det får en stark negativ verkan på barnets självkänsla. I de flesta fall är vi vuxna inte medvetna om att vi genom vårt eget beteende utsätter barn för stress”(Ellneby 2010 s.14).

Skilsmässa och arbetslöshet är saker som kan ha stor påverkan på barns stress och orosnivå, beroende på föräldrarnas beteenden. Barn kan här skuldbelägga sig själva och får ta beslut de inte alls är mogna för att göra. Här kan barn känna sig övergivna och skuldbelägga ena föräldern för skilsmässan, de kan också visa tillbakagång i sin utveckling. Barnen kanske inte klarar av de saker som de tidigare klarat av, de kan börja kissa på sig även om de är tränade på att gå på toaletten sedan länge och kan bli oroliga och nedstämda vid hämtning och lämningsituationer (Ellneby 1999). Att förena yrkeslivet eller livet som arbetslös med barns behov kan i perioder vara svårt då barnen har behov av tid med förälder, kontinuitet i vardagen, samt ett lugn och en trygghet för barnet. Att både hantera yrkeslivet och föräldrar livet kan skapa skuld känslor hos föräldrar när inte tiden räcker till (Ellneby 2010). För att hantera denna situation skriver Mathis och Bierman (2012) att

... possibly due to the stressful conditions that depress and demoralize their parents... the reduced level of warm support and availability in the parent-child relationship, and the reduced level of book-reading, conversation, and language use that often accompany low socio-economic status. (a.a. s 1.)

Vissa barn skapar bara ytliga kontakter och de aktar sig för att skapa djupare relationer, på grund av att de inte vill fästa sig för mycket vid nya personer, eftersom de kanske inte stannar

kvar en längre tid i deras liv (Pramling Samuelsson & Asplund Carlsson 2007). Kihlbom, Lidholt och Niss (2009) skriver om att byten av personer som barn känner stort förtroende samt har trygghet för i sin omgivning. Skiljs dessa åt kan det bli traumatiska och stressfulla förluster hos barn. Människor är idag mer utbytbara, både i arbetslivet och i familjelivet. I arbetslivet blir tjänster fler, under en period blir det åtstramningar, inom familjen byter man partner i större utsträckning än förr (Ellneby 1999). Barn behöver kontinuitet i sin vardag och känna sig trygga med sin omgivning. Byts personalen ut på förskolan/skolan bland annat om där är stora omorganiseringar, många vikarier som kommer och går, kan barn börja skapa mer ytliga kontakter för att inte fästa sig för mycket vid en person som senare kanske inte kommer att vara kvar. Vidare behöver barn kunna lita på vuxna i sin omgivning för att känna trygghet och kunna delge denna sitt förtroende (Woxberg 2005).

Om dessa händelser skriver Währborg (2009) att det kan ge sig i uttryck genom aggression eller uppgivenhet eller båda delarna. Han skriver också om att ” barn lever i en värld som ibland är lite större än vad vuxna förstår. Fantasier och föreställningar spelar en viktig roll för barn.” s105 (Währborg 2009). Detta innebär att gränsen mellan fantasi och verklighet inte är så tydlig för barn och kan de genom fantasin få ångest och bli rädda av att inte förstå verkligheten på det sätt som vi vuxna ser på den.

Barn får ”liten tid till rofylld kontakt med en vuxen” (Ellneby 2010, s.15) hon undrar i sin text om barnen på egen hand kommer att kunna hitta platser och aktiviteter som ger harmoni och lugn, i deras vardag som tidigt är fylld med stress. Ellneby menar att vi vuxna måste vara där och visa och lära barnen att hantera dessa situationer och hjälpa barn att hitta dessa stunder och platser.

Förskolan ska vara ett stöd för familjerna i deras ansvar för barnens fostran, utveckling och växande. Förskolans uppgift innebär att i samarbete med föräldrarna verka för att varje barn får möjlighet att utvecklas efter sina förutsättningar. (Lpfö 98/10 s.5)

Ellneby (1999) påstår att som vuxna kan vi tänka efter och göra annorlunda val, för att vi genom vår erfarenhet kan tänka oss in i hur vissa situationen kommer att sluta eller att vi inser att denna situation kommer inte jag att klara av. Kroksmark (2011) skriver att som barn måste man få lära sig av egen erfarenhet, men också få stöd från vuxna så att de kan förstå situationen och förstå vad som hänt. Pramling Samuelsson och Asplund Carlsson (2007) skriver om vikten av att förstå barnens perspektiv i dessa situationer, då deras perspektiv inte alltid ser lika ut som hos en vuxen.

Som barn och ung idag måste man förlita sig till den vuxne och dennes vilja och kunskap (Nyberg 2003). I det samhälle vi lever i sker det ständiga förändringar och det ställs också nya krav på oss vuxna och de som är beslutfattare. Hon skriver också

Det faktum att allt fler barn och ungdomar uppvisar symtom på negativ stress och ökad psykisk ohälsa är tecken på att det finns stora brister i vårt sätt att möta barns och ungas behov och krav. (Nyberg 2003, s. 96).

För att vi ska må bra och utvecklas som individer behöver vi få möjlighet att pendla mellan att vara aktiva och göra lugnare aktiviteter samt vara avslappnade. Barn behöver stöd av vuxna i deras närhet för att hantera sin egen stress, (Nyberg 2003). Pramling Samuelsson och Asplund Carlsson (2007) nämner också behovet att ha tid för återkoppling till vad barn upplevt och upplever i och under dagen. Barn behöver återkoppling till vad de gör genom beröm och bekräftelse. Jewett och Peterson (2002) skriver att som vuxna kan vi stötta barn som blir stressade med att vara tydlig med att den vuxne är med och finns tillhands om barnen behöver. De skriver vidare om ”coping strategiers” (a.a. s.5) vad vi som vuxna kan ge för redskap till barnen för att hantera stressade situationer. Genom att berätta vad som kommer att hända hjälper också barn mycket för då vet de vad som kommer att hända. Jewett och Peterson (2002) betonar här att vuxna ska vara noga med att inte berätta för mycket för det kan i sin tur stressa barnet. Samma författare skriver också om att uppmuntra barnet att be om hjälp, att säga till när man inte vill och blir det för jobbigt så ska man gå där ifrån.

Währborg (2009) skriver om barn som utsätts för separationer från förälder under korta eller under längre perioder eller att den förlorar en viktig anknytningsperson, kan de barn utveckla en otrygg anknytning med stress som följd. Han skriver att studier visar på att tonåringar som har brist i anknytning som barn visar större tecken på stress i speciellt psykosociala påfrestningar. Kågeson (2005) menar att anknytningen mellan barn och vuxna också innebär närhet genom beröring, anknytningen dem emellan kan byggas upp genom kramar, matning och genom att få torr blöja. All denna närhet gör barnet lugnt, då dessa delar är de viktigaste redan vi födseln och på så vis fortsätter denna trygghet upp i åldrarna. Samma författare anser också att beröring utsöndrar ett hormon i kroppen som heter oxytocin, som reglerar lugn och ro systemet i kroppen. Hormonet ” lindrar smärta, sänker blodtrycket och nivån av stresshormoner samt underlättar matsmältning, sårhäkning och inläring”(a.a. s.55) det bidrar också till att minska vår rädsla och ängslan vi har till saker och förbättrar relationer i vår omgivning.

2.6 Förändringar i hemmet gav behov av barnomsorg

Förskolan har sin bakgrund i industrisamhällets framväxt under slutet av 1800-talet och början av 1900-talet, i form av barnträdgårdar och barnkrubbor. Från början var verksamheten som stöd till familjer där båda föräldrarna arbetade och behövde någon som tog hand om deras barn. Då kunde också städer se olika samhälls problem som förekom genom barns olika sociala och ekonomiska förutsättningar (Markström 2007).

På 1950 -och 60 talet var det ovanligt att mammor arbetade utanför hemmet, då var det pappan som var familjeförsörjare. Då behövde inte barnen väckas tidigt på morgonen för att äta frukost innan det skulle till daghem eller liknande, utan man kunde ta det lugnare på morgonen (Ellneby 1999). Mellan 19-60 och 70 talet började kvinnor mer och mer att arbeta och lämna bort sina barn till barnomsorg av olika slag. (Woxberg 2005).

Utvecklingen har fortsatt i den riktningen, skriver Ellneby (1999) då hon och Woxberg (2005) skriver om att barn vistas mer och mer inom barnomsorgen idag för att föräldrarna arbetar heltid för att få ekonomin att gå ihop. Sommer (2005) skriver att det idag förekommer mer stress bland familjer med småbarn i åldrarna 0-2 år och där föräldrarna är i början av sina yrkeskarriärer då deras fokus kan vara tudelat, mellan familj och arbetet. Woxberg (2005) skriver om hur levnadsstandarden också har förändrats, för 30-40 år sedan var det vanligt att föräldrar var hemma med sina barn. Idag är detta inte lika accepterat då föräldrar har större behov av sitt eget jag uppfyllande, att bekräfta sig själv och utveckla sin egen person samt sina egna mål och drömmar.

