



Fakulteten för samhälls- och livsvetenskaper
Avdelningen för geografi och turism

Liena Abdelamer

Den stressade eleven

En enkätstudie om stressorer som utsätter barnen
för stress

The stressed pupil

A questionnaire study about stressors that expose the children for
stress

Examensarbete 15 hp/ V 11

Lärarprogrammet/ lärare i fritidshem/ uteliv, hälsa och
identitet

Datum/Termin: 11 – 06 – 09

Handledare: Per Hulling

Examinator: Anders Broman

Abstract

Researchers claim that stress has become a word of fashion and is now frequently used. They also state that there is no accepted definition that can easily describe the concept. In this essay, I have examined children and stress. The aim of the diploma work is to illustrate stress more closely the stress concept, the underlying reasons that can influence children and how teachers and school staff support children in their stress handling. My three issues are: What is stress? What stressors put children, at home and at school, in a stress situation? How can teachers help children to manage their stress? The diploma work is based on a literature study in order to find out what has been written on the subject in earlier research. Moreover, the work is based on four interviews with three class teachers and a school nurse in order to illustrate their experiences of what stresses children at school. In order to get a good base for the work the children's participation was of utmost importance to get a good base for the work, therefore questionnaires were given to 89 children in class 4 and 5. The results of the questionnaires showed that children had little or no knowledge of the stress concept. They associate it most often with lack of time and having to hurry. Children can be stressed just like adults. In addition, stress levels differ greatly between them, which means that some children feel more stress-tolerant than others. The conclusion that can be drawn from this study is that the child's environment affects the child, school and home being the greatest stress factors.

Keywords: Children under stress, stress, stressor, stress handling

Sammanfattning

Stress har numera blivit modeord, så att det används frekvent, hävdar forskarna. Dessutom menar de att det inte finns någon vedertagen definition som enkelt kan beskriva begreppet. I den här uppsatsen har jag undersökt barn och stress. Syftet med examensarbetet är att närmare belysa stress, de bakomliggande orsakerna som kan påverka barn samt hur pedagoger och skolpersonal stödjer barnen i deras stresshantering. Mina tre frågeställningar är: Vad är stress? Vilka stressorer utsätter barnen, hemma och i skolan, för stress? Hur kan pedagogerna hjälpa barnen att hantera sin stress? Examensarbetet bygger på en litteraturstudie för att ta reda på vad som har skrivits om ämnet i forskningen. Dessutom bygger arbetet på fyra intervjuer med tre klasslärare och en skolsköterska för att belysa deras upplevelser om vad som stressar barn i skolan. I syfte att få ett bra underlag för arbetet var barnens medverkan av största betydelse, därför använde jag mig även av 89 enkäter som delades ut till barn i årskurs 4 och 5. Resultatet av enkäterna visade att barnen hade få eller inga kunskaper om stress som begrepp. De förknippar det oftast med tidsbrist och att man behöver skynda sig. Barn kan vara stressade precis som vuxna. Dessutom kan stressnivån skilja sig mycket mellan dem, vilket gör att en del barn känner sig mer stresståliga än andra. Slutsatsen som man kan dra efter denna studie är att barnets hela miljö påverkar barnet, där skolan och hemmet är de största stressfaktorer.

Nyckelord: Barn under stress, stress, stressor, stresshantering.

Förord

Jag vill tacka min handledare Per Hulling vid Karlstads universitet för all hjälp jag fick av honom genom hela arbetet. Han har uppmuntrat mig men samtidigt fått mig att tänka till och se på mitt arbete ur flera perspektiv under skrivprocessen.

Ett stort tack till alla barn som ställde upp och deltog i enkätundersökningen. Dessutom vill jag tacka pedagogerna och skolsköterskan för att de tog sig tid att dela med sig och berätta om sina erfarenheter om barn och stress.

Jag vill också passa på och tacka Margareta Nordström, den underbara kvinnan som tog sig tid att gå igenom hela arbetet och bidra med värdefulla kommentarer.

Ett särskilt hjärtligt tack till min make Amin Alkarawi som jag, utan hans hjälp hemma, nog inte hade kunnat klara av att skriva klart arbetet. Ännu ett tack till mina föräldrar som tänkte på mig hela tiden och bad till guden för min skull.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1. 1 Bakgrund.....	1
1. 2 Problemformulering.....	3
1. 3 Syfte och frågeställningar.....	4
1. 4 Disposition.....	4
2. Litteraturgenomgång.....	5
2. 1 Den nya ohälsan.....	5
2. 2 Uppkomst av stress.....	6
2. 3 Vad är stress?.....	8
2. 3. 1 stress definition.....	8
2. 3. 2 Positiv – och negativ stress.....	9
2. 3. 3 Stressreaktioners orsaker.....	11
2. 4 Barn och stress.....	13
2. 4. 1 Faktorer som påverkar barn att stressa.....	13
2. 4. 2 Skolan som stressfaktor.....	17
2. 4. 3 Barns stressbeteende.....	18
2. 5 Stresshantering.....	19
2. 5. 1 Grundläggande faktorer som kan motverka stress hos barn.....	20
2. 5. 2 Skolans åtgärder som kan motverka stress hos barn.....	21
2. 5. 3 Återhämtningsmetoder i skolan.....	22
2. 5. 4 Skolhälsovårdens roll.....	23
2. 6 Sammanställning.....	23
3. Metod.....	25
3. 1 Definitioner.....	25
3. 2 Urval.....	26
3.2.1 Forskningsetisk diskussion.....	27
3. 3 Datainsamlingsmetoder.....	28
3. 4 Procedur.....	29
3. 5 Databearbetning.....	30
3. 6 Tillförlitlighet.....	31
4. Resultat.....	32
4.1 Enkätstudie.....	32
4.2 Intervjuer.....	37
4. 2. 1 intervjuer med klasslärarna.....	37
Vad innebär stress för pedagogerna?.....	37
Hur ser stressnivån hos barnen ut och vilka stressymptom visar de?.....	37
Stressor som utsätter barn för stress.....	38
Hur arbetar pedagoger för att förebygga stress hos eleverna?.....	39
4. 2. 2 intervju med skolsköterskan.....	40
Vad innebär stress för skolsköterskan?.....	40
Vad innebär stress för barn och hur kännetecknas det hos dem?.....	40
Stressorer som utsätter barn för stress.....	41
Skolhälsovårdens roll i stresshantering.....	42
4.3 Sammanställning.....	43
4. 3. 1 Enkätstudie.....	43
4. 3. 2 intervjuer.....	44
5. Konklusioner.....	46
5. 1 Avslutande diskussion.....	46

5. 2 Slutsatser	50
Referenser.....	53
Litteratur.....	53
Internet	53
Källor.....	54
Enkäter	54
Intervjuer	54
Bilagor	
Bilaga 1	
Frågor till pedagoger	
Bilaga 2	
Frågor till skolsköterska	
Bilaga 3	
Brev till föräldrarna	
Bilaga 4	
Enkät till barn	

Tabell – och figurförteckning

Tabell 1: Stressymptom hos barn	19
Diagram 1: Sammanställning av fråga 5 i procentfördelning.	33
Diagram 2: Sammanställning av frågor (6 – 10) i procentfördelning.	34
Diagram 3: Antal aktiviteter i procentfördelning.	36
Diagram 4: Sammanställning av frågor (13 – 15) i procentfördelning.	37

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Stress är ett intressant ämne för mig, kanske för att jag känner mig själv som en stressad person och som följd därav befår jag att stressen kan föras vidare till mina barn. En annan orsak som väckte mitt intresse för ämnet då jag uppmärksammade under mina vfu- perioder att alltför elever var stressade på något sätt. Jag upplevde att skolans organisation utsätter dem för stress, exempelvis genom att skifta mellan dagens schemas olika ämnen, så att en del elever inte hinner göra klart sitt arbete, medan klassen går över till det andra ämnet enligt schemat. En annan orsak som jag tyckte att barnen blev påverkade av var byte av salar, t.ex. när barnen måste gå över till musik – eller idrottssalen. Vissa elever byter ofta klass, lärare och kamrater för att få extra stöd. Därför vill jag med detta arbete studera på vilket sätt skolans organisation och hur barns närmiljö inverkar på stressnivån och hur skolans personal aktivt kan arbeta för att förebygga stress hos barn.

För att kunna ta reda på stressorsaker hos barn och hur man eventuellt kan förebygga dem var det nödvändigt att först förstå innebörden av ordet stress och vad den står för. Währborg (2009, s. 43) hävdar att ”Få ord har ökat i användning så mycket som ordet stress”, så att man kan säga att stress har blivit ett modeord som präglar vår tid. Alla människor, till och med barn, har en viss uppfattning om stressbegreppet. Men vuxna brukar ha mer varierande svar än vad barn har. Barnen förknippar ofta sin uppfattning om stress med att den handlar om olika former av tidsbrist. Vidare menar Währborg (2009, s. 105) att ”Det tog relativt lång tid innan stressforskningen upptäckte barnen” och anser att kunskapen om stressorer i barnens liv är begränsad. Anledningen till det, enligt Währborg, beror på etiska skäl som gör det svårt att genomföra studier inom området. Exempelvis vill man inte ta blodprover på barn endast av forskningsskäl, eftersom det förorsakar smärta. En annan anledning till bristkunskapen om barns stressorer, enligt Währborg är, att det råder svårigheter att hitta kriterier och diagnostiska metoder för att upptäcka stressfysiologiska reaktioner hos vuxna och det är ännu svårare hos barn.

Att det råder brist på kunskap om barn och stress gjorde att jag själv ville göra en undersökning i en skola för att se om jag kunde få fram några bra resultat. En liknande studie har genomfört tidigare av Andersson och Otttestam (2009) som undersökte barn och stress i åk 2 i fyra skolor. Därför kommer jag delvis att använda mig av deras enkätfrågor i min studie.

Elkind (1994, s. 56) anser att dagens skola i många fall återspeglar nutidens benägenhet att skynda på barnens utveckling. Författaren anger att det beror på en del olika saker som t.ex. att skolor på något sätt har blivit alltmer fabriksmässiga och produktorienterade. Dessutom är lärarna fackanslutna, läroböckerna är standardiserade över hela landet, man har fått färdiga prov och skoldagen är indelad efter skolämnena, med 45 – 50 minuter om dagen för varje ämne. Allt detta kan leda till att barnet känner sig hetsat i skolan. Vidare hävdar Elkind (1994, s. 149), även om inte något av dessa krav ensamt innebär för stark stress, att risken för att barnet ska stressas ökar ju fler hetsande krav vi ställer på det. Währborg (2009, s. 106) gör gällande att vantrivsel i skolan kan förorsaka stress hos barn. Han menar att det inte blir särskilt roligt för ett barn att dag efter dag går till en skola och en klass som bara ger upphov till socialt eller psykiskt lidande. Situationen kan förvärras, då man är utsatt för andra obehag. Detta leder till att barnet förenar vistelsen i skolan med oro och rädsla. Währborg tillägger att, när barnet tycker att det inte klarar sig bra på prov eller i andra sammanhang, blir varje nytt prov en bekräftelse på otillräcklighet. Alla ovanstående orsaker kan göra att barnets självkänsla försämras och att oförmågan att leva upp till kraven från föräldrar och lärare leder till kronisk stress.

För att ta reda på hur stor stressnivå barnen i skolan har genomförde Skolverket en stor undersökning om barns attityder till skolan (23 april 2001). Undersökningens resultat har visat att stressen ökar i alla grupper av elever och fler flickor än pojkar känner sig ofta stressade. 35 % av eleverna har sagt att de ofta eller alltid kände sig stressade, en ökning jämfört med den tidigare attitydundersökningen som gjordes 1997, vilken var bara 25 %. Den senaste attitydundersökningen har även visat att eleverna var kritiska till lärarnas förmåga att skapa engagemang och intresse. Där var det bara 50 procent som tyckte att de flesta lärare kan det och 30 procent tyckte att bara några få eller inga lärare klarade detta. Däremot känner 94 % elever sig trygga i sin skola. En annan undersökning av Skolverket (9 december 2004) om hur elever i årskurs 4-6 upplever skolan, har visat att de flesta elever i dessa årskurser trivs bra i skolan. De tycker att lärarna undervisar bra och att de blir rättvist och väl behandlade av sina lärare. Men mer än hälften av eleverna upplever att de saknar arbetsro i skolan, där nästan åtta av tio av de yngre eleverna säger att det bara ibland eller mer sällan är lugnt i klassrummet på lektionerna. Vidare visar undersökningen att fler än var sjätte elev känner sig stressad i skolan varje dag eller flera gånger i veckan. De elever som känner sig stressade kopplar dessa känslor till brist på tid till läxor, till att äta lunch och lektionsbyten. Elevernas upplevelse av

stress är också kopplat till bristen på arbetsro i skolan och i klassrummet samt att de inte kan jobba i den takt som passar dem.