Woxberg (2005) skriver att vart femte barn idag uppvisar symtom av stress. Det beror bland annat på dagens hårdare samhälle, vi rör oss mer i hela världen och våra sociala situationer idag är också mer komplexa. Ellneby (1999) påpekar hur tekniken har gjort en stor förändring i vår vardag och hur den har hjälpt till att öka tempot i vardagslivet. Information är mer lättillgänglig och gör att vi kan ta till oss mer, men vi har inte tid till att reflektera över vad vi får för information. Detta ständiga informationsflöde och tekniken runtomkring påverkar vår vardag mer och mer. Barn och unga utsätts konstant av ljud och information från tidig ålder men de kan ha svårigheter att bearbeta all information. Behovet av att tolka och reflektera över vad informationen innebär är en av de viktigaste delarna för att förstå informationen. Detta ska också förskolan idag möta och stötta barnen i genom att,

I förskolans uppdrag ingår att såväl utveckla barns förmågor och barns eget kultur- skapande som att överföra ett kulturarv – värden, traditioner och historia,

språk och kunskaper – från en generation till nästa. (Lpfö 98/10 s.6)

2.7 Barnomsorg idag

I dagens form av barnomsorg i förskolan görs ett arbete som ska ”lägga grunden för ett livslångt lärande, verksamheten ska vara rolig, trygg och lärorik för alla barn som deltar.” (Lpfö98/10 s.5). Förskolan erbjuder en verksamhet där omsorg, fostran och lärande är grunden. Verksamheten ska vara ett stöd för familjerna i deras arbete med att fostra sina barn, med dagar som varvas med varierat utbud av aktiviteter som stimulerar alla sinnen. Tillsammans lär vi barnen att vara aktiva i det samhälle de växer upp i, (Lpfö98/10).

Under 1998 kom regeringen med en läroplan för förskolan och gjorde den till egen skolform med mål och syfte för verksamheten. Förskolan är en frivilligskolform, men under senare år och på grund av statens subventioneringssystem och den social- och arbetsmarknadspolitik som bedrivs, ”sker en indirekt styrning från statens sida. Förskolan är idag en verksamhet som i offentliga dokument beskrivs som en viktig del i det livslånga lärandet.” (Markström, 2007, s.10).

Förskolans pedagogiska verksamhet anpassas till varje barns behov, den ska också vara öppen för att barn själva ska kunna bilda sin egen uppfattning och uppmuntra skilda åsikter. I förskolan arbetar man för att barnen ska utveckla sin förståelse för sig själv och sin omgivning och förstå sin egen roll i sammanhang, som rättigheter och skyldigheter. (Lpfö 98/10). I detta arbete är kommunikationen mellan barn och vuxna och det barnen emellan är viktig för att barnen själva ska kunna bilda sina egna uppfattningar, Säljö (2000) säger att i detta samspel och möten mellan varandra överförs viktig kunskap kring samhällets kultur och värden, och barnens kunskap formas i och med dess utbyten. Han skriver också att kommunikationens betydelse aldrig ska överskattas. Kring detta står det i förskolans mål för verksamheten att, ” förskolan ska sträva efter att varje barn... utvecklar sin förmåga att fungera enskilt och i grupp, att hantera konflikter och förstå rättigheter och skyldigheter samt ta ansvar för gemensamma regler.”(Lpfö 98/10 s. 9), vidare säger läroplanen att

Arbetslaget ska... ge barn möjlighet att utveckla sin förmåga att kommunicera, dokumentera och förmedla upplevelser, erfarenheter, idéer och tankegångar med hjälp av ord, konkret material och bild samt estetiska och andra uttrycksformer.
(Lpfö 98/10 s.11)

Kihlbom, Lidholt och Niss (2009) menar att i förskolan hamnar barn i en situation som är ny på många olika sätt, här kommer man skiljas från förälder och skaffa nya

anknytningspersoner i form av förskollärare. De skriver vidare att de barn som har syskon och är mer vana vid att ha konkurrens för att få föräldrars uppmärksamhet kan i dessa situationer klara sig bättre, barn som inte har syskon kan ha det tufft i denna övergång. De barn som är vana vid att träffa nya människor och bli lämnade till andra har här fördel vid inskolning till förskolan. Föräldrar och barn har två helt olika uppfattningar om att börja förskolan, viktigt är att barnet känner sig trygg och att de får vara med och komma in i den gruppverksamhet som förskolan har. I förskolan hjälper de vuxna att ”ge barnen stöd i att utveckla tillit och självförtroende.” (Lpfö 98/10, s.6).

Som tidigare nämnts om kortisolnivåernas förändring under dagen så skriver Kihlbom, Lidholt och Niss (2009) att vid ny inskolade barn vid ”förskola med dålig kvalitet, fortsätter däremot kortisol nivån att vara hög under eftermiddagen” (a.a. s.115). Vidare skriver de om att kortisol nivån som borde gått ner under eftermiddagen är högre ju sämre kvalitité förskolan har, medan barn i förskolan med god kvalitet har normala kortisolnivåer.

Det har visats att kortisolnivåerna också varit högre hos barn som visar på blyghet, svag impuls kontroll, otrygg anknytning till vuxna och känslomässiga svårigheter (Kihlbom, Lidholt och Niss 2009). Ellneby (2010) Skriver att fler vuxna och mindre barngrupper minskar halterna av stresshormon hos barn, samma sak gör utevistelse, sänkt ljudnivå och att ge barn möjlighet att få tid till ostörd lek och en annan viktig sak är att tidigt ge barnen verktyg till att uttrycka känslor på olika sätt får barnen redskap att själva känna igen sina egna känslor och sätta ord på dem, detta underlättar i sin tur barnens kommunikation till deras omgivning

2.8 Sociokulturellt perspektiv

I det sociokulturella perspektivet är den deltagande aspekten en central punkt då vi lär av varandra och tar del av varandras erfarenheter för att kunna utveckla våra egna kunskaper (Säljö 2000). Det sociokulturella perspektivet känns mest relevant i sammanhanget och i koppling till arbetets syfte som är att med denna undersökning få kunskap om förskollärares tankar kring barn och stress i förskolan. Genom att delta i sociala sammanhang så som att vistas på förskolan, arbetsplatsen och inom kamratkretsen så påverkas vi och utvecklar oss själva om vi får nya tankar som får oss ta steget längre och skapar ny kunskap. Kroksmark (2011) skriver att kunskapen kommer först från samspel mellan människor, sen blir det en del av den enskildes tänkande och dennes handlande kommande situationer, samtidigt genom dessa möten kommer vi automatiskt närmare en ny sak att lära och få förståelse kring denna

process kallas utvecklingszoner. Det finns ständigt nya kunskaper inom räckhåll; ”skola och utbildning är den socialt organiserade utvecklingszon som samhället erbjuder” (Säljö 2000 s.249). Vidare menar Kroksmark (2011) också att ”tanken bygger på att vi tvingas anpassa oss (kulturaliseras) till det förutsättningar som omger oss” (a.a. s 632).

Förutsättningen för lärande och utveckling är det samspel individer har med omgivningen. I detta samspel tar vi vara på fysiska och språkliga medel, som sedan underlättar kommunikationen i vårt samhälle och med varandra (Säljö 2000). Ellneby (1999) skriver att det är i detta samspel vi lär oss att hantera och hitta en balans mellan vad vi som personer klarar av att hantera för att må bra. Denna balans är en viktig grund i barns möjlighet att hantera sin egen stress. Woxberg (2005) skriver att denna balans behövs även om barn är duktiga på att anpassa sig till olika förhållande i livet de ställs inför. Inom det sociokulturella perspektivet pratas det mycket om kultur och artefakter. Med kultur menar Säljö (a.a.) att värderingar, idéer och kunskaper också hör till den kultur vi lever i.

Vidare förklarar han att artefakter är det saker i omgivningen vi använder oss av. Fysiska föremål som vi i vardagen är använder t.ex., mätinstrument, pennor, kommunikationsmaterial så som datorer och telefoner. Kultur innefattar både ”materiell och immateriell, och i själva verket finns det ett intimt samspel mellan dessa dimensioner” (Säljö 2000 s.29). Immateriell kan man beskriva som saker som vi inte fysiskt kan hålla i utan tankegångar och kommunikation utan fysiska föremål.