Det har visat sig att stress existerar i skolan, därför anser jag att det är av stor betydelse att belysa områdets stressorer, d.v.s. olika faktorer eller situationer som kan påverka barns vardag. Det är även viktigt att belysa hur vuxna kan upptäcka samt förebygga dem hos barn. Det är betydelsefullt att lyfta fram barnen och deras tankar, då barn och vuxna inte alltid blir stressade i samma situationer och av samma faktorer. Många pedagoger som jag träffade känner sig stressade under sin arbetsdag på grund av t.ex. konflikter, möten, förberedelser och arbetsrelationer. Det är allmänt känt att dagens samhälle har förändrats, det ställs större krav på skolan och om pedagoger är stressade, påverkar det barnen. Almén (2007, s.64 f) hävdar att ”En person kan vara nöjd med sin livssituation när hon har en god balans mellan krav och resurser”. När det sker förändringar, såsom individuella –, miljö – och interpersonella faktorer, leder det till förändringar i livssituationen, därför att krav har ökats och resurser minskats. Almén påstår att en långvarig obalans mellan krav och resurser kan efter flera år leda till stressrelaterade symptom. För att lära oss hantera vardagen anses det vara lärorikt att se stress utifrån ett större perspektiv för att få en djupare förståelse om stress i sin helhet.

1. 2 Problemformulering

Dagens samhälle har förändrats mycket genom åren. Detta ställer större krav på skolan och hemmet, vilket har lett till att vuxna blivit mer stressade och detta utsätter kanske också barnen för stress. För att man ska kunna lära sig hantera vardagen anses det vara givande att se stress utifrån ett större perspektiv för att få en djupare förståelse om stress i sin helhet. I takt med att stress existerar i skolan, anser jag att det är angeläget att belysa de stressorer som kan påverka barns vardag. Det är även betydelsefullt att belysa hur vuxna kan upptäcka och förebygga dem hos barnen. Eftersom barn och vuxna inte alltid blir stressade i samma situationer och av samma faktorer är det nödvändigt att lyfta fram barns tankar om stress.

1. 3 Syfte och frågeställningar

Min studie syftar till att närmare belysa stress, dess bakomliggande orsaker som kan påverka barn samt hur pedagoger och skolpersonal kan stödja barnen i dess stresshantering. För att få svar på detta kommer jag att undersöka tre frågeställningar i min studie:

1. Vad är stress?
2. Vilka stressorer utsätter barnen, hemma och i skolan, för stress?
3. Hur kan pedagogerna hjälpa barnen att hantera sin stress?

1. 4 Disposition

Min uppsats börjar med en sammanfattning, skriven på både engelska och svenska. Därefter kommer inledningskapitlet, det första kapitlet, som innehåller bakgrunden till varför stressämnet anses vara viktigt för mig. Inledningen följs av problemformulering, syfte och frågeställningar. Uppsatsen omfattar fem kapitel, där andra kapitlet är en litteraturstudie om stress som innehåller sex avsnitt. Första och andra avsnittet studerar stress ur ett historiskt perspektiv. Tredje avsnittet omfattar olika stressdefinitioner, visar skillnader mellan positiv och negativ stress och belyser orsaker till stressreaktioner. Fjärde avsnittet beskriver närmare barn och stress, vilka faktorer som påverkar barn att stressa, skolan som stressfaktor samt barns stress- beteende. Femte avsnittet berör stresshanteringsområdet samt de grundläggande faktorer som kan motverka stress hos barn, skolans åtgärder som också kan motverka stress hos dem, återhämtningsmetoder i skolan samt skolhälsovårdens roll. Sjätte avsnittet i sin tur är en sammanställning över litteraturstudiens kapitel. Tredje kapitlet i uppsatsen är metodbeskrivning som inleds med några viktiga begreppsdefinitioner, då de utgör en del av mitt tillvägagångssätt. I metodkapitlet beskrivs de metoder som jag, förutom litteraturstudien, använde mig av för att besvara mina frågeställningar. Dessa är en enkätstudie till barn samt kvalitativa intervjuer med klasslärarna och skolsköterskan. I kapitlet diskuteras även de forskningsetiska kraven, hur data har samlats in och hur de har bearbetats. Fjärde kapitlet är resultatdelen, där jag presenterar resultaten av enkätstudien samt resultaten från intervjuerna. Kapitlet avslutas med en sammanställning över dess viktigaste resultat. Sista kapitlet i min uppsats är konklusioner över hela arbetet som innehåller två delar. Den första delen är en avslutande diskussion, där jag resonerar kring resultatdelen och den andra delen innehåller slutsatserna.

2. Litteraturgenomgång

2.1 Den nya ohälsan

Währborg (2009, s. 28 ff) gör gällande att "Sjukdom och ohälsa är föränderliga förhållanden". Han förklarar att svält, skador och infektioner spelade en stor roll för folkhälsan i forna tider. När industrialismen kom ökade olikheter i människors förutsättningar att bevara en god hälsa och författaren menar att denna ojämlikhet fortfarande återspeglas i människans hälsa. De samhällsförändringar som följde med industrialismen gjorde att nya ohälsoperspektiv dök upp. Arbetet blev en del av produktionsprocessen. Människor upplevde ett slags främlingskap i arbetet och det togs inte särskild hänsyn till människors olika förutsättningar. Som följd av de sociala förändringarna började nya sjukdomar uppträda, på grund av överkonsumtion, miljögifter och tungt arbete.

Folkhälsan i Sverige däremot har i flera avseenden förbättrats under de senaste 20 åren, hävdar Währborg. Då har medellivslängden ökat för både män och kvinnor. Detta förklaras med att risken för kranskärslsjukdom och död i denna sjukdom har minskat i Sverige på grund av förebyggande behandlingar och förbättrad akut behandling. I början av 2000 – talet gick de sociala och kulturella förändringar ännu snabbare. Då försvann de tunga arbetena men påfrestningarna har blivit av ett annat slag. Den informationsteknologiska revolutionen ställde stora och nya krav på individens tillgänglighet och flexibilitet, där tiden tycktes bli en bristvara och fritid betraktades som slöseri. På det viset utsatts människans förmåga till anpassning för nya prövningar, vilket resulterade i nya ohälsotillstånd. Till följd därav präglades den nya tidens sjukdomar av människans sociala och kulturella situationer.

Dessa påfrestningar har genom åren getts många olika namn och omgärdats med allehanda teoretiska resonemang. Begrepp som psykosomatisk, stress, utbrändhet utmattningsdepression, utmattningssyndrom osv. är alla uttryck för den gemensamma iakttagelsen att människan och hennes hälsa är beroende av sitt psykosociala sammanhang. Förståelsen för framtidens sjukdomar kommer sannolikt att till stor del ta fasta på detta: människan i sitt sammanhang.

Währborg (2009, s. 32).

Währborg (2009, s. 31) påstår att allt fler personer mellan 16 och 44 år i den svenska utvecklingen, anses ha dålig hälsa. Detta för att i denna åldersgrupp är det stressrelaterade besvär som dominerar som t.ex. trötthet, depression, oro, ångest, stress och utbrändhet. Vidare hävdar författaren att det fortfarande råder skillnader i hälsa mellan olika sociala klasser.

När det gäller barns hälsa, anser Währborg (2009, s. 33) å ena sidan att den i hög grad har förbättrats under åren men å andra sidan har deras psykiska hälsa försämrats idag, så att den ”ligger på en oacceptabelt hög nivå”.

2. 2 Uppkomst av stress

Stress är inte ett begrepp som uppstod ur tomma intet. Bakom dess nuvarande betydelse ligger många viktiga iakttagelser och slutsatser. Dessa handlar förstås inte bara om begreppet i semantisk mening utan snarare om vad som döljer sig bakom det. I vidaste mening skulle man kunna säga att begreppet åskådliggör hur den ursprungliga experimentella fysiologin har kommit att kompletteras med en social, psykologisk och medicinskt klinisk dimension, en utveckling mot en mer integrerad vetenskap.

(Währborg 2009, s. 44)

Enligt Jonsson (2005, s. 14), var fenomenet stress upptäckt redan i slutet av 1600 – talet. Då var det en känd lag inom fysiken som benämndes Hooks lag. Hooks förklarade att en belastning eller stress på ett material kunde utsätta materialet för påfrestning. Währborg (2009, s. 44 f) hävdar att, med hjälp av den franske fysiologen Claude Bernards tankegångar och begrepp, som han lanserade för 150 år sedan, man kunde förklara varför kroppsliga system fungerar som de gör. Bernards klargjorde att detta var för att upprätthålla en stabil inre miljö, vilket alla kroppar strävar mot för att vidmakthålla ett tillstånd av stabilitet och jämvikt. Bernard menade också att den inre miljön kan påverkas av den yttre miljön, något som kan resultera i kroppsliga och psykiska problem. Währborg tillägger att Bernards tankar ledde den amerikanska professorn i medicin, Walter Cannon, till tanken att den inre miljön via nervsystemet kunde hållas stabil. Han menade ”Att upprätta en stabil fysiologisk jämvikt (homeostas), trots skiftningar i den yttre miljön, är ett slags anpassningsstrategi som utvecklats genom evolutionen” (Währborg 2009, s. 45).

Inom psykologin blev begreppet stress först etablerat av den ungerskfödde forskaren Hans Selye, hävdar (Jonsson 2005: Währborg 2009). År 1925 identifierade Selye något som han trodde var ett konstant mönster av hjärna – kropp – reaktioner, vilket kallades för den icke – specificitetsteorin. Han menade att man får samma kroppsliga reaktioner oavsett vilka påfrestningar man blir utsatt för. Perski (1999, s. 25) påstår att Selye sökte ett lättfattigt ord för reaktionsmönstret och därför valde han inte det vanliga ordet spänning eller påfrestning, utan i stället stress som innebär tryck eller belastning. Jonsson menar att Selye lånade ordet av fysiken. Därefter, tillägger Jonsson, var det nödvändigt att skapa en term som kan beskriva de

påfrestningar som utsätter kroppen för stress. Då skapades stressor. ”Trots det historiska perspektivet finns det idag ingen totalsyn eller allmänt vedertagen överenskommelse om hur stressens natur ska beskrivas” (Jonsson 2005, s. 14).

Währborg (2009, s. 47) förklarar att Selye introducerade uppfattningen om ett generellt anpassningssyndrom, som kallades för GAS (General adaption syndrome). Författaren menar att Selye ville rikta uppmärksamheten på att stress är en dynamisk process som utvecklas stegvis. Selye delade in processen i tre faser: alarmfas, resistensfas och utmattningsfas. Alarmfasen uppträder först och är indelad i två andra faser: chockfasen och motchockfasen. Under chockfasen inträffar en rad kortvariga omställningar i kroppen som gör att de sedan går över till sin motsats, vilken är motchockfasen. Därefter övergår processen efter en obegränsad tidsperiod till resistensfasen. Den fasen kännetecknas av att de påtagliga symtomen kommer till stor del att avklinga genom ett slags jämviktstillstånd. Detta förklaras av att två motverkande hormoner (syntoxiska och katatoxiska) från binjurebarken kommer att balanseras mot varandra. Währborg hävdar att Selye syftade på kortisol som syntoxiskt hormon, däremot förekom det ingen definition av det katatoxiska hormonet. Utmattningsfasen i sin tur var den sista fasen enligt Selyes stressutvecklingsprocess. Denna fas kännetecknas av att den biologiska förmågans anpassning kom att upphöra. Till följd kom hyperaktiviteten i binjuren att återuppstå med ökad frisättning av kortisol och adrenalin.

”Trots det historiska perspektivet finns det idag ingen totalsyn eller allmänt vedertagen överenskommelse om hur stressens natur ska beskrivas”. (Jonsson 2005, s. 14).

Många forskare har kritiserat Selyes teorier, påstår Währborg (2009, s. 49). Kritiken var riktad mot hans stereotypa uppfattning om stress som en ospecifik företeelse eftersom Selye betonade att konsekvenser av vilken påfrestning som helst, alltid leder till samma slags anpassning oavsett stressens orsaker. Dessutom kritiserades hans GAS teori med alarmfas, resistensfas och utmattningsfas, eftersom den till stor del baseras på aktiviteten i just detta system samt kritiserades han för sina hårda fokuseringar på kortisol.

2. 3 Vad är stress?

Winroth och Rydkvist (2008, s. 150) anser att själva ordet stress står för påfrestning, vilket kan orsakas av en mängd olika faktorer som kan leda till spänning. Det leder vidare till olika stressreaktionsformer som antingen kan vara positiva eller negativa. Det som avgör vilken form av stressreaktion man får beror i stor utsträckning på hur balansen ser ut mellan krav och förmåga. Författarna menar att utmaningskänslan är en positiv stressreaktion, medan hjälplöshetskänslan är exempel på motsatsen.

2. 3. 1 stress definition

Lerjestaad (2005, s. 14) betonar att begreppsförvirringen är stor inom området stress. Om man ska kunna kommunicera, så måste orden betyda samma sak. Detta poängterar även Almén (2007, s. 29 f), som menar att stressbegreppet är mångtydigt och definieras olika av olika forskare. Ellneby (1999, s. 17) markerar också att det kan vara svårt att identifiera stress, eftersom den kan ta sig många olika uttryck. Währborg (2009, s. 43) gör också gällande att det inte finns någon vedertagen definition som kan ge en exakt förklaring till vad stressen är. Trots det används termen flitigt, menar Währborg. Då brukar man lägga till andra begrepp för att förtydliga vad man menar med stress. Utbrändhet, depression och utmattning är exempel på ord som används i medicinskt diagnostiska sammanhang. Währborg berättar om orsaken till varför det inte finns en vedertagen definition av begreppet. Han menar att skälet är ganska komplicerat, därför att stress inte är ett statiskt tillstånd som man enkelt kan påvisa med objektiva mätmetoder. Dessutom kan det inte heller låta sig fångas in genom den enskildes subjektiva uppfattning. Vidare presenterar Währborg (2009, s. 49) en definition som man brukar använda i den vardagliga vetenskapliga forskningen, ”som vilket som helst stimulus eller påverkan på organismen som resulterar i kroppsliga funktionsförändringar”.

Jonsson (2005, s. 9 ff) poängterar att ”Stress är en fysisk och psykisk reaktion som orsakas då en person direkt utsätts för krav eller press från omgivningen”. Vidare menar han att stressreaktionerna blir större när kraven blir mer tydliga. Dessutom betonar han att själva stressen fungerar som en länk mellan stressorer och stressrelaterade sjukdomar. Detta anger orsaken hur stressorer kan orsaka eller vara nära relaterade till stressrelaterade fysiska sjukdomar och funktionsstörningar. Perski (1999, s. 34) förklarar också att ”Stress kan kännas som ett fysiologiskt skeende i kroppen”. Han åsyftar då att stressen kan vara i form av en beteendeförändring eller påverkan av tankar och psyke. Perski tillägger att detta kompliceras

då stressupplevelsen kan vara en attack/ försvarsreaktion eller förlustreaktion. Försvarsreaktionen gör att kroppen, beteendet och tankarna varvas upp. Däremot är all kraft borta vid förlustreaktionen, då inriktas kroppen, beteende och psyke på att bevara energi, ligga lågt och ladda upp in för nästa kamp.

Ellneby (1999, s. 15 - 31) tolkar att stress är ett engelskt ord som innebär spänning eller tryck. Hon har också en åsikt om att ordet stress står för de anpassningsreaktioner av en stark upplevelse eller psykiska och fysiska påfrestningar som sker i kropp och själ. Ellneby menar att denna definition också används inom medicinen och psykologin. Förutom detta presenterar hon en annan beskrivning av stress utifrån den moderna stressforskningen som menar att stress är en dynamisk process, då människors förmåga ställs emot omgivningens krav. Vidare menar Ellneby att sådana krav kan vara i form av fysiska, emotionella eller intellektuella påfrestningar.

Lerjestaad (2005, s. 7 ff) förknippar stressen med rädsla och har såsom åsikt att stressen varken är problemet eller har varit det. En hög med arbete eller brist på tid innehåller ingen rädsla i sig, menar han, utan det är vi individer som ger den en betydelse som beror på våra olika värdesystem. Han definierar rädslan som ett subjektivt omdöme som ingår i ett personligt värdesystem, där stressen beror på de psykiska och fysiologiska reaktioner som sker i kroppen när man blir rädd. Detta innebär, enligt Lerjestaad, att stressen inte ligger utanför kroppen utan är en kroppslig funktion som bara finns innanför huden.

2. 3. 2 Positiv – och negativ stress

Enligt Jonsson (2005, s. 9 ff) anses en del stress som positiv, vilket han menar, är de måttliga stressreaktioner som motiverar oss till positiva förändringar. Dessutom kan den positiva stressen hjälpa oss att växa som människor och att uppnå våra mål. Ellneby (1999, s. 34) poängterar att stress kan upplevas som en positiv utmaning, då det sker balans mellan de krav som vi ställs inför och vår förmåga att kunna klara av dem. Med detta menar hon att stress inte är bara en reaktion på något obehagligt, istället kan ett krävande arbete ibland vara mycket roligt och tillfredsställande. Vidare klargör Ellneby att man kan uppleva en arbetssituation med höga arbetskrav som stimulerande, när vi känner att vi har inflytande och kontroll över läget. Währborg (2009, s. 48) upplyser att Selye förknippade den positiva stressen, som han kallade för eustress, med positiva händelser. Han menade att den medverkar

till en hälsosam anpassningsprocess, som t.ex. överraskningar. Perski (1999, s. 28) hävdar att den positiva stressen främjar vår flexibilitet och eventuellt också vår hälsa. Detta händer när man får en känsla av kontroll, då den ger oss en möjlighet att förbereda oss, välja rätt strategi och skaffa resurser för att bemästra kraven.

Vad gäller den negativa stressen som Selye kallade distress, anser Jonsson (2005, s. 9 ff) att överdrivna stressreaktioner kan vara skadliga och leda till sjukdomar samt att de kan påskynda människans åldrande. Vidare hävdar författaren att när den negativa stressen ökar, kommer den att kallas för ackumulerande stress. Enligt Jonsson anses denna form av stress vara en bidragande källa till ineffektivitet på många arbetsplatser som har högt tempo. Dessutom reflekterar den även människors känsla av oro för den allmänna utvecklingen. Jonsson upplyser att den ackumulerande stressen byggs upp under en period som delas upp i tre olika faser: den uppvaknande, den energibevarande och den utmattande och förbrukande fasen. Ellneby (1999, s. 33 f) hävdar att vuxna människor omedvetet söker en balans mellan sina egna behov och pressen som man blir utsatt för. Om kraven ökar blir man stressad. Vidare förklarar hon att man kan tåla den kortvariga stressen, men inte den långvariga. Detta eftersom en långvarig stress kommer att påverka hjärnans kemi, vilket kan få effekter på olika delar av kroppen. Dessutom kan en långvarig, hög stressnivå leda till att risken för hjärtinfarkt, högt blodtryck och hjärnblödning ökar, vilket kan leda vidare till minnessvårigheter och demenssjukdomar. Währborg (2009, s. 48) i sin tur delar också åsikten med Ellneby, då han utgår från Selyes definition om den onda stressen (distress) och menar att den formen av stress leder till en ohälsosam anpassning, vilken kan leda vidare till sjukdomar. Währborg upplyser att sådana sjukdomar brukar kännetecknas antingen av hyper-, hypo-, eller dysfunktion. Där högt blodtryck och syrabetingade magsår är exempel på hyperfunktion, Addisons sjukdom (underproduktion av kortisol) och cancer är exempel på hypofunktion och sist men inte minst är kranskärslsjukdom exempel på dysfunktion. På liknande sätt informerar Perski (1999, s. 29) att ”Höga krav kopplade till maktlöshet leder oftast till en upplevelse av hot – och de efterföljande stressreaktionerna”. Om stressreaktionerna blir långvariga och kroniska, kan de framkalla en rad stresssjukdomar, som t.ex. kranskärslsjukdom, förklarar han.

Lerjestaad (2005, s. 14, 57) har helt andra åsikter vad gäller positiv stress. Han hävdar att begreppet inte existerar samt att stress aldrig kan vara till någon hjälp utan den får oss alltid att prestera sämre, oavsett hur stort stresspåslaget är. Därför uppmanar han människor att inte

lyssna på dem som påstår att det finns positiv stress. ”Om du hör någon läkare eller stressföreläsare säga att lite stress är bra, vänd då ryggen till och gå därifrån, de vet inte vad de talar om”. Lerjestad gör gällande att stress definieras som en negativ kroppslig reaktion, så att den kommer att vara negativ oavsett om man lägger ordet positiv före eller inte. Han menar att stresspåslaget är skadligt för vår hälsa. Dessutom gör det att människans viktiga resurser som hjärna och hjärta (känslor) stängs av. Detta leder till att man blir sämre rustad, så att man inte kan klara av de uppkomna situationerna. Han betonar att man kan ha nytta av stress endast då man behöver ökad muskelstyrka och aggressivitet samt under vissa idrottsutövningar, där musklerna behövs mer än hjärnan. ”Stress påverkar oss både fysiskt och psykiskt vare sig vi upplever situationen som stimulerande eller obehaglig” (Ellneby, 1999, s. 34).

2. 3. 3 Stressreaktioners orsaker

För att enklare kunna förstå på vilka olika nivåer stressreaktioner och rädslor kan uppstå har Lerjestad (2005, s. 26 ff) delat upp dem i fysiska, känslomässiga, intellektuella, sociala och existentiella. Han anser att alla i själva verket är existentiella men att det är lättare att ta itu med problemet när man har delat upp dem på det här viset. Dessutom tillägger han att de integreras med varandra, vilket gör att det som orsakar vårt stresstillstånd ofta har sina rötter spridda i flera än ett område samtidigt.

Lerjestad hävdar att kroppen kan hamna i ett stresstillstånd på en **fysisk** nivå, då den blir utsatt för skada, högt buller eller påfrestning, om kroppen inte får tillräckligt med sömn och vila, om den inte får rätt näring eller om man rör på sig för lite. Vidare förklarar författaren att på grund av alla dessa fysiska orsaker kan man känna igen en del stressreaktioner som t.ex. irritation, ilska, klumpighet och glömska, när man blir hungrig, törstig eller trött. Lerjestad poängterar också att, när kroppen skadas, kan det leda till oro eller rädsla vilket ökar risken för stressreaktionen.

När det gäller **känslomässiga** stressreaktioner, påstår Lerjestad att känslor avslöjar en människans uppfattning om det som händer oavsett om det är positivt eller negativt. Dessutom påstår han att alla känslor är riktiga och verkliga men alla är inte sanna. Han menar att alla negativa känslor är falska. Exempel på falska/ negativa känslor är att man känner sig misslyckad, dålig, ovärdig, skamsen, irriterad, oönskad, hatfull med mera. Enligt Lerjestads

förklaring föds man inte med sådana känslor, utan har tagit dem till sig under uppväxten, då man blev dömd, kritiserad och värderad av sin omgivning. Författaren tillägger att våra reaktioner påminner oss om – och har rötter i våra gamla upplevelser och hur vi då har reagerat på dem. Men de tankar och känslor som dyker upp inför en särskild händelse har inte att göra med hur man känner nu, utan är bara ett gammalt eko från tidigare. Vidare betonar Lerjestad att våra reaktioner har sitt ursprung i det undermedvetna, vilket innebär att allt sker utan vårt medvetande. Det undermedvetna, enligt honom, är en plats för våra minnen, känslor och fantasier. Det styr vårt vanebeteende samt kontrollerar och reglerar de ofrivilliga funktionerna i kroppen. Lerjestad betonar att det undermedvetna kan förändras på fem sätt: genom en intensiv känsla, genom repetitioner, genom identifikation med gruppen, genom åsikter som är framförda av auktoritetspersoner och genom hypnos.

I anknytning till den **intellektuella** stressreaktionens orsaker tror Lerjestad att det finns idéer som i hög grad påverkar vårt förhållningssätt till livet samt att man får konsekvenser av dem. Exempel på sådana idéer är hur en persons tankemönster och värderingar ser ut, om vi ser livet som en kamp eller om den ska vara lätt samt om man känner att man måste vara stressad för att få någonting gjort. Sådana idéer kallar Lerjestad (2005, s. 33) för ”*mentala virus*”. Han menar att det är en form av tankar som man tror hjälper en men som i verkligheten inte är det, vilket istället försvårar för oss. Dessa virus, betonar Lerjestad, sprids genom handling mellan människor eller genom olika media. När det gäller behandlingen mot mentala virus anser författaren att kunskap och insikt i hur människan och livet fungerar är den bästa löningen.

När man växer upp, befinner man sig under en lång tid i beroendeställning av sina föräldrar och andra vuxna. Då är man beroende av deras beskydd, mat, omvårdnad samt får bekräftelse på att man duger som man är. Detta är Lerjestads åsikt om orsaken till den **sociala** stressreaktionen. Vidare poängterar han att, om man bli kränkt under den känsliga tiden, så finns det risk att det skapas störningar i relationer till andra människor senare i livet, i synnerhet till dem som man är beroende av. Lerjestad (2005, s. 37) betonar också att ”Barn som växer upp med föräldrar som inte bekräftar och uppskattar dem som de är, lär sig att göra yttre saker som är värda beröm och uppskattning som kompensation för en inre brist på självuppfattning”. Författaren tillägger vidare att en sådan form av prestationsbaserad självbild kan skapa problem senare i livet, eftersom andra vuxna i omgivningen kanske inte vet/ tänker på att de behöver denna form av yttre bekräftelse.

Den sista stressframkallande nivån enligt Lerjestað är **existentiell**. Med det menar han att alla rädslor i själva verket är existentiella, eftersom de handlar om människans fysiska, psykiska och intellektuella överlevnad. Författaren anser att det sociala livet är lika viktigt som det fysiska. Detta betyder att vi behöver samsas med andra människor som accepterar oss som vi är och inte bara att överleva rent fysiskt. Men om man inte blir accepterad som man är, kan det finnas risk att det leder till enormt stor smärta, vilket i sin tur kan leda vidare till farliga konsekvenser.

2. 4 Barn och stress

Enligt Währborg (2009, s. 105) tog det ganska lång tid innan stressforskningen upptäckte barnen. ”Då det inte forskats speciellt mycket om barn och stress vet vi inte heller vad som händer när ett barn har levt under stress en längre period” (Ellneby 1999, s. 60). Vidare menar Ellneby (1999, s. 61) att okunskap i detta sammanhang kan göra att ”barnen hinner hamna i krisbeteenden innan de vuxna verkligen förstår och försöker förändra situationen”.