Säljö (2000) skriver att som individer har vi en förmåga att ta vara på de artefakter som finns för att förstå och göra kunskapen till vår egen. Genom att se hur omgivningen beter sig anpassar vi oss, även om vi gör observationer lär var generation det sociala samspelet beroende på hur deras omgivning beter sig och fungerar. Både negativa och positiva saker lär vi oss av vår omgivning. Det tempo vi lever i och de krav samhället ställer på oss påverkar oss och vi anpassar oss att leva i det.

Förmågan att tänka och lära handlar i avgörande utsträckning om att behärska sådant som ligger bortom människans egen kropp och hjärna.(Säljö 2000 s. 29).

3. Empirisk del

I detta avsnitt kommer beskrivning om vilka olika val och överväganden som gjorts. Med början på vilken metod som används, vilka respondenter som deltagit vidare hur undersökningen genomförts praktiskt och vilka etiska övervägande som det har tagits hänsyn till under arbetets gång.

3.1 Val av metod

I denna undersökning användes en kvalitativt inriktad metod för att samla in data, då det gjordes ett antal intervjuer med personal från olika förskolor. Intervjuer användes för att jag enligt mitt syfte vill få kunskap om förskollärares tankar kring barn och stress i förskolan. Fördelar med att använda denna insamlingsmetod är enligt Kvale och Brinkmann (2009) att den delvis liknar en vanlig samtalsituation. I samtalet användes en tydlig ingångsvinkel och en frågeteknik som gör att det blir ett mer professionellt samtal. Vid intervjutillfällena användes en halvstrukturerad intervjuguide, detta innebär att det från början användes tydliga frågor där det fanns möjlighet att lägga till följdfrågor under samtalets gång.

Jag har använt mig av en diktafon för att kunna spela in intervjuerna, detta för att kunna fokusera på vad intervjupersonerna sade istället för att hinna skriva ner samtalet då det pågick. Kring detta hjälpmedel skriver Kvale och Brinkmann (2009) och Trost (2010) om nackdelen med att spela in samtalsituationerna då den intervjuade personens kroppsspråk och ansiktsuttryck går förlorat. Alternativet till att använda diktafon hade varit att göra en videoinspelning av intervjun. Det kunde dock ha lett till mer osäkerhet och ovilja att delta i undersökningen. Under intervjuerna gjordes vissa anteckningar för att komma ihåg olika kropps uttryck för att komma ihåg till senare tillfällen. Dessa anteckningar kallar Denscombe (2009) för fältanteckningar och bör skrivas under intervjun eller i direkt anslutning då ”händelsen fortfarande är färsk i minne” (a.a. s.258)

3.2 Respondenter

I undersökningen valde jag att fokusera på vad förskollärare har för tankar kring stress hos barn. I undersökningen hade jag kunnat inkludera barnskötare och andra personer med liknande utbildningsbakgrunder och behörigheter inom förskolan, för att då få ett vidare perspektiv. Begränsning gjordes för att få fokus på förskolan.

Personer som kontaktades för intervju var personer som jag i någon form redan tidigare haft kontakt med, bland annat under verksamhetsförlagda utbildning (VFU). Som funnits under

utbildningens gång på högskolan och via arbete jag haft. I undersökningsgruppen har det även tagits med förskollärare där det inte tidigare funnits någon personlig kontakt.

Undersökningens deltagare är yrkesverksamma i sex olika förskolor från norra Skåne. Det totala antalet förskollärare som deltog var sju och är från olika områden, vissa ligger mer centralt belägna och andra i utkanten av kommunerna. Intervjuerna som genomfördes tog mellan 15- 30 minuter. Det transkriberade materialet blev fyra till sju A4 sidor per person.

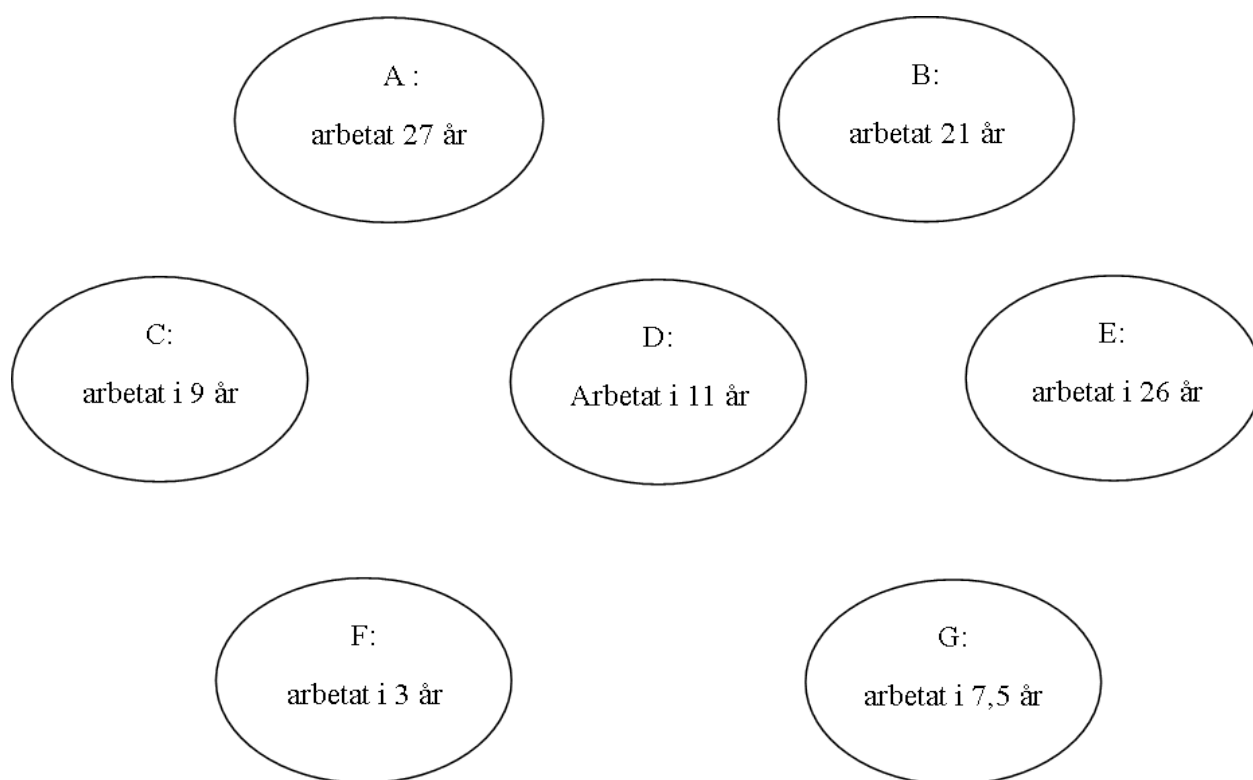


Fig1. Modell över deltagande förskollärare med antalet yrkessamma år inom verksamheten.

Deltagarna har jag valt att benämna A- G. Här följer först kort information kring de intervjuade personerna.

Förskollärare A; har arbetat i 27 år inom förskolan och har mestadels arbetat med småbarn, i åldrarna 1-3.

Förskollärare B; har arbetat 21år inom förskolan. Har arbetat både med småbarn och nu med större barn 3-6.

Förskollärare C; har arbetat inom förskolan 9år. Har arbetat med barn mellan 1-5 år.

Förskollärare D; har arbetat i 11 år och enbart arbetat med barn mellan 3-6 år.

Förskollärare E; har arbetat i 26 år har arbetat med både småbarn och äldre barn mellan 3-6 år, men övervägande äldre barn.

Förskollärare F; har arbetat i förskolan 3 år och arbetat mestadels med småbarn mellan 1-3 år.

Förskollärare G; har arbetat i förskola 7,5 år. Har mestadels arbetat med barn 1-3 år men nu med omorganisation arbetar G också med barn 4-6 år.

3.3 Kontaktmetod

Genom att skicka ut e-post meddelande (bilaga nr 1) kontaktades valda förskolorna inom två olika kommuner, utom två förskolor med epost. På dessa förskolor ställdes frågan på plats och då fick de en kopia av informationspappret. Jag fick svar direkt att det fungerade att det gjorde intervjuer med två förskollärare på denna förskola. Patel och Davidsson (2003) poängterar vikten i att vara informativ i kontakten med de medverkande personerna i undersökningen, som i detta fall är förskollärare. Det skulle tydligt framkomma vad det innebar att delta, vad informationen jag fick skulle användas till och vad som förväntades av den som deltog.