2. 4. 1 Faktorer som påverkar barn att stressa

Om man vill göra stressen mindre hos barn, är det allra viktigaste är att försöka ta reda på vilka stressfaktorer som utsätter dem för stress. ”Det skulle vara lönlöst att försöka bota en människas huvudvärk om samtidigt någon slog den lidande personen i huvudet. Lika svårt är det att lindra ett barns stress om man inte förstår vad som orsakar den” (Ellneby 1999, s. 78).

Ellneby (1999, s. 42 - 60) presenterar en mängd olika faktorer som kan påverka barn att stressa som t.ex. relationer, delat utrymme och delad vuxenkontakt, understimulering, överfylld almanacka, skilsmässa, arbetslöshet, hög ljudnivå, sinnen, missförståelse, mognad, idrottsaktiviteter, trafiken och sist men inte minst är skolan som stressfaktor.

Ellneby hävdar att ett vanligt förskolebarns vardag är fyllt av **många relationer** som kan skapa problem och konflikter. Barnet är tillsammans med många olika vuxna och ännu fler andra barn. Vuxna turas om med öppning och stängning och ibland kommer det ett antal vikarier som inte känner till barnets olika beteenden. Detta poängterar även Woxberg (2005, s. 39) som menar att ”Barn har idag många fler relationer till både vuxna och andra barn än

tidigare, vilket kan leda till stress”. Ellneby (1999, s. 40 f) pekar på betydelsen av att barn skapar en nära och förtrolig relation till personalen och att de får utveckla en känsla av tillit. Detta kan göra dem trygga och utvecklar också en känsla av att andra människor är pålitliga. Men vid upprepade byten av personal på förskolan kan barnet utsättas för risker att det slutar att knyta an till någon mer än på ett ytligt plan. En sådan känsla av otrygghet gör att de kommer att leva i ett ständigt stresstillstånd. Att **dela utrymme med andra** och brister på **vuxenkontakt** är likaså påfrestande faktorer för barnen. Ellneby gör gällande att det är lugnare när barnen får vistas i mindre grupper, där är färre barn och färre vuxna bättre än fler barn tillsammans med fler vuxna. I stora grupper uppvisar barnen mer nedstämdhet och apati än i mindre grupper med färre vuxna.

Understimulering är en av faktorerna som kan orsaka stress hos barn. Ellneby definierar understimulering som att det händer för lite. Barn som under en lång period inte får sysselsätta sig med något meningsfullt kan få känslor av oro och olust, vilket kan leda vidare till att barnet visar symptom på stress och slutar att ta initiativ. ”Om barnet inte får tillräckligt med stimulans förlorar hjärnan den grad av vakenhet som är nödvändig för att kunna tänka och handla meningsfullt, för att kunna koncentrera sig och för att kunna upprätthålla en känslomässig balans” (Ellneby, 1999, s. 43). Hon hänvisar vidare till att för mycket planering kan hindra barnens kreativa förmåga att utvecklas. Hon menar att barn med **överfylld almanacka** löper större risk att utveckla stress än de understimulerade barnen. Detta eftersom flera barn idag är anmälda i flera fritidsaktiviteter samtidigt, så att barnen inte har tillräckligt med tid till att bara vara. En anledning till det kan vara att flera föräldrar vill förverkliga sina ouppfyllda barndomsdrömmar genom sina barn. Ellneby förklarar att föräldrarnas ambitioner ibland kan överstiga barnens förmåga till anpassning. Dessutom kan omständigheterna runt en fritidsaktivitet vara förbundna med stress och obehag, som gör att barnens lust till aktiviteten dämpas. Som följd av det kan i så fall skolarbetet bli mer lidande. Allt detta menar Ellneby kan leda till att barns liv med skola och fritidsaktiviteter blir alltmer inrutat och kan eventuellt utsätta dem för mer stress. Barnen behöver också tid för sig själva, för fri lek och för att vara tillräckligt mycket med sina föräldrar. Ellneby (1999, s. 57) betonar att ”Vart femte barn som idrottar i Sverige” känner **överkrav vid idrottsaktiviteter** från föräldrars sida, eftersom föräldrarna vill att barnen ska prestera bättre. Flera barn upplever att föräldrarna är missnöjda, trots att de presterat så gott de kan. En del barn tränar och tävlar bara för sina föräldrars skull. Situationen blir ännu värre när föräldrarna visar ilska och besvikelse inför andra barn och deras föräldrar, vilket medför skamkänsla hos barn. Barn som inte deltar särskilt mycket vid

matcher, dvs. är inne på planen bara några få minuter, får också dålig respons av sina föräldrar. ”Ett symboliskt deltagande är inte bra för ett barns självkänsla” (Ellneby, 1999, s. 58).

Skilsmässa är en annan faktor som utsätter barnen för stress. Trots att det inte ovanligt att vara ett skilsmässobarn idag, finns det många barn som stressas av att det kan drabba deras familjer, påstår Ellneby. Hon tillägger att en del skilsmässobarn kan drabbas hårt av situationen genom att få t.ex. skuldkänsla. Dessutom kan de sörja, uppleva tomhet och längtan och kan ta avstånd från den förälder som barnet inte bor med längre. Ellneby poängterar att skilsmässa i sig inte ger någon långsiktigt skadlig effekt på barnets utveckling men om den är förenad med andra problem och konflikter kan konsekvenserna bli svårare. Då kan skolbarnen få koncentrationssvårigheter och kan inte följa med på lektionerna och kan vara ledsna och dra sig undan sina kamrater. Ellneby menar också, att resa bort till den andra föräldern, som det inte bor med, anses vara en stressframkallande faktor för vissa barn. Då kan barnet uppleva starka känslor av ensamhet eller till och med skuld mot den föräldern de reser ifrån. Att vistas med främmande människor under resans gång, kan också innebära krav på deras anpassning. En annan faktor som anses vara en stor påfrestning för barn under skilsmässan, tror Ellneby, är att låta ett barn själv ta svåra beslut som t.ex. att bestämma hos vilken förälder barnet ska bo, fira semester eller jul med.

Arbetslöshet hos föräldrarna är också en av orsakerna till stress hos barn, hävdar Ellneby. Hon förklarar att föräldrarna kan hamna i konflikt med sig själva och med sin omgivning när de förlorar sina arbeten. Detta gör också att deras förmåga till empati och förståelse för de andra familjemedlemmarnas situation minskar betydligt. I en sådan onormal situation blir stressreaktioner vanliga, vilket kan leda till stora humörsvängningar. ”Det gör det svårt för barnet att förutse föräldrarnas reaktioner och föräldrarnas brist på tålmod skapar stor osäkerhet. Under en period av psykisk press kan föräldern ha sämre ork att stötta sitt barn och sätta barnets behov före sina egna” (Ellneby, 1999, s. 47). Vidare menar hon att föräldrarnas stress drabbar först och främst barnen i familjen, vilka påverkas mycket av hur föräldrarna mår. För ett skolbarn kan denna situation under en period påverka barnets prestationsförmåga att klara av skolarbetet.

Ellneby hävdar att som barn är det normalt att vara högljudd, vilket kan ge fel intryck hos vuxna, som lätt kan tro att barn trivs bra i en ljudrik miljö och att de tål ljud bättre än vuxna.

Men enligt författaren har flera barn börjat klaga över den **höga ljudnivån** som de upplever i dagsläget. Ellneby upplyser att barns hörselsinne är känsligare än vuxnas, eftersom deras öron har en annan form, dvs. hörselgången är smalare och kortare. Detta gör att ljudet förstärks och upplevs som högre. Ellneby (1999, s. 50) refererar till en rapport som heter ”Buller i barnstugor” och som är presenterad av Tekniska högskolan i Stockholm (1975). Rapporten har visat att bullret i förskolan upplevs både otrivsamt och ohälsosamt. Förutom detta gav bullret också upphov till såväl nedsatt hörsel som psykiska problem som t.ex. irritation, stress, koncentrationssvårigheter och svårighet att kommunicera.

Ellneby hävdar att barns syn inte är färdigutvecklad när de föds och att utvecklingsprocessen kommer att fortsätta under hela förskoleperioden. För att barnet skall kunna läsa, räkna och utveckla de nödvändiga färdigheter som behövs för att lyckas i skolan, krävs att förmågan att förstå och berätta om synintryck är välutvecklade. Hon tillägger att många barn är dåligt förberedda för de visuella uppgifterna när de börjar skolan. Enligt Ellneby anses detta vara en betydande stressfaktor för **barn som inte litat på sina sinnen**. Detta leder vidare till att de barnen kommer att undvika en del aktiviteter där synen spelar en viktig roll som t.ex. att pussla, sy, rita eller skriva. Att höra – dåligt eller för bra är också en orsak till stresskänslighet, störd talutveckling, läsproblem, koncentrationssvårigheter eller allmän stökighet, påstår Ellneby. Hon menar vidare att barn som hör höga frekvenser dåligt går miste om nyanser och blir eventuellt stressade. Därtill kommer barnet, som hör låga frekvenser för bra, att uppleva t.ex. fläkt – och ljudmaskin, skrapande stolar och andra buller mycket påfrestande.

Att **inte bli förstådd eller att inte förstå** andra kan vara en kraftig stressfaktor, hävdar Ellneby. Hon menar att barn som inte har en tillräcklig förmåga att uttrycka sig med ord, brukar göra sig hörda på andra sätt som t.ex. att skrika, sparka, slå och knuffa, medan en del barn brukar vara tysta istället. Oavsett vilken reaktion barn väljer för att göra sig förstådda, kommer en sådan oförmåga att påverka barns självkänsla. ”Ett språkligt försenat barn som inte får hjälp löper större risk att få problem med inläring och att drabbas av den stress det innebär att inte klara av omgivningens förväntningar” (Ellneby, 1999, s. 55). I enlighet med Ellneby är **sen mognad** en annan faktor som kan orsaka stress hos barn. Hon menar att det inte är lätt att se på utsidan om barn är sent mogna eller inte, därför ställs det för höga krav på deras beteende och prestationer. Hon gör gällande att de barnen kan komma ikapp sina jämnåriga kamrater när de får stimulans och bemöts med rätt ställda krav. Däremot kan ett

sent moget barn som inte uppmärksammas få för stora krav på sig med tanke på dess ålder för att kunna leva upp till omgivningens förväntningar, vilket skapar stress.

Ellneby påpekar också att trafiken anses skapa stress hos barn, särskilt för de som bor nära starkt trafikerade miljöer. I sådana miljöer lever barnen farligt och föräldrarna oroar sig, vilket ställer till svårigheter för barn att skapa sociala nätverk. Vidare förklarar Ellneby att många barn känner sig osäkra i trafiken, trots att de följer reglerna.

2. 4. 2 Skolan som stressfaktor

Ellneby (1999, s. 59) menar att skolan för barn motsvarar vuxnas arbete, men med annorlunda villkor. Vuxna kan välja vad de vill arbeta med, medan barn inte har annat val. Författaren påstår att många barn i skolan är utsatta för långvarig stress på grund av skolans teoretiska inriktning och att den bygger på prov och kontroll. Detta kan kännas frustrerande för barn som inte orkar med studietakten, har problem med syn och hörsel samt för de sena mogna barnen. Nedan presenterar Ellneby (1999, s. 59) en rad olika faktorer som utsätter barnen för stress i skolan:

Klassrummet begränsar rörelsefriheten och skolgården liknar i många fall en stenöken. Skoldagen är fylld av händelser, det är snabba byten mellan ämnen och teman, där många barn inte hinner komma in i arbetet förrän det ska avbrytas. Skolans traditionella metoder stressar många barn genom att jäkta dem från ämne till ämne, från en vuxenauktoritet till en annan och genom att barnen inte får uppleva något som avslutat.

Enligt författaren, har allt detta gjort att många barn inte förstår vad skolans arbete ska leda till. Dessutom har de flesta barn svårt med att få en känsla av sammanhang.

Woxberg (2005, s. 34 ff) hävdar att i många klassrum arbetar man inte aktivt med att öka en positiv och känslomässig stämning, utan läraren ger, medvetet eller omedvetet, ett motsatt budskap som minskar engagemanget. Ofta handlar det om att få elever att sitta stilla och att fokusera på den text som ska läsas, det tal som ska räknas och de glosor som ska läras in. Woxberg menar att undervisning som fokuserar på faktakunskaper ger eleverna dels så kallad informationsstress och delas så kallad moralisk stress. Med informationsstress menas stress över alla fakta som eleverna ska kunna, medan med den moraliska stressen menas känslan av att de gör fel och misslyckas. Vidare anser hon om läraren istället förmår att skapa en tillåtande atmosfär blir eleverna inte stressade. När det gäller läxor menar Woxberg att det ofta glöms bort att eleverna har olika förutsättningar, exempelvis ser hemmiljön mycket olika

ut. En del elever har växelboende mellan sina föräldrar, vilket gör att det kanske inte finns en studiehörna hos båda eller att böckerna inte är på rätt plats. Hon tillägger också att raster i skolan och miljön är stressframkallande faktorer. Woxberg menar att lunchrasten i många fall är för kort, vilket gör att elever som t.ex. har idrott före lunchen, tvingas ta tid från sin lunchrast för att hinna byta om. Dessutom brukar det vara trångt och bullrigt i matsalen och eleverna får stå i långa köer. Förutom detta anser Woxberg att miljön i korridorerna ofta är stökig och bullrig.