Risken med att skicka ut information genom mail var att responsen kunde utebli, så var inte fallet då samtliga tre förskolor svarade att det kunde delta. Tanken med att skicka mail var att förskollärarna inte skulle känna sig påhoppade av frågan om jag ringde och fråga om det vill delta i en intervju undersökning. Genom att få meddelandet via sin e- post kan man i lugn och ro läsa och ta till sig informationen, fråga övriga medarbetare om det fungerar och sedan förhoppningsvis svara med ett ”ja, ni är välkomna” eller ”nej tyvärr, vi kan inte ta emot för intervju för tillfället”. Om detta skriver Patel och Davidsson (2003) att det är viktigt att ha god tid på sig när det är tid att kontakta möjliga deltagare till sin undersökning, då det kan behövas särskilda tillstånd beroende på vilken verksamhet som besöks, också för att deltagarna kanske inte kan delta under tidsperioden som du önskat från början. Detta kan påverka tidsschemat för undersökningen, och det är bra att ha detta i åtanke i början av projektet.

3.4 Genomförande

Den första intervjun som genomfördes var en så kallad testintervju då materialet kunde gås igenom för att se om det krävdes ändring i den intervjuguide som gjorts förväg (Trost 2010). Kvale och Brinkmann (2009) skriver om vikten av att vara tydlig från början i

förberedelsearbetet inför intervjutillfällena. Min förhoppning är att detta leder till att efterarbetet minskar, då kategorisering och analys av materialet underlättas.

Trost (2010) skriver att miljön för intervjuer påverkar resultatet. Då intervjuerna genomfördes på deltagarnas arbetsplatser, hade förskollärarna redan förberett ett avskilt utrymme för oss så att vi i lugn och ro kunde sitta ner för att genomföra intervjun. Detta gjorde att innan varje intervju gavs möjlighet för förskollärarna att läsa igenom de frågor som kommer att ställas. Detta för att ge deltagarna möjlighet att förbereda sig.

De intervjuade blev också tydligt informerade om att det har gjorts ändringar i det informationsbrev som tidigare skickats ut till de fem första deltagarna i undersökningen. Dessa deltagare fick information där det gjordes antagande om att det förekommer stress hos barn i förskolan. Denna antydning togs bort då jag som skribent ska förhålla mig neutral till den frågeställning som är utgångspunkten för intervjun och för att inte påverka de medverkande deltagarna (Patel & Davidson 2003).

Denscombe (2009) anser att innan intervjun påbörjas kan det föras samtal kring saker som inte direkt berör intervjun, detta för att få en mer lättsam stämning att fortsätta samtala i. Kring detta skriver också Patel och Davidson (2003) att ”vanligast är att vi börjar med de bakgrundsvariabler som vi behöver information om” (s.73). I min undersökning har jag dessa frågor med som t.ex., hur länge det har arbetat inom förskollära yrket, vilka åldersgrupper de har mest erfarenhet kring.

De sju intervjuerna genomfördes i två omgångar. De första fem gjordes i början av arbetsprocessen och de sista två genomfördes i slutet. Detta för att kunna se vad det insamlade materialet hade gett för resultat i första omgången, därefter gjordes valet att genomföra fler intervjuer för att få mer material till resultat och analys till undersökningen.

3.5 Etiska överväganden

I detta arbete tas det hänsyn till Vetenskapsrådet (2002) och deras riktlinjer när det gäller material där personers åsikter och tankar hanteras. Detta dels för att det är ur förskollärarnas perspektiv och det är deras egna tankar kring stress som kommer att hanteras i det materialet som samlats in och då finns där fler saker att ta hänsyn till.

Vid intervjutillfällena och förberedelserna till dessa tillfällen togs hänsyn till att pedagogerna som deltar inte ska kunna identifieras och inte heller deras arbetsplats. Som Patel och Davidsson (2003) skriver att ”alla uppgifter som vi erhåller från och om individer måste

behandlas konfidentiellt” (s.60). Därför formulerades ett tydligt informationsblad (bilaga nr 2) som innan intervjun delgavs forskollärarna. Därefter gav de sitt slutliga samtycke till att delta under dessa förutsättningar och vad materialet kommer användas till, detta enligt ett samtyckeskrav (Vetenskapsrådet 2002). Kvale och Brinkmann (2009) skriver om vikten att hålla intervjupersonerna informerade om vad materialet kommer att användas till och att få en rättvis bild av det samtal som de deltagit i. I skyldigheterna från intervjuarens sida ligger också att informera vilka som har tillgång till materialet, och vilka som kan begära det ocensurerade materialet från mig som skribenten. I detta sammanhang är det handledaren och examinatorn för det färdiga arbetet, detta enligt nyttjandekravet och konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet 2002).

Efter det att arbetet har blivit godkänt efter en examination, kommer det insamlade materialet i form av de inspelade ljudfilerna och de transkriberade texterna att förstöras så att dessa inte kan användas i annat syfte, detta också enligt nyttjandekravet (Vetenskapsrådet 2002)

3.6 Bearbetning av materialet

Efter genomförda intervjuer påbörjades nästa fas där materialet transkriberades. Detta innebar för mig att skriva ut hela det inspelade materialet till text, detta för att få en tydligare överblick av respondenternas svar. I denna fas tog jag del av vad Patel och Davidson (2003), skriver angående hur kategorisering av det transkriberade materialet underlättar vidare arbete. De anser att det kan vara bra att skriva ner tankar som kommer under arbetets gång, som kommer vid intervjutillfällena eller transkriberingsarbetet, för att sedan underlätta i diskussionsdelen, då man kan titta tillbaka på anteckningarna för att kunna utveckla dessa tankar.

Att arbeta med det transkriberade materialet innebar mycket text som nu skulle struktureras upp i de olika avsnitten som arbetet kommer att innehålla. Patel och Davidson (2003) skriver att dessa ska vara ”lagom långa avsnitt och väl valda rubriker som tematiserar tolkningen”(a.a. s, 120). De nämner också att i arbetet med en kvalitativt inriktad undersökning så är det ”upp till varje forskare att finna ett arbetssätt som passar för att nå fram till en läsbar text” (a.a. s, 121).

Vidare redovisning av resultatet kommer i följande avsnitt, och då vävs resultat och analys samman, Patel och Davidsson (2003) skriver att ”Vid kvalitativt inriktade undersökningar vävs resultatbeskrivning och tolkning oftast samman.”(a.a. s, 133). Vidare skriver de att med

hjälp av ”illustrationer” (a.a. s, 133) i texten som citat från samtalen underlättas denna redovisning.

När transkribering och textmaterialet organiserats började jag arbetet med att granska och gruppera materialet, detta genom att läsa igenom materialet gång på gång. Denna fas startade med att läsa texten ytligt för att friska upp minnet som Denscombe (2009) säger. Efter varje gång som texten läses igenom får man mer och mer klarhet i strukturen. Genom denna strukturering framkommer också de viktiga och mest förekommande begreppen som framkommit i undersökningen, detta en fördel vid senare arbete med att få ihop en sammanhängande text med röd tråd för resultatredovisningen, som kommer i nästa avsnitt.

4. Resultat och analys

Efter att ha gått igenom mitt insamlade material har jag delat in det i olika kategorier. Valet av kategorier följer de nyckelord som jag upplevde var viktiga för de deltagande förskollärare och som återkom i flertalet av intervjuerna, dessa ord/ meningar har jag byggt vidare på för att få en struktur i detta avsnitt.

I förarbetet denna del av arbetet har jag tagit del av Patel och Davidsson (2003) då dessa utifrån ett fenomenografiskt perspektiv beskriver att kategoriseringen ska vara tydlig och det ska finnas tydliga gränser mellan kategorierna, för att förhindra förvirring. Dessa kategorier är följande förskollärares förklaring om vad stress innebär, hur yttrar sig stress hos barn, vad orsakar stressen, vuxnas påverkan av barns stress, förebyggande arbete för stress i förskolan. Därefter följer en analys där resultat och litteratur kopplas samman.

4.1 Förskollärarnas förklaring om vad stress innebär

Förskollärarna berättar att stress hos barn förekommer. Under en dag händer många olika saker och det finns många barn som ska få sin tid med en vuxen. Under tiden barnen vistas i förskolan ska barngruppen på en dag hinna med frukost, samling och fruktstund innan det ska gå ut en stund. Efter det ska barnen in och äta lunch. Förskolläraren måste också i olika situationer skynda på barn, för att de ska bli klara, så länge det inte blir till det negativa. Förskollärare E säger ”stress ser jag som negativt, men det är ju bra att ha vissa krav på sig, men det får inte gå över till något negativt”.

Vidare berättar förskollärare A: ”Jag tror det är när vissa barn ska hinna med så himla mycket, föst är dom här hos oss, många timmar på förskolan och sen har dom kanske många aktiviteter efteråt.”

Förskollärare B: ” man kan vara stressad inombords och det kan synas och höras kroppsligt... det är när man blir uppjagad på ett eller annat sätt och det kan man ju hantera mer eller mindre bra som vuxen. Barnen klarar ju inte det.”