2. 4. 3 Barns stressbeteende

Ellneby (1999, s. 68 f) förklarar att när man blir utsatt för en stressreaktion kommer stresshormon att utsöndras i blodet. Vid denna tidpunkt stiger pulsen, blodtrycket ökas, andningen blir ytligare, musklerna spänns och syn och hörsel skärps. Ellneby hävdar att våra förfäder mötte en fara genom att kämpa eller att fly, vilket passade dessa kroppsliga reaktioner bra då. Idag tar flykt – och kampreaktioner andra former. Ellneby ger exempel på hur barn kan fly undan ett problem, vilket hon menar att det inte ska förväxlas med att slippa ta itu med en besvärlig vardag. Fly – beteenden brukar kännetecknas av att barnet stänger ute genom att blunda och hålla för öronen, förnekar att problemet har hänt, flyr genom sömn, skjuter upp saker eller glömmet bort det som var obehagligt, tittar mycket på tv. Stress kan omsättas i rädsla eller fobier eller att fly genom att bli sjuk.

När det gäller kampbeteende hos skolbarn redovisar Ellneby (1999, s. 74) att det kännetecknas av aggression, vilket är ett sätt att uttrycka smärta och olust. Aggressionen tar sig då antingen fysisk eller verbal form. Barn som visar en fysisk aggressivitet brukar slå var som helst och mot vem som helst, vilket ger ett tydligt tecken på att de inte mår bra. Att stjäla är ett annat tecken på en dold aggression. Den verbala aggressionen i sin tur kännetecknas av många olika beteenden som t.ex. genom att barn använder könsord och svär för att chockera vuxna, menar Ellneby. Dessutom ger de öknamn till sina kamrater, barnen retas eller stör föräldrarna när de pratar i telefon, barnet ljugar vanemässigt, vägrar göra läxor och förstör läxböcker. Därutöver vägrar barnen att kommunicera samt gör saker som de vet är förbjudna.

Ellneby presenterar de allmänna stressbeteende som kan uttryckas i aggressivitet respektive de vanliga psykosomatiska symptomen hos barn, vilka sammanförs i tabell 1.

Tabell 1: Stressymptom hos barn

Aggressivitetsbeteende	Psykosomatiska symptom
Impulsivitet	Magsmärtor
Oförmåga till koncentration, rastlöshet	Kräkningar
Nedstämdhet eller förlorad livsglädje	Diarré
Trötthet	Förstoppning
Nervösa ryckningar	Eksem
Nervöst skrattande	Astma
Stamning	Sår och sprickor i tandköttet
Tandgnissling	Bitskador i kinderna
Sömlöshet	Bitskador i läpparna
Hyperaktivitet	Tandgnissling
Ideliga toalettbesök	Låsning av käkarna
Dålig aptit eller tröstätande	Huvudvärk
Mardrömmar	Allergier
Benägenhet att råka ut för olyckshändelser	

Källa: Ellneby (1999, s. 67, 70)

Enligt Ellneby behöver dessa tecken inte innebära att barnet är stressat om de inträffar var för sig. Men om man samtidigt kan iaktta flera av dessa, bör man tolka det som signaler om att barnet kan behöva hjälp.

2. 5 Stresshantering

Hasson (2008, s. 71 f) menar att stresshantering är något som man ska kunna integrera i vardagen. Det finns ett stort antal olika metoder som används för att bemästra stress. Många av dem som används idag fungerar bra och ger stresslindrande effekter som t.ex. yoga, avslappning, motion och massage. Enligt Hasson anser många individer, som använder sådana metoder, att de fått hjälp att gå vidare i livet. Hasson poängterar att vad som är viktigt med de metoderna är att de ska anpassa sig efter människorna och inte tvärtom. Dessutom ska de inte motverka sina syften genom att vara stressande. Han menar att många av metoderna tar tid och kanske kräver en annan miljö än den vardagliga, vilket gör det svårt att integrera dem i vardagen och som följd kan det leda till ännu mer dåligt samvete och stress.

2. 5. 1 Grundläggande faktorer som kan motverka stress hos barn

Enligt Sivers och Sjönell (2007, s. 25 ff), konstaterar Sjönell utifrån sin egen erfarenhet som läkare i trettio år på barnavårdcentralen ”att majoriteten av svenska barn har det bra, utvecklas normalt och inte är utsatta för särskilt mycket stress”. Där presenterar han två grundläggande faktorer som kan ge barn trygghet, stabilitet och motverka stress. Den första faktorn är att barnet skulle ha trygga, kärleksfulla, kloka föräldrar samt har bra stöd och nära relation till mor – och farföräldrar. Ellneby (1999, s. 97) betonar att ”Barns liv ser olika ut, men deras viktigaste behov är ändå ganska lika. Alla barn behöver kärleksfulla föräldrar som ger av sin tid och sitt engagemang”. Enligt Sjönell, anses denna faktor vara en idealsituation för ett barn som ska växa upp. Då han menar att genom att de unga föräldrarna tar vara på den äldre generationens erfarenheter kan de på ett bra sätt uppföstra barnen och leda dem fram till ett stabilt och tryggt vuxenliv. Vidare utvecklar Sjönell tanken att det är viktigt för familjer som inte bor nära sina släktingar att komplettera tryggheten med att bilda andra nätverk i sin närhet, som t.ex. grannar, vänner och föräldrar med barn i samma ålder.

Den andra faktorn som kan motverka stress hos barn enligt Sivers och Sjönell (2007, s. 26 ff) är ordning och reda. Sjönell menar att ”Barn behöver långsiktighet, stabilitet och trygghet”, vilket för det mesta är svårt att uppnå, eftersom dagens föräldrar är dubbelarbetande och stressade. Författaren poängterar att det som är viktigast för barn är att växa upp i en trygg miljö, där tryggheten handlar om fasta regler, tydliga rutiner och att vara konsekvent. På det viset, förklarar Sjönell, kan barnen må bra och bli mindre stressade. Däremot menar han att otydlighet kan ge negativa effekter hos barn, såsom oro och känsla av otrygghet, vilka anses vara riskfaktorer för stressupplevelser. Detta poängterar även Ellneby (1999, s. 99), som menar att ”Ett barn som är osäkert över vilka regler som gäller i familjen/ förskolan/ skolan kan känna sig stressat av att inte veta vilka förväntningar som finns och vad som är tillåtet att göra”. Ellneby påstår att känslan av osäkerhet kan leda till att barnet ständigt försöker testa var gränserna går, vilket ofta resulterar i konflikter.

Woxberg (2005, s. 42 ff) anser att stressen finns på flera arenor som t.ex. i förskolan, i skolan, i relationer till kompisar, hemma och på fritiden, därför ligger ansvaret inte hos en person eller en organisation, utan hos alla. Vidare menar hon att problemet med stress kan lösas om alla berörda parter samverkar. Det finns inga enkla lösningar, utan varje barn, klass och hem gör på sitt eget sätt. Men det som är viktigast är att det finns en pågående diskussion mellan alla berörda parter.

Vad som sker på morgonen hemma har sin inverkan på hur dagen kommer att bli, hävdar Woxberg. Genom att planera väl kvällen före kan man undvika eller tona ner mycket av morgonstressen. Exempelvis kan man lägga fram nästa dags kläder, packa idrottskläder och även plocka fram porslin som ska användas till frukosten.

2. 5. 2 Skolans åtgärder som kan motverka stress hos barn

”Att genomföra förändringar i förskolan och i skolan är inget som görs i en handvändning, men det är fullt möjligt. Det handlar om att förändra sättet att tänka i hela systemet och därför krävs ett helhetsgrepp” (Woxberg, 2005, s. 42). Vidare menar hon att det är viktigt att läraren vågar ta sin egen väg och inte tror att en metod kan lösa alla problem för alla barn.

Enligt Woxberg (2005, s. 43 f) kan ett bra schema betyda mycket för elever för att dämpa stressnivån i skolan. Det är en stor hjälp för eleverna att få veta redan veckan innan om vilka läxor och uppgifter som kommer att göras under den kommande veckan. Detta ger dem möjlighet för planering. Samtidigt, när föräldrar tar del av planeringen genom t.ex. en planeringsbok, kan de i sin tur hjälpa till att strukturera barnens vecka utifrån de övriga aktiviteterna. Vidare hävdar Woxberg att när schemalaggningsen anpassas efter elevernas situation, kan det leda till mer tid för lunch, samtal, avkoppling och lektionsbyte. Dessutom kan det finnas tillräckligt med tid för dusch och ombyte i samband med idrottslektioner. De mer krävande tankeämnena passar bra på morgonen när eleverna är pigga. Dessutom passar de bra efter en idrottslektion.

Ellneby (1999, s. 121) lägger tonvikten på lek som ett sätt att minska stress hos barn i skolan. ”*Barn som inte har tid att leka är stressade barn*”. Hon menar att leken är hälsosam, kan öka barnets kreativa förmåga samt har en läkande kraft. Vidare menar hon att barnen kan vara lugnare, nöjdare och gladare om de får mer tid till fri lek. Woxberg (2005, s. 47) i sin tur anser att skolgården kan utnyttjas till mycket mer än bara till lekplatser eller fotbollsplaner. Istället bör såväl skolgården som miljön utanför skolan stimulera eleverna till rörelse.

Lek med hög grad av fysisk aktivitet utvecklar också barn på andra sätt än rent kroppsligt. Deras hjärnor tränas bland annat i koncentration, organisationsförmåga, samordning av hjärnhalvorna, koordination och att sortera sinnesintryck – färdigheter som krävs för inläring. De grundlägger sin intellektuella och sociala förmåga samtidigt som de har roligt. Därför bör lekmiljöerna inbjuda barn att snurra, gunga, hoppa, studsa, klättra, rulla, slå kullerbyttor och liknande.

I enlighet med Woxberg (2005, s. 43) kan man undvika mycket av stressen som kan uppstå på högstadiet, redan under de första åren i skolan. Då kan lärarna arbeta med gruppdynamik och temautveckling. Ett annat sätt är att blanda eleverna från olika klasser, så att lärarna kan hjälpas åt att undervisa eleverna eller jobba med arbetslag. På det viset, påstår Woxberg, kan eleverna känna sig tryggare när de kommer till högstadiet, där de har olika lärare hela tiden.

För att minska stress hos barn och förhindra att antalet barn med problem ökar, menar Ellneby (1999, s. 177) att det är viktigt att diskutera hur stora barngrupperna ska vara i skolan samt hur många vuxna människor som behövs för att tillgodose barnens olika behov.

2. 5. 3 Återhämtningsmetoder i skolan

Woxberg (2005, s. 51 ff) hävdar att stressreaktioner i själva verket är ofarliga men bristen på återhämtning gör att de blir skadliga. Kroppen behöver tid att återhämta sig och att vila mellan aktiviteterna. Det är också viktigt att man blir medveten om orsaker som får oss att bli lugna och harmoniska eller spända och oroliga. Hon menar också att barnen inte vet hur de kan få lugn och ro och tid att återhämta sig, därför är det vuxnas ansvar att peka på goda exempel. Vidare lägger Woxberg tonvikten på betydelsen av avslappning som ett bra verktyg för människor för att hantera stress. Hon menar att med hjälp av en muskulär avslappning, kan vår kroppsmedvetenhet, koncentrations - och inlärningsförmåga ökas. Dessutom kan man återfå den psykiska balansen och känna sig piggare. ”Muskulär avslappning och rörelse är viktigt. Barnen lär sig känna skillnad på när deras muskler är spända eller avslappnade, vilket gör att de lättare kan uppleva lugn och avslappning” (Ellneby, 1999, s. 164). För att få bättre resultat av avslappningen, kan man komplettera den med lugn musik, påstår Woxberg. Dessutom kan musiken användas i andra sammanhang, där barnen behöver koncentrera sig eller varva ner. Ellneby (1999, s. 173 f) pekar också på musikens betydelse, då hon menar att musik stimulerar många hjärncentra samtidigt såväl som den ökar kommunikationen mellan barnen på ett annat sätt än de flesta andra aktiviteter. Vidare hävdar hon att många lärare och elever som lyssnar på klassisk musik i klassrummet upplever att stressnivån är betydligt lägre där.

Massage är ett annat verktyg för återhämtning. Enligt (Ellneby, 1999, s. 134 ff) visar forskning att beröring och massage kan motverka stress, eftersom beröring gör att nivån av stresshormonet kortisol sänks i kroppen. Dessutom kan massage sänka blodtryck och puls och

öka toleransen för smärta. Woxberg (2005, s. 55 f) menar att när blodtrycket och pulsen sänks, minskar eventuell ångest, oro och aggressivitet samtidigt som det ökar känslan av lugn och förbättrar kroppens läkeprocess. ”Effekten av massage och beröring har varit så positiv att också många lärare nu använder sig av massage i skolan, dels för att barnen ska må bättre och bli lugnare, dels för att förbättra studieresultaten” (Ellneby, 1999, s. 138). Vidare menar hon att massage som avbrott i skolarbetet inte tar särskilt lång tid men effekterna är däremot långvariga. Båda Ellneby och Woxberg hänvisar till betydelsen av att alltid få barnens tillåtelse att masseras och att respektera deras val om de inte vill.