Förskollärare C: Vad det innebär att barn blir stressade” tror jag mer är det här att det hattas och flackas mellan olika saker. Barn behöver lugn och ro... Barn behöver träna på att ta det lugnt... barn får inte ha tråkigt tror man, jo barn får ha tråkigt. För att sedan uppskatta det roliga.”

Förskollärare D: ”stress är jätte personligt, det är så olika från individ till individ, men stress är ju när manmycket att göra och det samlas på hög... Barnen kan man uppleva har mycket omkring sig och att det kommer utifrån... det handlar om att du har mycket att sortera i huvudet.”

Förskollärare E: ” För barn så har man svårt att koncentrera sig, flyende barn som går från ena saken till den andra... dom behöver hjälp av oss, vi behöver vara mer närvarande.”

Förskollärare F: ”När barnen får för mycket information och inte klarar av det... dom kan visa det på olika sätt arga eller ledsna, då känner jag att barnen är stressade.”

Förskollärare G: ”När det blir för mycket krav på en själv, när man ska hinna ed så mycket. Framför allt när man själv vill så mycket men inte hinner, det är för mig den största stressen när man inte känner sig tillräcklig... Jag tror inte barnen i sig vet eller förstår att dom är stressade men vi vuxna märker att dom är det.”

En annan uppfattning kommer från förskollärare F. Det är när barn får för mycket information på en gång, där det är flera delmoment som ska göras. Detta upplever förskollärare F gör barn mer stressade. ”När det får information som det inte reder ut”, t.ex. när det ska gå på toaletten, tvätta händerna, ta på sig ytterkläderna, väst och ställa sig och vänta vid dörren. För vissa barn kan detta bli för mycket. Samma sak när barnen ska förmedla information som t.ex. i leken där det inte kan uttrycka sin åsikt och vilja, och det blir fel gång på gång ökar barnens stress. Förskollärare A uttrycker att förmiddagarna kan kännas stressande stress, ”Jag kan känna ibland att förmiddagen är för kort och man vill hinna med så mycket... visst kan jag tänka mig att detta kan upplevas stressande för barn”.

4.2 Hur yttrar sig stressen hos barn?

Här är förskollärarna rätt så eniga om och använder ord som ”flyende barn” då barn går från aktivitet till aktivitet utan att riktigt kunna fokusera på uppgiften innan det går vidare till nästa, ”oroliga” och ”överaktiva” då barnen har svårt att varva ner och ta in vad som händer omkring dem. Förskollärarna nämner också att barnen kan visa det genom ”aggressivitet” och ”nedstämdhet”.

Förskollärare E uttrycker ” flyende barn... de går från ena saken till den andra”, berättar också att förskollärarna måste vara mer närvarande hos dessa barn, ” de behöver mer hjälp av oss, vi behöver vara mer närvarande och dämpa dem, nu gör vi detta, vi rusar inte ifrån utan vi sitter

kvar och gör detta.” att vara där och styra upp aktiviteter och få barnen att fokusera på en sak åt gången.

Förskollärare C uttrycker att det barn som har svårigheter att ta det lugnt dessa ” kanske man upplever som stressade, att det måste hittas på saker hela tiden, att den balansgången mellan det lugna och aktiviteterna inte alltid är så jämnt fördelade” förskollärare C, är osäker på om det innebär att barn är stressade eller bara har svårt att koncentrera sig.

Förskollärarna uttrycker att barn visar eller uttrycker tydligt när barnen inte orkar eller vill mer. Förskollärare A berättar att barnen till slut säger till när det blir för mycket och att de på något sätt förmedlar att ” jag vill inte” eller ”jag orkar inte” men också genom gråt och trötthet. Förskollärare C säger att det uttrycker att det som de gör är ”tråkigt”, även om aktiviteten är självvald från barnens sida.

Barnens dag börjar innan de kommer till förskolan och den morgonen kan vara stressande och ha många delmoment som ska göras under en begränsad tid. Förskollärare E och G nämner detta med att när vissa barn kommer på morgonen så kan dessa barn vilja vara själva och ta igen sig efter en hektisk morgon. Efter en stund kommer de fram till kompisar och vill hitta på någonting. Vissa barn vill sitta ner och göra någonting lugnt som att rita eller lyssna på en saga.

När barnen ska hem från förskolan ska det hämtas syskon på skola eller fritids och sedan vidare till andra aktiviteter som det ska skyndas till. Barnen ska med och handla eller liknande ärenden. Dagen slutar inte för barnen bara för att det lämnar förskolan utan har flera moment kvar innan läggdags. Förskollärarna arbetar för att under dagen ge barnen möjlighet till reflektion och bara ta det lugnt.

4.3 Vad orsakar stress?

Här följer några anledningar som enligt förskollärarna påverkar barnen och deras stress. Förskollärare D uttrycker också att barn ska göra många olika saker idag. ”Ju äldre de blir desto mer naturligt faller det sig att barn får mer aktiviteter att göra... man behöver inte stressa på, det kommer.”

Hon berättar också om att alla föräldrar inte tänker på att barnen vistas på förskolan längre tid än vad de själva spenderar på sitt arbete. Barnen vistas i en miljö med mycket ljud och konflikter. Förskolan är barnets heltidsjobb.

Under en dag på förskolan får barnen många intryck från sin omgivning som de måste sortera. Förskollärarna har uppfattningen att stress hos barn beror på att barn ska hinna med så mycket under en dag. Förskollärare A uttrycker sig så här

Jag tror det är när vissa barn ska hinna med så himla mycket, först är de här hos oss många timmar i förskolan, sen har de kanske många aktiviteter efter att de varit här... jag tror det är viktigt att komma hem och bara vara.

Förskollärare B säger att det är så mycket olika saker som kan påverka barnen, dels

... att föräldrarna ska så mycket själva och barnen ska vara med ... Sen tror jag att vissa tecknade tv program, det är en helt annan sort än när man själv var liten, det var annat tempo, nu är det mer effekter mer ljud och ljus... Även vanliga tv program är stimmigare idag.

Förskollärare F säger att för många alternativ och många delmoment kan vara mycket för vissa barn att klara av, och andra barn klarar av det utan några problem. Med dagens teknik datorer och tv leder till att barnen är mer stillasittande ”även om det är avkopplande så är balansen viktig. Men allt teknik så är det viktigt att hitta balans. förr i tiden så hade man inte alla dessa leksaker, och för mycket leksaker kan också göra at barnen kan bli blockerade”.

4.3 Vuxnas påverkan för barns stress

Förskollärarna B, G och E nämner att deras stress kan påverka barnen de möter. De påpekar av att det läggs mer arbete på personalen, fler arbetsuppgifter, pappersarbete och det ska skrivas och lämnas in och det känner personalen att det arbetet tar tid från den tiden som de hellre vill spendera med barnen. Förskollärare F uttrycker sig, ”Dom känner automatiskt att man är lite stressad i vardagen, ibland går det in någon annanstans, fast det hade gärna varit med fröken, men tiden finns inte”.

Förskollärare G förklarar att barnen läser av en direkt om man är lite ur fas och är lite stressade på arbetet. Detta kan resultera i att barnen är lugna och leker riktigt fint, men det kan också vara tvärtom, att de testar gränser och hittar på saker de egentligen vet att de inte får lov att göra. Barnen har kontroll över vad de får göra och inte får göra. Vidare förklarar Förskollärare C att,

”Barn är ganska känsliga för vad som händer runt omkring så jag kan inte säga exakt hur det yttrar sig. Men om man själv pratar högt, börjar också barnen att prata högt. Viskar jag så sänker barnen sina röster, det kan jag tänka mig gäller samma sak som med stress.”

Vidare menar Förskollärare C att barnen känner av när personalen på förskolan inte är ordinarie utan där är vikarier. Det ordinarie arbetslaget på förskolan har en rutin och ett arbetssätt som ger trygghet i barngruppen och barnen känner till och vet vad som händer. När det är vikarie som inte barnen känner, vet inte barnen vart dom ska vända sig om det behövs.

Om någonting händer blir ”Stämningen annorlunda, och rutiner frångås och barngruppen blir mer orolig stimmig/ högljudd... då läggs stressen på ordinarie personal som är kvar och som då måste delegera uppgifter till vikarie” När ordinarie personal hamnar i denna situation då ”kanske man inte är så himla pedagogisk”. (förskollärare C.)

4.4 Förebyggande arbete mot stress i förskolan

Förskollärarna har olika metoder de använder för att bemöta barnen. Att ha en trygg atmosfär och rutiner som barnen känner till är en del i förskolan för att få en lugn miljö. Förskollärare E förklarar att barnen behöver komma tillbaka in i rutinerna igen efter att ha varit frånvarande, och det beskrivs så här ”Det är mer rörligt en måndag, det är precis som de inte hunnit kommit ifrån helgen... när veckan börjar gå mot sitt slut så är gruppen lugnare, då är våra regler som en trygghet för dom.”