2. 5. 4 Skolhälsovårdens roll

Elevvården arbetar idag på ett mer förebyggande sätt än tidigare genom t.ex. klassamtal och elevgrupper, hävdar Woxberg (2005, s. 40 f). Arbetet riktar sig även till lärare, skolledare och föräldrar. Dessutom har skolhälsovården på en del ställen möjlighet att erbjuda föräldrasamtal vid t.ex. skilsmässor, vilket, menar Woxberg, har visat sig väldigt värdefullt. Även för lärare kan det finnas mycket hjälp att få från skolhälsovårdens resurser, där pedagogen kan avlasta sig det psykosociala ansvaret för eleverna. En sådan hjälp kan ske genom att skolhälsovårdens personal ger råd om hur man samtalar med föräldrarna eller genom att föreslå metoder för att hitta gemensamma lösningar på problemet. Woxberg (2005, s. 41) betonar betydelsen för barn med särskilda problem att få professionell hjälp vid behov men hon menar också att ”man får inte glömma bort att det är ännu viktigare att barn blir sedda i den dagliga kontakten med lärare och föräldrar och möts av medmännisklighet i närmiljö”.

2. 6 Sammanställning

- Forskare har enats om att begreppsförvirringen är stor inom området stress, därför att det inte finns någon vedertagen definition som kan ge en exakt förklaring på vad stressen är. Den är mångtydig och definieras olika av olika forskare. Därför kan det vara svårt att identifiera stress. Trots det används termen flitigt. Stress kan sammanfattas genom att det är något som alla upplever, oavsett ålder, kön och bakgrund. Själva ordet stress står för påfrestning, vilken kan orsakas av en mängd olika faktorer som kan leda till spänning. Det leder vidare till olika stressreaktionsformer, som antingen kan vara positiva eller negativa.

- Det som avgör vilken form av stressreaktion man får, beror i stor utsträckning på hur balansen ser ut mellan krav och förmåga. Den positiva stressen är bra för människan medan den negativa stressen är något som individen måste lära sig att hantera. För mycket negativ stress kan leda till stressrelaterade sjukdomar och psykisk ohälsa, som inte alltid går att stoppa. Författarna menar att utmaningskänslan är en positiv stressreaktion, medan hjälplöshetskänslan är exempel på motsatsen.
- Enligt forskarna tog det ganska lång tid innan stressforskningen upptäckte barnen. Dessutom har det inte forskats speciellt mycket om barn och stress. Detta gör att man inte vet vad som händer när ett barn har levt under stress en längre period. Denna okunskap kan leda till att barnen kanske hinner hamna i krisbeteenden innan vuxna verkligen förstår och försöker förändra situationen.
- Det som sker i barns omgivning påverkar hur barn mår och verkar under skoldagen. Vuxna och skolan är stora stressorer i barns liv och det är viktigt att vuxna är medvetna om det och arbetar aktivt för att motverka stress samt försöker involvera och få barnen att reflektera över detta.
- En av forskarna menar att stressreaktioner i sig är ofarliga, men bristen på återhämtning gör att de blir skadliga. Kroppen behöver tid att återhämta sig och att vila mellan aktiviteterna. Det är också viktigt att man blir medveten om orsaker som får oss att bli lugna och harmoniska eller spända och oroliga. Enligt forskare måste individen själv förstå vad som är stressande för att kunna bearbeta sin egen situation.

3. Metod

3.1 Definitioner

Jag tror att det är nödvändigt att börja definiera de olika begreppen som ofta förekommer i detta arbete för att lättare kunna analysera resultaten sedan. Dessutom kan detta förenkla för läsaren att förstå dem.

Press: Enligt Lerjestad (2005, s. 14) är pressen krav som kan komma inifrån eller utifrån. Kraven kan komma exempelvis från omgivningen, familjen, vänner, arbetsgivare eller myndigheter. Vissa krav är tydliga, medan andra inte är det. Lerjestad hävdar att varken pressen eller kraven innehåller stress i sig.

Stress: Almén (2007, s. 29 f) hävdar att stressbegreppet är mångtydigt och definieras olika av olika forskare, därför används begreppet på ett diffust och mångtydigt sätt. I enlighet med Almén kan stress ha tre kronologiska faktorer: stressorer, stressresponser och stresssymptom.

Stressor: ”En stressor är den situation som fungerar som ett stimuli till att det uppstår krav på en person, en grupp eller en organisation” (Jonsson, 2005, s. 13). Enligt Almén (2007, s. 29) kan stressorer även kallas för stressituationer eller stresstimuli, vilka är händelser som leder till stressresponser. Almén menar att stressorer kan vara ”... händelser utanför individen, i den yttre miljön, lika väl som händelser hos individen”. Lerjestad (2005, s. 43) definierar en stressor som någonting som gör en människa stressad, där det finns en rädsla bakom reaktionen. Han menar att rädslan gör att en mängd stressorer skapas, vilket leder till att stressreaktioner startas med allt de för med sig. Vidare anser Lerjestad, att om man blir av med en grundläggande rädsla kommer man inte att vara stressad av 10 olika saker som stressade en tidigare.

Stressresponser: Almén (2007, s. 29 f) menar att stressresponserna är ett omfattande begrepp. Den kan också kallas för stressreaktioner eller stressbeteenden, vilket innebär att responsen bestämmer om en händelse kommer att betraktas som stressor eller inte. Vidare förklarar Almén att begreppet är en aktivitet hos en organism, som kan upplevas som negativ eller positiv. Förutom detta finns det också en kvalitativ aspekt som kan förklara innebörden av stressrespons som en typisk stressituation, där någon form av hot involveras. Jonsson (2005,

s. 13) hävdar att ”Stressreaktioner har en ogynnsam effekt på hjärnan och kroppen”. Han menar att när organen i kroppen blir föremål för stress kan det leda till utmattning.

Stressymptom: Almén (2007, s. 30) påstår att begreppet är mycket dåligt definierat, då det används i olika betydelser och ofta relateras i och med den nya ohälsan. Almén förklarar vidare att ”Ett sätt att betrakta stressymptom är som mer eller mindre långsiktiga ohälsoeffekter av stressresponser/ stressbeteenden, som t.ex. huvudvärk, trötthet, irritabilitet och insomningssvårigheter”.

3. 2 Urval

I min undersökning har jag först gjort en litteraturstudie om vad som har skrivits i tidigare forskning inom området, vilket berör stressämnet i sin helhet och barn och stress i synnerhet. För att få ett bra underlag var barnens medverkan av största betydelse. Därför samlades data in genom enkäter från 89 elever, fördelade på sex klasser i årskurs 4 och 5. Samtliga elever i klasserna var 103 elever, vilka alla fick ett missivbrev med sig till föräldrarna för att få deras medgivande. 14 elever deltog inte i undersökningen, därför att de antingen inte fick föräldrarna eller på grund av att de själva inte ville göra det. Enkäter har använts för att nå en större grupp och ta del av deras kunskaper och erfarenheter. Barnen var 10 – 11 år gamla, alla från samma skola. Skolan ligger i en tätort. Skolan valdes därför att ett tidigare samarbete fanns.

Eftersom undersökningen kom att beröra mellanstadiets elever i åk 4 och 5, ville jag även komplettera undersökningen med fyra kvalitativa intervjuer, tre klasslärare som jobbar i tre av de klasserna, där undersökningen genomförts. Min avsikt att intervjua klasslärarna och inte andra pedagoger, var att få nytta av deras erfarenheter, eftersom de har en daglig kontakt med barnen som gör att de lär känna barnens olika vanor och ovanor i olika situationer. Anledningen till att just de tre klasslärarna valdes berodde på att jag inte har haft en personlig kontakt med dem förut, utan kände de genom VFU – perioden (verksamhetsförlagda utbildningar), samt genom tidigare vikariat. De andra klasslärarna har/ har haft mina egna barn i sina klasser och därför ville jag inte involvera dem. Lärare A är utbildad som mellanstadielärare och har jobbat ca 37 år inom skolverksamheten. Även lärare B är utbildad som mellanstadielärare, men har också Montessori – utbildning och har jobbat ca 41 år inom skolverksamheten. Lärare C i sin tur är utbildad som grundskollärare för årskurs 1-7,

Matematik – Naturorienterande ämnen och har jobbat drygt 8 år inom skolverksamheten. Jag kommer fortsättningsvis i denna studie att benämna dem pedagoger.

När det gäller den fjärde intervjun, så var det med skolans sköterska. Hon jobbar även på några andra skolor som ligger på landsbygden. Detta för att jag ville få ett bredare perspektiv utifrån hälsovårdens syn på stress hos barn, vilka stressorer blir barnen påverkade av, vilka symptom de brukar ha och på vilket sätt skolans hälsovård kan hjälpa barnet med dess stresshantering. Skolsköterskan är utbildad som sjuksköterska i botten sedan 1972, sedan utbildades hon till medicin och kirurgi. Därefter läste hon en specialistutbildning till distriktsköterska. Utbildningen kallas ibland för öppen hälso- och sjukvård. För skolhälsovården läste hon ytterligare en 10 hp kurs som hette barns och ungdomars hälsa. Hon har jobbat ca 20 år som skolsköterska men innan dess jobbade hon lite inom olika vårdområden. Detta menar hon att det gav henne erfarenheter som gjorde att hon känner sig trygg i sin nuvarande roll.

3.2.1 Forskningsetisk diskussion

Det har gjorts forskningsetiska överväganden, där respondenterna informerades om examensarbetets syfte. De har tillfrågats om deltagande och fick lämna sitt samtycke. Dessutom har de informerats om att deras kunskaper skulle användas i en studie. Förutom det har de även blivit informerade om att det var frivilligt att delta och att enkäten bara innehöll allmänna frågor, där ingalunda enskilda fall skulle beröras. Dessutom skulle svaren endast användas i examensarbetet. Efter medgivande bokades en tid som passade samtliga parter. Vid enkättillfällena tillfrågades först klasslärarna, om det var tillåtet att genomföra en enkätundersökning i deras klasser, eftersom det skulle tas tid ifrån undervisningen. Efter deras tillåtelse skickades ett missivbrev ut till elevernas vårdnadshavare, eftersom barn är omyndiga och inte får avgöra sitt deltagande själva. I brevet informerades vårdnadshavarna om examensarbetets syfte och att anonymitetskravet skulle uppfyllas genom att enkäterna inte går att koppla till ett specifikt barn. Barnen fick även vid början av enkätundersökningen bestämma om de ville delta. Detta refererar Johansson och Svedner (2010, s. 20) efter Humanistiska samhällsvetenskapliga forskningsrådets anvisningar för forskningsetik vid samhällsvetenskapliga forskning (1996) och de menar att:

Examensarbetet måste bygga på respekt för de människor som deltar. Deltagarna får inte föras bakom ljuset beträffande undersökningens syfte, de skall ha fått tillfälle att ge ett informat

samtycke till sin medverkan och de skall när som helst kunna avbryta sitt deltagande, utan att behöva oroa sig för några negativa konsekvenser.

3. 3 Datainsamlingsmetoder

I denna studie har data samlats in genom enkäter till skolbarn och intervjuer med tre mellanstadielärare och en skolsköterska. Intervjuerna har efter överenskommelse med intervjuade personer spelats in för att sedan återanvändas, helt eller i vissa delar. Då har jag försäkrat dem att ingen annan förutom jag kommer att lyssna på inspelningen samt att de kommer att förstöras när intervjuerna är bearbetade och resultaten redovisade (Johansson & Svedner, 2010, s. 31 f).

Med avseende på enkätundersökningens frågekonstruktion har jag använt enkätfrågor från en tidigare undersökning av Andersson och Ottestam (2009) men även modifierat några frågor för att de skulle passa min studie. Johansson och Svedner (2010, s. 22) poängterar att ”God forskning utmärks bland annat av att forskaren utgår från etablerade metoder”. Frågorna var enkelt formulerade, endast en sak i varje fråga togs upp, vanligt språk användes och ord med luddig betydelse och negationer undveks (Johansson & Svedner, 2010, s. 23). En större del av frågekonstruktionen var fasta frågor för att det inte skulle bli för jobbigt för barnen när de svarade. Följdfrågor samt öppna frågor valdes också för att se om barnen förstått frågorna samt vad de hade för erfarenheter och kunskaper kring undersökningsämnet, stress i detta fall. Frågorna syftar till att belysa barnens dag från morgon till kväll. Se bilaga 4 (Enkät till barn).

När det gäller intervjuerna har jag valt kvalitativa intervjuer för att de oftast ger rätt använd kunskap samt intressanta resultat om t.ex. stressorer som påverkar barnen ur vuxnas perspektiv (Johansson & Svedner, 2010, s. 30 ff). Målet med den kvalitativa intervjun var att få de intervjuade personerna att ge så uttömmande svar som möjligt. Till dessa frågor har jag även använt följdfrågor som när, vad och hur tänker du samt frågor där jag bad den intervjuade personen att förtydliga sig eller att utveckla något som inte var riktigt förståeligt. Detta för att jag ville få fylligare svar till min undersökning. Däremot har jag försökt undvika varför – frågor, eftersom Johansson och Svedner menar att de riskerar att sätta den intervjuade personen i försvarsläge och skapa förväntningseffekter. Enligt författarna finns i de fylliga svaren på vad – och hur – frågor även svaren på varför – frågorna. Se bilaga 1 (frågor till pedagoger), respektive bilaga 2 (frågor till skolsköterska).

3. 4 Procedur

Utifrån mitt syfte och frågeställningarna formulerades enkätfrågor till barn och gjordes intervjufrågor både till pedagogerna och till skolsköterskan. När enkäten hade utformats diskuterades den först med handledaren, sedan gick en av klasslärarna igenom frågekonstruktionen också. De fick ge synpunkter på enkäten för att synliggöra såväl styrkor som svagheter i frågeformuleringarna. När enkäten var klar, kontaktades först klasslärarna för de klasser som var tänkta för undersökningen och tillfrågades om lov att genomföra den i deras verksamheter. Efter överenskommelse med lärarna, mejlade jag ett missivbrev till vardera lärarens mejladress, så att de delade ut breven till barnen som i sin tur kom att lämna dem vidare till sina målsmän. Brevet till målsmännen skickades ut i god tid samtidigt som datum för genomförandet bestämdes med lärarna, detta för att boka en tid som passade samtliga parter. De barn som deltog i studien var de som lämnat in missivbrevet med godkännande och själva visat intresse för deltagandet. Övriga barn som inte deltog i undersökningen, hade undervisning som vanligt. Då ägnade de sig antingen åt något oavslutat ämne i klassrummet som t.ex. matematik eller så satte de sig med en resursperson utanför klassrummet. Vid datainsamlingstillfället gick jag in till varje klass för sig, presenterade mig och syftet av undersökningen, förklarade att det var frivilligt att delta i undersökningen, trots föräldrarnas medgivande och försäkrade att de ska vara anonyma, vilket innebär att varken jag, lärare eller föräldrar kommer att veta vem har svarat vad. Detta för att de skulle kunna känna sig trygga när de svarade på frågorna. När enkäterna delades ut till dem förklarade jag även att de har möjlighet att räkna upp handen om de fastnade vid en fråga exempelvis på grund av oklarhet. Totalt tog varje enkätundersökning ca 15 – 20 minuter. Barnen tyckte att det var spännande att få delta och svara på frågor och lyssnade ivrigt på instruktionerna.

När det gäller intervjuerna i sin tur, menade Johansson och Sevender (2010, s. 31) att ”Den stora svårigheten när man intervjuar är att uppnå att den intervjuade ger uttömmande svar och att svaren verkligen avspeglar hans eller hennes inställning och erfarenheter”. Därför, när intervjufrågorna formulerades fick handledaren ge respons på frågorna för att se om de var relevanta, så att formuleringen kunde bidra till budskapets tydlighet. Intervjufrågorna baserades på informanternas yrkesroll samt vilken kontakt de har med barn. De personer jag valde ut till intervjuerna hade jag tidigare kommit i kontakt med genom den verksamhetsförlagda utbildningen och genom tidigare vikariat. En förfrågan om ett deltagande gjordes några veckor innan intervjuerna, där jag berättade om ämnet som

intervjuerna skulle beröra, nämligen det som handlar om barn och stress. Vid intervjutidpunkten fick informanterna först gå igenom alla frågorna, för att de skulle kunna få se en helhet av vad det kom att handla om. Informanterna fick också se frågorna för första gången vid intervjutillfället, då jag inte ville lämna in frågorna i förväg till dem. Tanken med det var att få så spontana svar från dem som möjligt samt att de inte skulle få en möjlighet att diskutera frågorna sinsemellan före intervjun. Genomförandet av varje intervju tog mellan 30 – 45 minuter, där tidpunkten var bestämd i samråd med parterna så att dialogen kunde föras i lugn och ro. Två av intervjuerna med två klasslärare ägde rum i klassrummen efter skolan. Den tredje intervjun med tredje klassläraren var under skolans tid i klassrummet, då eleverna hade idrottslektion på gymnasalen. Skolsköterskans intervju i sin tur ägde rum i hennes arbetsrum i skolan.

Jag antecknade med papper och penna under samtalets gång och eftersom jag bara kom att hinna anteckna en liten del av svaren, så var inspelningarna en säkerhet för mig. Detta för att jag skulle kunna gå tillbaka och lyssna på intervjuerna om och om igen, för att inte missa några viktiga svar. Eftersom intervjuerna innehöll en viss information som inte var relevant för arbetet, var det inte nödvändigt att transkribera dem i sin helhet.

Förutom det har jag även utfört en pilotintervju före de andra intervjuerna, för att själv bli säker på att intervjua. När man använder sig av olika undersöknings metoder som att komplettera t.ex. intervjuer med enkäter, anser Johansson & Svedner (2010, s. 36) att detta är bra. Då kan man få en betydligt mångsidigare och djupare förståelse av det man undersöker. Vidare poängterar de att ”Data från de olika metoderna och jämförelserna gör resultaten intressanta att analysera och minskar risken för ensidiga och vilseledande slutsatser”.

3. 5 Databearbetning

För att få en bred syn på barns uppfattning om begreppet stress utfördes en enkätundersökning med 89 elever i åk 4 och 5. När enkäterna besvarats sammanställdes varje fråga för sig: svar och kommentarer, för att kunna se en helhet av samtliga svar. De frågor som var mest relevanta om barns tolkning om stress och hur barn blir påverkade av det valdes ut. Även frågor som berörde barns fritid togs med, då det fanns en tydlig koppling till skolan. En särskild hänsyn togs till de öppna frågorna som barnen hade gett ett utförligt svar på, då dessa gav en tydlig förklaring på barnets uppfattning kring undersökningsämnet stress. Om barnen

trivs i skolan var en central fråga, då barnens svar gav en bild av hur de upplevde skolan och dess miljö och eventuellt vilka faktorer som påverkar dem i skolan. En del av resultatet presenteras i diagramform då de innehåller många olika svarsalternativ.

De inspelade intervjuerna transkriberades för att jag lättare skulle få en överblick och kunna se helheten i svaren. Då lyssnade jag igenom varje intervjuinspelning och skrev ner vad som sagts i varje fråga. Varje intervjufråga skrevs på ett eget papper, vilket sedan underlättade att sammanställa samtliga svar från andra informanter. Skolsköterskans intervju sammanfattades enskilt. I slutet av resultatet sammanställs informanternas svar till en mer övergripande sammanfattning.

3. 6 Tillförlitlighet

Tillförlitligheten när det gäller respondenternas – respektive informanternas svar är god, då jag har allt sparat både vårdnadshavarnas medgivande och enkäterna. Dessutom har jag alla intervjuerna inspelade, vad som har sagts ordagrant. Till ett större, mer omfattande arbete har jag valt att dela ut fler enkäter till fler elever i olika skolor. Dessutom har jag även valt att intervjua fler pedagoger från andra skolor också.

4. Resultat

4.1 Enkätstudie

När barnen ombads beskriva vad begreppet stress innebar för dem, svarade 23 barn att de inte visste. Dessutom svarade en del barn att de inte kan förklara det och att det inte betyder något för dem, bara att de känner sig trötta medan en majoritet relaterade begreppet till att man måste skynda sig, att man inte hinner göra klart saker och ting på grund av tidsbrist. Däremot kunde några beskriva stressymptom på ett tydligare sätt då ett barn skrev ”en klump i magen och att du blir helt hysterisk”. Ett annat barn menade ”Jette jobbigt, jag är inte stress tålig alls, jag får ont i huvudet”. En del barn beskrev även stressorer som kan utsätta dem för stress t.ex. skrev ett barn ”att mamma är stressig och då blir jag också stressig”. En del hade även relaterat det till läxor, prov och tester.

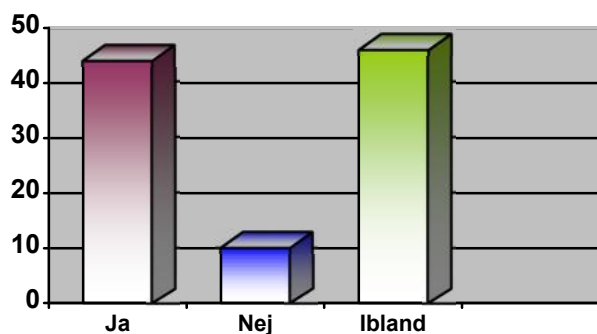
När barnen ombads ange orsaker bakom sin stress, var det 20 barn som inte kände sig stressade och nio barn som var osäkra. Andra barn som känt eller upplevt stress i sin närhet relaterade till olika faktorer som t.ex. föräldrars stress, tidspress kring aktiviteter, relationer, ensamhet, facebook, tidsbrist, läxor, prov, buller, skollunchen, raster, konflikter, tidspress i samband med ombyte före/ efter idrott, grupstryck och barn som pratar mycket i klassen.

På frågan om barnen måste skynda sig till skolan på morgonen svarade majoriteten (62 %) av barnen *nej*, medan några (32 %) svarade *ibland* och några (6 %) svarade *ja*. De barn som svarade *ja* eller *ibland* relaterade orsaker till bl.a. att de åker buss, skolan börjar tidigt, de glömmer att packa ner böcker, det tar längre tid att äta frukost, svårt att välja kläder, föräldrarnas tidsbrist eller de fasta tider de själva har att passa. Majoriteten har också svarat att de går upp sent eller försover sig, eftersom de har somnat sent på kvällen innan. Ett barn har även nämnt ”Jag vill hinna med morgonrasten, eller så är jag rädd att jag kommer försent till skolan. Skolan är ju liksom viktig”.

Vid frågan om barnen tycker det är roligt att gå till skolan svarade majoriteten (46 %) av barnen *ibland*, (44 %) svarade *ja* och några (10 %) barn svarade *nej*. När de svarade *nej* eller *ibland* kommenterade de flesta att skolan är tråkig. Dessutom är det tråkigt med vissa delar av skolans arbete som läxor och prov som gör dem nervösa. En del har även svarat att de inte har några roliga ämnen, där svarade ett barn att det är ”Tråkig skola. Vi gör inget, inga lekar eller

aldrig händer det”, ”Men det är ju bra att gå till skolan” menade ett annat barn. Vidare kommenterade barnen också att det är jobbigt att göra samma saker hela tiden. Mobbning och upprepade bråk var också orsaker till varför barnen inte gillar skolan. Ibland vill inte barnen gå till skolan på grund av lärarna. Ett barn svarade ”Jag tycker inte om vissa lärare”. Se diagram 1.

Diagram 1: Sammanställning av fråga 5 i procentfördelning.



Källa: Sammanställning av 89 enkäter.

En enkätfråga som ställdes i diagrammet ovan var:

- Är det roligt att komma till skolan?

När det gäller frågan om vad det finns i skolan som gör dem stressade, svarade 37 av barnen: *ingenting* och 11 barn svarade *vet inte*. Majoriteten av de andra barnen som kunde formulera sina stressorer i skolan hade svarat att rasterna räcker inte till. Då hänvisade de i synnerhet till lunchrasten, speciellt när den kommer före/ efter idrott. I sådana fall blir det för kort tid för dem så att de inte hinner leka. När man får det ej avslutade skolarbetet som läxa plus andra läxor och prov blir det också stressorsaker för många, särskilt när de har fritidsaktiviteter också. Skollunchen kunde också vara stressande för några barn. Att bli lämnad ensam på lunchen när alla andra hade sprungit ut har också varit en av orsakerna, men det kan även bero på mattanerna. Ett barn svarade ”När mattanerna säger att man måste gå ut ur matsalen”. Även ofräscha toaletter var bland stressorsakerna i skolan för en del barn.

Barnens svar angående frågorna 6 – 10, om rasterna är tillräckliga, om de får gå på toaletten under skoltid, om de hinner göra klart skolarbetet, om de hinner duscha ordentligt efter idrotten och om det är stressigt vid skollunchen framgår av diagram 2.

Diagram 2: Sammanställning av frågor (6 – 10) i procentfördelning.



Källa: Sammanställning av 89 enkäter.

Enkätfrågor (6 – 10) som används i diagrammet var:

- Tycker du att rasterna räcker till?
- Får du gå på toaletten under skoltid?
- Hinner du göra klart det du jobbar med i skolan?
- Hinner du duscha ordentligt efter idrotten?
- Är det stressigt vid skollunchen?