Förskollärarna berättar om fördelen med att planera veckan så att måndagar är lite mer oplanerade och man kan göra färdigt saker, för att också barnen ska landa efter helgen. Förskollärarna uttrycker att man får vara flexibel och lyssna in barngruppen.

Att tala om för barnen vad som händer i dess omgivning tror förskollärare C är viktigt, då barn känner av sin omgivning och påverkas av den. Det behöver inte

”Vara på bäbisspråk utan på med vuxna ord på ett enkelt sätt... Så att de fattar vad som händer runtomkring, förstår man inte så börjar man fundera och då blir man orolig tillslut och det är inte sunt för något”

Det är viktigt med de lugna stunderna. på förskolan är det fullt upp och stora barngrupper "... då är den lilla stunden mitt på dagen viktig när man sitter ner i lugn och ro och läser för barnen som inte sover..." säger förskollärare A. Det behöver inte gå i 190 hela dagen. Att lära sig att ha tråkigt vissa stunder är en bra egenskap, behovet av att alltid vara sysselsatt orkar ingen med i längden. Förskollärare E berättar ”är det en dålig morgon är risken stor att dagen fortsätter dåligt, men då kan det hjälpa att sitta ner och ta det lugnt och börja om lite...”

Förskollärare B berättar att innan varje måltid försöker de ha en liten samling för att höra vad barnen lekt med, gjort i helgen eller liknande för att varva ner före lunch och mellanmål. Detta för att varva ner så att matsituationerna kan bli lugna och trivsamma.

Flexibilitet är ett ord som kan sammanfatta förskollärarnas tankar kring att bemöta stress hos barn. Flexibilitet är något viktigt och något som är nödvändigt för att kunna få en dag att gå ihop på ett praktiskt sätt på förskolan. Att kunna läsa in barnens behov och kunna ändra dagsplaneringen för att anpassa dagen till barngruppen. Samt att låta det administrativa arbetet vänta, för att lägga tid på barngruppen. Det administrativa arbetet med pedagogisk dokumentation, planering eller liknande arbete tar tid från att vistas i barngruppen.

Förskollärare C uttrycker att ibland får man vara den som bestämmer vad barnen ska göra i vissa situationer och ”inte låta barnen alltid bestämma.” Det handlar om att se till situationerna och se vad barnen behöver för stunden. Har barnen svårigheter att hitta något att göra och går från en sak till en annan då behöver man ibland bestämma. Att barn ”inte alltid har det friavalet, det kanske inte e så himla roligt. Men senare kan det bli roligt när man själv får bestämma. Att bli lite styrd och sen får bestämma gör att det får uppleva skillnaden”.

4.5 Slutsats

Syftet med denna undersökning var att undersöka om vad förskollärare har för tankar kring stress hos barn i förskolan. Om de uppfattar att det finns stress hos barnen de möter, hur denna stress i så fall yttrar sig, vad förskollärarna anser att det kan bero på och hur det bemöter denna stress i deras arbete.

Genom denna undersökning visar det på att de tillfrågade förskollärarna känner att det förekommer en viss stress hos de barn de möter. Dom berättar vad stress är i liknande beskrivning som Ellneby (1999) och Woxberg (2005) använder. Förskollärarna uppfattar att den kan komma från barnens hemmiljö och att den kan komma från personalen på förskolan, då de menar att barns stress reflekterar hur vi vuxna agerar och reagerar i situationer i deras omgivning. Detta påpekar Ellneby (2010) angående föräldrars oro för hur barnen ska klara sig idag och i framtiden. Detta kopplat till det sociokulturella perspektivet som används i arbetet där Säljö (2000) beskriver hur vi påverkas av varandra i samhället och omgivningens inflytande på den individuella utvecklingen.

Det intervjuade förskollärarna upplever att barn idag ska hinna med mycket och har sällan tid för återhämtning efter en hel dag på förskolan. Förskollärarna uttrycker att deras egen stress beror på arbetsbördan som ligger på personalen. Arbetsuppgifter som tar tid från barngruppen. De berättar om vikten att hinna med och se varje barn, kunna sitta ner och ha lugna stunder som ger barn trygghet och möjlighet till reflektion för barn och för förskollärarna själva.

I undersökningen kommer det fram att förskollärarna nämner teknikens utveckling som Jones (1999) också nämner. Då förskollärarna poängterar det stillasittande aktiviteter som bör vara i god balans med aktiviteter som stimulerar på olika sätt, (Pramling Samuelsson & Asplund Carlsson 2007) förskollärarna återkommer också till att barn behöver tid för reflektion och lugna stunder.

5. Diskussion

I detta kapitel diskuteras de resultat som har framkommit genom undersökningen och de valda metoder som använts under arbetets gång (Patel och Davidson 2003). Detta kommer också kopplas ihop med litteratur och mina egna tankar.

5.1 Metoddiskussion

Jag anser att intervjuer var ett lämpligt metodval för att få fram information utifrån mitt syfte, vilket visade sig efter det att jag genomfört och bearbetat materialet från mina intervjuer. Jag valde att göra intervjuer istället för en enkät därför att efter mina efterforskningar skulle enkäter innebära, merarbete i form av administrativt arbete, att sicka ut och samla in enkäter, få en tillräckligt stor respons och jag skulle inte kunna ställa följdfrågor eller be respondenterna utveckla sina svar, som jag ser som en stor nackdel. Valet hamnade på intervjuer. Fördelarna med att använda en kvalitativ undersökningsmetod som intervjuer var att det fanns möjlighet att utveckla frågorna med följdfrågor och kunna vara mer flexibel. I en enkätundersökning skulle möjligheten att ställa följdfrågor utebli och det skulle vara svårare att precisera frågorna

När första omgången av intervjuer genomfördes var jag väldigt osäker om jag skulle klara av att genomföra intervjuerna, och ställa de följdfrågor som eventuellt behövdes. I och med att jag gjort ett förarbete med ett strukturerat och tydlig intervjuguide (Kvale och Brinkman 2009) så var jag tryggare i situationen, där jag trodde min osäkerhet skulle påverka mig negativt.

I arbetet med att jag transkriberade det insamlade materialet och strukturera detta genom att hittade jag tydliga kategorier som Denscombe (2009) säger underlättar arbetet med att strukturera upp vidare resultat. När jag efter mina fem första intervjuer märkte att det var svårt att kunna urskilja dessa mönster och kategorier gjordes valet att göra ytterligare intervjuer. Andra omgången då det gjordes två intervjuer var det betydligt enklare att genomföra intervjuerna. Detta för att jag hade gjort intervjuer tidigare och då hade arbetat mer med min litteraturgenomgång och fått mer kunskap kring ämnet stress i stort. När jag ser tillbaka på detta skulle det tagits hänsyn till detta tidigare, men jag är nöjd med att jag själv fick komma fram till denna slutsats, eftersom jag är nöjd med de genomförda intervjuerna, Men det blev lite olika, i de första ställde jag nog fler följdfrågor än i de senare. Det finns både för och nackdelar med att jag genomförde intervjuerna vid olika tillfällen, bland annat för att jag hade

haft mer möjlighet att arbeta med litteraturdelen och då fått mer kunskap kring det ämnesval jag gjort. De första intervjuerna fick jag för få förskollärare att utveckla sitt svar, efter att jag gått igenom mer litteratur ledde detta till djupare följdfrågor.

En annan fördel med att göra fler intervjuer var att jag fick mer material att arbeta mer och det underlättade arbetet med att få ihop ett resultat med tydliga kategorier och det underlättade också arbetet att knyta ihop arbetet till en helhet.

Trovärdigheten i de genomförda intervjuerna kan eventuellt ifrågasättas av läsare. Det åtgärder som gjorts för att förebygga denna misstanke är att jag har varit informativ mot deltagande förskollärare, för att där skapa ett förtroende mellan mig som intervjuare och förskollärarna. Att ha tillgång till litteratur både före och efter intervjuerna hjälper också till då de intervjuade personerna upplever saker som nämnts i forskning och annan litteratur. Detta ger också tyngd och trovärdighet för val att ämne samt till vidare arbete med resultat och analys (Denscombe 2009).

Jag kontaktade förskollärarna genom att sicka ut e post meddelande till dem. Den respons som jag fick var jag nöjd även om jag fick kontakta förskollärare i två omgångar på grund av att jag behövde mer material att arbeta med. Fördelen med e post meddelande är att få läsa informationen i lugn och ro och inte behöva svara med det samma i telefon. Ur eget perspektiv föredrar jag att läsa informationen först och sedan ge svar. Samma sak vid intervjutillfället då förskollärarna fick läsa igenom frågorna i förväg för att kunna förbereda sig. Förskollärarna hade även innan intervjun förberett så att vi kunde sitta avskilt från barngruppen och avsatt tid till mitt besök så det fanns ingen tidsbegränsning med att bli klar. Det upplevdes som väldigt trevligt då förskollärarna tog sig tid att bli intervjuade, Eftersom jag hade varit orolig för att förskollärarna skulle haft begränsat med tid för intervjun.

Vid någon intervjuerna kunde det märkas av en viss nervositet innan vi började, men den försvann när de fick tid att läsa igenom de frågorna som skulle ställa. Det var bra att de fick tid att samla sina tankar innan intervjun startade. Detta bemöttes på ett positivt sätt av intervjupersonerna.

5.2 Resultatdiskussion

Genom denna undersökning har jag fått en bild av hur stress kan yttra sig hos barn inom förskoleverksamheten. Det som förvånade mig mest i litteratur och forskning var att det i de tidigare åldrarna inte gjorts någon forskning då man ansett att stress inte förekommit i de

yngre åren (Ellneby 1999). Detta förvånade mig då min tidigare uppfattning var att om vuxna och tonåringar i gymnasiet visar på stress i skola och yrkeslivet borde det påverka barnen som är yngre än 10 år också. Att få mer forskning inom området skulle medföra många goda saker till förskolan som verksamhet, då det kan komma in fler synvinklar och metoder att arbeta med.

Förskolläraernas uppfattning av stress i undersökningen upplevde jag som mer riktad mot barns uttrycksformer genom att barnen är mer högljudda har koncentrationssvårigheter och den typen av signaler som Ellneby (1999) och Woxberg (2010) nämner. Det förskollärarna inte lägger samma tyngd på är signaler som förändrad aptit, sömnbrist, olycksfall och lätt irritation. Dessa aspekter nämns inte med samma självklarhet i intervjuerna. Det kan bero på på okunskap hos förskollärarna eller att det inte är det första som personer tänker på när vi människor idag pratar om stress. Jag tolkar det som ett tecken på att det är viktigt att lyfta ämnet i verksamheten. Genom att uppmärksamma fler beteenden hos barn kan förskollärare bättre bemöta och hjälpa stressade barn. Det är dock viktigt att se om barnet är friskt från början och se till andra orsaker som kan påverka barns beteende (Woxberg 2005).

Med all förändring som sker och det höga tempo som omger oss behövs tryggheten eftersom barn inte riktigt hinner med. Vuxna i barns närhet har ansvar för att stötta barnen och ge dem kontinuitet och trygghet. Enligt det sociokulturella perspektivet (Säljö 2000) så påverkas vi av vår omgivnings sätt att agera och bete sig i vårt samhälle och att det är det som formar samhället vi lever i. Att vi påverkas av omgivningen skriver både Ellneby och Jones (1999). Alla krav som föräldrar har på sig att de ska uppfylla och hantera yrkesliv och drömmar (Ellneby 2010) och samtidigt ta hand och spendera tid med sina barn går inte alltid ihop. Förskollärare D uttryckte sig så här ”ju äldre de blir desto mer naturligt faller det sig att barn får mer aktiviteter att göra. man behöver inte stressa på, det kommer”. Detta citat är tydligt och kan öppna för tankar om den press som föräldrar kan ha om att man ska ha upplevt och gjort allt inom en viss ålder, en dag blir barnen vuxna och de har väldigt många år på sig att uppleva det som de vill.

Om omgivningen påverkar oss påverkar också personalen klimatet på förskoleavdelningarna. Det fanns en enighet hos förskollärarna i undersökningen att deras administrativa arbete tar tid från barngruppen. Alla förskollärare påpekar att tiden som tas från barngruppen i form av administrativt arbete spenderar de hellre i barngruppen, då det är barnen på förskolan som de arbetar för att vara med. Förskollärare måste känna att de kan vara där för att ge den

tryggheten på förskolan. Barnen ska veta att när de behöver en vuxen så finns det en där som kan hjälpa till och stötta. Vidare om vuxnas betydelse som Ellneby (1999) nämner om att finnas till för att kunna guida barnen i situationer som det inte har erfarenheten själva att klara av.

Under en dag på förskolan händer det många saker. Där är många delmoment som ska genomföras och som de intervjuade förskollärarna uttrycker det, så får de skynda på barnen i vissa av dessa situationer. Förskolans verksamhet växlar mellan lugna och aktiva stunder och i läroplanen för förskolan står det att man ska ta hänsyn till individen och dess behov, (Lpfö 98/10). Då detta ska fungera behövs flexibilitet. Flexibilitet är en nyckel för att få vardagen att gå runt så bra som möjligt. Det handlar om att ha en lagom mängd av lugna och aktiva aktiviteter för att stimulera hela kroppen. Lugna stunder i förskolan tas upp av förskollärarna i resultatet av bland annat förskollärare A. Pramling Samuelsson och Asplund Carlsson (2007) nämner också detta om återkoppling i litteraturdelen, till vad barnen gör och har gjort under dagen, att få tid att reflektera över dagen. Att få möjlighet till att reflektera vad som hänt kan vi som vuxna eller jag i alla fall uppskatta när det har varit några intensiva. Att varva ner och ha lite tråkigt är en bra kunskap att ha, Förskollärare C uttrycker det så bra ” Barn behöver träna på att ta det lugnt... barn får inte ha tråkigt tror man, jo barn får ha tråkigt. För att sedan uppskatta det roliga.”.

Av alla de intryck barn idag får från sin omgivning, allt de upplever under dagen på förskolan och det de upplever med föräldrarna, lägg där till alla intryck från dagens teknik det möter under en dag. Så Handlar det om att få en lagom dos av dessa för att orka, precis som förskollärare C uttrycker. Ibland hänger man inte själv med när det händer mycket saker omkring en, samma sak känner barnen omkring oss (Pramling Samuelsson & Asplund Carlsson 2007). Som vidare nämner att få tid att reflektera och göra återkopplingar till det som händer omkring är viktig. Så barnen får tid att fundera på alla artefakter (Säljö 2002) som de möter. Det är först då barnen gör kunskapen till sin egen och kan utvecklas. I intervjuerna nämner t.ex. Förskollärare D att när barn blir äldre faller saker naturligt på sin plats, det behöver inte göras tidigare. Vi behöver inte göra saker för att alla andra tycker så eller gör på ett visst sätt. Som personer ska vi själv kunna göra våra val som läroplanen för förskolan (Lpfö 98/10) också poängterar att barn ska få redskapen till att själva kunna förstå sina rättigheter och skyldigheter samt sitt ansvar för sin omgivning.

Tekniken i alla dess former som finns idag tillgängliga för oss att använda. Tekniken skulle underlätta och ge oss människor mer fritid (Jones 1999). Istället blev vi mer kontaktbara, och idag har vi ett stort behov av att kunna vara kontaktbara. Vuxna i barns omgivning är ofta uppkopplade till sociala nätverk och har ständigt sin telefon nära till hands men var går gränsen. Jag anser att det är viktigt att förskolan har teknik och utnyttjar den i sin verksamhet och är med i utvecklingen som sker i samhället. I läroplaner för förskolan står det att förskolan ska ge barn ” möjlighet att utveckla sin förmåga att kommunicera, dokumentera och förmedla upplevelser, erfarenheter, idéer och tankegångar med hjälp av ord och korrekt material...” (Lpfö 98/10 s.11). I förskolan finns det många olika material att arbeta med och få erfarenheter om hur det fungerar och användningsområden. Tekniken i förskolan är en liten del av detta material och utgör en del i förskolans breda utbud som erbjuds under en dag. Idag tänker jag att detta breda utbud och variation är ännu viktigare för barn att uppleva, då teknik tar mer av vår fritid (Jones 1999). I och med att arbetet är mer åtkomligt hemifrån och föräldrar känner krav att prioritera arbetet och sina egna mål och drömmar som Woxberg (2005) säger. Då kan man fundera på om högläsning av böcker prioriteras, t.ex. Förskollärare B i undersökningen uttrycker att tv program har blivit mer stimmiga ” ... vissa tecknade tv program, det är en helt annan sort än när man själv var liten, det var annat tempo, nu ör det mer effekter mer ljud och ljus.”. Genom tv får vi många intryck och händelser som kan vara svåra för barn att sortera dessa intryck själva. Gränsen mellan fantasi och verklighet (Währborg 2009) kan vara svår för barnen själva att dra, och kanske inte har förmågan att uttrycka sina tankar och rädslor för vad de kan uppleva. Av all information och alla intrycken måste vi komma ihåg att vi vuxna måste vara barnens filter så det klarar av att hantera det.

5.3 Vidare forskning samt pedagogiska implikationer

Efter att ha gjort detta arbete så skulle jag tycka att det vore intressant att göra mer undersökning kring skillnaden vad personal från småbarnsavdelningar respektive personal från syskonavdelningar har för uppfattningar om stress hos barn. Det skulle kunna finnas intressanta skillnader och uppfattningar om stress hos barn och olika tankar om vad som påverkar barnen.

Jag ser stress som ett positivt ämne att vara insatt i och det har tydlig koppling till min blivande yrke inom förskoleverksamheten. Genom undersökningen har det visats att det förekommer stress och det är aldrig fel att kunna bemöta detta på ett bra sätt. Arbetet har gett mig kunskap om hur bemötandet och arbetssätt kan påverka och motverka stressade situationer inom förskoleverksamheten.

6. Sammanfattning

Studiens syfte är att ta reda på förskollärares tankar kring stress hos barn i förskolan. Stress idag är vanligt förekommande och forskningsresultat visar att stress går ner i åldrarna. Tidigare trodde forskare inte stress förekom i lägre åldrar, 0-12 år (Ellneby 1999). Idag forskas det mer kring barn och stress och man har hittat spår av stresshormon i blodet hos yngre barn. Att man trots dessa resultat inte forskar mer beror på att forskare inte vill utsätta barn för kontinuerliga blodprover.

Stress innebär att man har svårigheter att hitta en balans mellan påfrestningar från omgivningen och sin förmåga att hantera denna balans (Woxberg 2008). Stress uttrycker sig olika från person till person. Då tecken på stress kan vara att barn är lättirriterade, rastlösa, hyperaktiva och få huvudvärk kan de också ha svårigheter att koncentrera sig och tappa eller få ökad aptit. För att kunna avgöra om barn är stressade måste man först kolla upp om barnet är helt friskt. Nedsatt syn eller hörsel kan göra barn oroliga och visa tydliga stressymptom. Barn är anpassningsbara och tål väldigt mycket. Vissa barn är mer utsatta för stress än andra och det är viktigt att se en helhetsbild av barnet för att kunna avgöra om barnet är påverkat av stress.

Ökade krav i samhället och i vardagslivet påverkar även stressen hos barn. Barns möjlighet till reflektion över vad som händer i deras omgivning kan vara begränsad, det kan påverka barn på ett negativt sätt då det inte får redskapen för hur det ska hantera detta. Vuxna behöver hjälpa till och lära barn att filtrera och sätta ord på vad som sker i deras omgivning.

Genom en kvalitativ inriktad forskningsintervju med sju förskollärare, framkom att de uppfattar att barn idag är stressade och att det speglar dagens samhälle. Förskollärarna uppfattar att barn idag ska hinna med väldigt mycket, att alla barn inte har möjlighet att ta igen sig och ha tråkigt. När barn går i förskolan behöver de inte ha flertalet aktiviteter extra i veckan, detta kommer automatiskt när de blir äldre uttrycker förskollärare D. Förskollärarna uppfattar också beteenden hos barnen de möter, det kan vara orolighet, koncentrationssvårigheter och rastlöshet.

Arbetet avslutas med en diskussion där undersökningens resultat och litteratur jämförs, dels förskollärarnas uppfattning om stress signaler och skillnaden gentemot litteraturens fokus. Vidare också om teknikens betydelse och dess påverkan i samhället.

Referenslista

Denscombe, Martyn (2009). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

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

Ellneby, Ylva (2010). *Stressade barn och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och kultur. (E-bokutgåva)

Jones, Hilary (1999). *Handbok i stresshantering*. Stockholm: Damm förlag

Kihlbom, Magnus, Lidholt, Birgitta & Niss, Gunilla (2009). *Förskola för de allra minsta – på gott och ont*. Stockholm: Carlssons Bokförlag.

Kroksmark, Tomas (red). (2011). *Den tidlösa pedagogiken*. Lund: studentlitteratur.

Kvale, Steinar & Brinkmann Svend (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Kågeson, Per (2005). *Tid för barn?* Stockholm: SNS Förlag.

Markström, Ann-Marie (2007). *Att förstå förskolan- vardagslivet institutionella ansikten*. Lund: Studentlitteratur.

Nyberg, Lena (2003). *Stress i barn och ungas vardag*. Barnombudsmannen rapporterar BR2003:02.

Pramling Samuelsson, Ingrid & Asplund Carlsson, Maj (2007). *Det lekande lärande barnet: i en utvecklingspedagogisk teori*. Stockholm: Liber.

Patel, Runa & Davidson, Bo (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Sommer, Dion (2005). *Barnpsykologi: Utveckling i en förändrad värld*. Stockholm: Liber AB.

Säljö, Roger (2000). *Lärande i praktiken: Ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Norstedts.

Trost, Jan (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Woxberg, Lotta (2005). *Stress i unga år*. Jönköping: Brain Books AB.

Währborg, Peter (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och kultur.

Elektroniska källor:

Jewett, Jan & Peterson, Karen (2002). *Stress and Young Children. ERIC Digest*. Eric resources center. Hämtad 2013-11-15.

<http://www.eric.ed.gov/contentdelivery/servlet/ERICServlet?accno=ED471911>

Läroplan för förskolan Lpfö 98. [Ny, rev. utg.] (2010). Stockholm: Skolverket. Hämtad: 2013- 10-11. Tillgänglig på:

<http://www.skolverket.se/publikationer?id=2442>

Mathis, Erin & Bierman, Karen (2012) *Child Emotion Regulation and Attentional Control in Pre-Kindergarten: Associations with Parental Stress, Parenting Practices, and Parent-Child Interaction Quality*. Society for Research on Educational Effectiveness: Hämtad 2013-11-15.

<http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED530409.pdf>

Vetenskapsrådet(2002). *Forskningsetiska principer- inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: vetenskapsrådet. Tillgänglig på:

http://www.ibl.liu.se/student/bvg/filarkiv/1.77549/Forskningsetiska_principer_fix.pdf

Bilaga 1

Hejsan!

Jag läser nu min sista termin på lärarutbildningen med inriktning förskollärare på Kristianstad Högskola. I den sista delen av utbildningen görs ett examensarbete på 15 hp (högskolepoäng) och det innebär att man ska skriva ett vetenskapligt arbete med anknytning till mitt framtida yrkesliv för mig blir det inom förskoleverksamheten.

Det jag har valt att fördjupa mig kring är stress hos barn i förskolan. Märker vi av dagens stressade samhälle bland barn i förskolan idag? Hur påverkas barn i förskolan av detta och hur hanterar/ bemöter förskolan dessa barn?

Till mitt arbete behöver jag intervjua förskolelärare från olika förskolor och jag undrar om du har möjlighet att ställa upp. Jag söker två förskollärare från er förskola, en som arbetar med de äldre barnen och en från småbarnsavdelning.

Intervjun kommer att genomföras individuellt och kommer att spelas in. Allt material som ljudupptagning och stödanteckningar, kommer att förstöras när arbetet är godkänt

Jag undrar om du och en kollega skulle vilja ställa upp på en intervju under vecka 45 eller 47.

Mvh Linda Åberg
linda.abergXXXX@stud.hkr.se
0702-XXXXXX

Bilaga 2

Information inför intervju

Informationen jag samlar in kommer enbart att användas till det examensarbete som jag skriver.

Jag kommer att spela in intervjun för att kunna ta vara på vårt samtal och kunna få en rättvis bild av informationen. Inspelningen underlättar också det arbete då jag slipper skriva ner allt vi säger och då det finns risk att vi inte får ner allt ordagrant.

De personer som kommer att ha tillgång till detta material är Linda Åberg och min handledare Bengt Selghed. Vidare kan vår examinator ta del av detta material om han/hon önskar detta.

Ljudmaterialet kommer att raderas när arbetet är godkänt av vår examinator. Du som individ kommer inte kunna identifieras av utomstående och inte heller din arbetsplats.

Bilaga 3

Intervjufrågor angående stress

Hur många verksamma år inom förskola?

Har du arbetat inom alla åldrar inom förskolan?

Vilka åldrar har du arbetat mest med?

Vad är din definition av stress, hur skulle du förklara vad stress innebär?

Upplever du att stress förekommer i förskolan?

Om du inte upplever att den finns i förskolan, märker du av den utanför arbetsplatsen?

Vad tror du att det beror på att det inte kommer in i förskolemiljön?

Hur arbetar ni för att inte få "in" det ?

Hur yttrar sig detta?

Vad ligger till grund för att barn visar stressymptom?

Hur bemöter ni/du det i verksamheten?