Diagrammet ovan visar att 57 % barn svarade *ja* på frågan om rasterna räckte till, 27 % svarade *nej* och 16 % svarade *ibland*. De som svarade *nej* eller *ibland* har kommenterat bl. a. att rasterna är korta samt att tio – rasten är längre än lunchrasten. Ett barn hade beskrivit det som känslan att vistas i ett fängelse, då man får vara ute 1 timme om dagen. Ett annat barn hade uttalat sig som att det behövs mer rast mellan lektionerna, då vid dubbellektioner blir det svårt för dem att koncentrera sig på den andra lektionen. På frågan om de får gå på toaletten under skoltiden, svarade 86 % *ja*, 2 % svarade *nej* och 12 % svarade *ibland*. Barnens förklaring till det utifrån de som svarade *nej* eller *ibland* visade att de inte får för läraren då de har prov eller för att inte störa genomgången. Svaren som tillhör frågan om de hinner göra klart skolarbetet, kom svaren som så: 69 % *ja*, 2 % *nej* och 29 % *ibland*. Barnens förklaring till varför de inte klarar skolarbetet berodde antingen på dem själva, att de pratar och går omkring för mycket, själva är stressade eller beror det på att de får för mycket arbete för att hinna med. Ett barn har även relaterat det till barnets egen hälsa, ”Ibland har jag huvudvärk eller så är jag trött på grund av sömnproblem”. På frågan om de hinner duscha ordentligt efter idrotten, svarade 83 % *ja*, 8 % *nej* och 9 % *ibland*. Barnens svar förklarade att antal duschar är

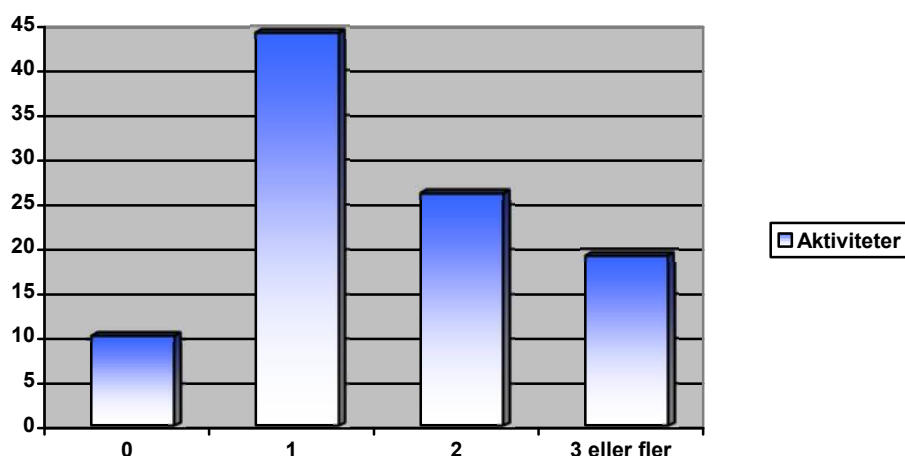
för litet i förhållande till antalet barn. Duscharna var vidriga, Tiden räckte inte samt att andra barn är för snabba. När det gäller frågan om skollunchen var stressig svarade 13 % *ja*, 63 % *nej* och 24 % *ibland*. Majoriteten av dem som svarat ja eller ibland förklarade att det är för stressigt, för hög ljudnivå och att alla vill hinna gå ut på rasten. Dessutom svarade många att de måste skynda sig, eftersom sexorna kommer att sitta på samma platser som de sitter på just då.

Barnen tillfrågades även om det var något som de ville ändra på i skolan och då svarade de flesta att de vill ha längre raster och längre skollunch. Nedan skrivs utdrag ur barnens svar, vilka nämndes ofta angående deras önskemål om förändringar i skolan, där det ofta nämndes om vad som var stressande för dem:

- Tiderna: jag vill inte gå upp 7.
- Toaletterna ska vara renare och fräschare.
- Maten, rasterna, fröknarna.
- Jag vill att vi i klassen ska sluta diskutera saker efter rasten.
- Kortare skoldagar
- Slöjd, gymnastik och rast.
- Att inte några killar eller tjejer håller ihop liksom alla får va med!
- Längre raster och mer idrott och bättre skolmat.
- Att vi får längre lunchtid för ibland får vi bara en kvart på oss att äta och då MÅSTE man vara ute ur matsalen.
- Ha längre tid att byta om efter idrotten.
- Lite mer raster och lite mindre läxor för det är lite stressande ibland.
- Inte ”dubbla” lektioner.
- Bättre fotbollsplaner.
- Få bättre material till skolan.
- Klätterställningen.
- Mer hemkunskap, det är roligt.
- Inga läxor.

När barnen svarade på frågan om hur många aktiviteter de hade på fritiden, kom svaren som så: några (10 %) barn sa att de inte hade någon fritidsaktivitet, medan nästan hälften (44 %) svarade att de hade en aktivitet. Ett stort antal (26 %) barn svarade att de hade två aktiviteter, några (19 %) svarade att de hade tre eller fler aktiviteter. Se diagram 3.

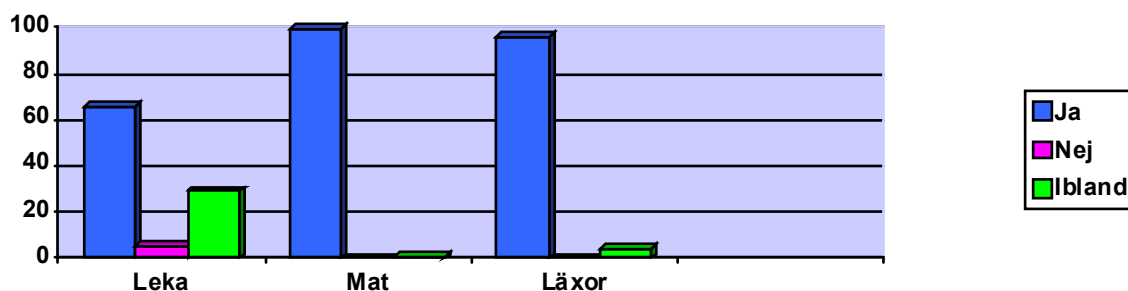
Diagram 3: Antal aktiviteter i procentfördelning.



Källa: sammanställning av 89 enkäter.

Barnen tillfrågades även om de har tid att leka efter skolan. Resultat: (66 %) svarade *ja*, (5 %) svarade *nej* och (29 %) svarade *ibland*. Majoriteten av de som svarade *nej* eller *ibland* hade angett att orsaken beror på för mycket läxor, där en del av dem även har fritidsaktiviteter. När det gäller frågan om de hinner äta något när de kommer hem efter skolan svarade majoriteten (99 %) *ja*, bara ett barn (1 %) svarade *ibland* och ingen (0 %) svarade *nej*. Barnet som svarade *ibland* tolkade att läxa och träning är orsaker till varför han inte hinner göra det. En av dem som svarade att de äter hemma kommenterade ”Bara så att ni vet så äter jag hemma för skolmaten är dålig och jag mår illa av den”. Barnen tillfrågades också om de hinner äta frukost och resultaten visade att majoriteten (93 %) gör det, medan ett fåtal (7 %) barn svarade *ibland* och ingen (0 %) svarade *nej*. Förklaringar till varför man inte hinner göra det *ibland* berodde på att de försover sig, är morgontrötta, eller stressade. Ett barn har även kommenterat att problemet är personligt, då barnet är ”segt”, trots att barnet vaknar tidigt hinner det inte ändå. Vid frågan om de hinner göra sina läxor efter skolan, svarade de flesta (96 %) att de hinner göra det, medan ett fåtal (4 %) svarade *ibland*. Däremot svarade (0 %) ingen *nej*. Av dem som svarade *ibland* förklarade de att det beror på att de vill hinna med fritidsaktiviteter, vilket gör att de skjuter upp läxorna till sent på kvällen. Ett barn har också nämnt ”För det är lite för svårt”. Se diagram 4.

Diagram 4: Sammanställning av frågor (13 – 15) i procentfördelning.



Källa: Sammanställning av 89 enkäter.

Enkätfrågor (13 – 15) som sammanställdes i diagrammet var:

- Har du tid att leka efter skolan?
- Hinner du äta något när du kommer hem från skolan?
- Hinner du göra dina läxor efter skolan?

4.2 Intervjuer

4.2.1 intervjuer med klasslärarna

Vad innebär stress för pedagogerna?

Klasslärarna har definierat stress på olika sätt, vilket gör mig tvungen att sammanställa deras svar. Där stress för pedagog A är att hon inte känner sig närvarande i det hon gör just nu, då hon tänker på det som skall göras i nästa moment eller att tankarna bearbetar något tidigare inträffat. Stress enligt pedagog B är att hon ställer mer krav på sig, känner oro och kommer upp i varv. Pedagog C upplever att hon jagar sig själv genom att försöka hinna göra saker för fort. Pedagog C i sin tur menar att när hon blir stressad, så får hon svårt att fokusera, blir lätt irriterad, får besvär med magen och gör saker halvfärdiga eller på ett slarvigt sätt.

Hur ser stressnivån hos barnen ut och vilka stresssymptom visar de?

Pedagogerna anser att stressnivån ser olika ut hos barnen, där en del inte är stressade alls, medan andra är ganska stressade. Då är de forcerade, dvs. att många barn vill ha svar nu och direkt. En förklaring till denna stressvariation mellan barn kan bero på barnets personlighet, enligt en pedagog. Dessutom menar en annan pedagog att hemmet spelar roll, eftersom många

föräldrar inte har tid med sina barn. Föräldrarna är själva stressade och det uppfattar barnen som att de också ska gå in i samma tempo.

Stresssymptom kan också skilja sig mellan barn. En del barn inte har någon ro i kroppen, är väldigt spända i sitt sätt och sitt kroppsspråk, har svårt att koncentrera sig, lyssnar inte vid genomgångar, slarvar och protesterar högljutt. Andra barn kan även visa omotiverade humörsvängningar. Exempelvis kan barn som är lugna, sansade och glada bli tystare, sluta sig inom sig själva och kanske låta bli skolarbeten som han/ hon hade gjort förut. Å andra sidan kan de vara väldigt oroliga, blir arga och aggressiva. Vissa barn visar också fysiska symptom i form av ont i magen eller huvudvärk.

Stressor som utsätter barn för stress

Pedagog B anser att barnen delvis drabbas av skolorganisationsstress, för de har t.ex. mål att uppfylla. Samtidigt menar pedagog B och C att de som lärare även ska kunna betygsätta eleverna i form av skriftliga omdömen och snart ska de ha betyg i alla ämnen, vilket innebär att elevernas kunskaper måste dokumenteras noga. Detta gör att det blir fler skriftliga läxförhör och fler prov än tidigare och det anses givetvis också vara ett stressmoment. ”En del presterar bra på lektionerna men klarar inte av provsituationen. De blir stressade av att formulera sig skriftligt”, påstår pedagog C. Allt detta gör att barnen utsätts indirekt för stress via lärarens stress, menar pedagog A. Pedagog B instämmer i att det leder till en ond cirkel. Pedagog C hävdar att själva skolorganisationen inte anses vara stressande för barnen. Däremot kan läxor stressa en del då de har mycket fritidsaktiviteter, vilket gör att de protesterar när skolans arbete skall utföras. Detta poängterar även pedagog B som menar att barnen är fullbokade med aktiviteter, vilket gör att de inte har mer tid till fri lek. Enligt pedagog B kan även nyheter utsätta barn för stress, t.ex. arbetslösheten för några år sedan, där många familjer blev drabbade och eventuellt upplevde många elever sig stressade på grund av det. ”De barn som har den lägsta stresströskeln är nog de som har en tuff hemmiljö” menar pedagog C.

Andra faktorer som kan utsätta barn för stress, enligt pedagogerna, är att man avbryter för rast. Grupptryck i vissa frågor kan också upplevas stressande. Vidare hävdar pedagog C att det som upplevs som stressigt i skolan många gånger har med elevernas hemmiljö att göra. En

del barn har det tufft med två olika hem. Hon menar att man kan se att de visar stressymptom när de ska byta hem.

Hur arbetar pedagoger för att förebygga stress hos eleverna?

Samtliga lärare har enats om att tydliga ramar för vad som kommer att göras i klassen eller i skolan kan minska stress hos barn. Därför brukar de förbereda eleverna på läxor och prov, så att de ska ha det i åtanke och veta exakt vad de ska läsa på. De har ett läxschema. Varje morgon talar pedagogerna om för eleverna vad som ska göras under dagen. När någon av eleverna är borta skriver läraren upp exakt vad som gjorts på lektionerna och går igenom detta när eleven kommer tillbaka. De brukar även informera eleverna i god tid om schemabrytande aktiviteter. Samtidigt är det viktigt, menar de, att vara lyhörda för om arbetsbördorna blir för stora och då minskar de på läxor eller skolarbeten.

Pedagog B menar att hon har en fördel av att vara klasslärare. Då träffar hon barnen dagligen och lär känna dem rätt så snabbt. Detta hjälper henne att märka om en elev inte betar sig som den brukar. Då ställer hon en direkt fråga till barnet om det har hänt något eller om barnet är bekymrat över något. Svarar barnet inte, då kan det vara ett tecken på att något inte har varit bra, menar hon. Då tar hon kontakt med föräldrarna och diskuterar läget med dem. Hon betonar betydelsen av att ha ett öppet förhållande mellan klassläraren och föräldrarna.

Att börja skoldagen med mjukstart på morgonen är ett annat sätt att motverka stress, påstår pedagog B. Då barnen kommer in i klassrummet är läraren där och de kan prata med varandra. Samtidigt brukar de börja och avsluta dagen med läsning. Det är lika viktigt, menar hon, att fånga tillfället när det händer något med kompisarna och man ser att någon inte mår bra. Då kan man diskutera hur man ska bete sig mot andra, dvs. att vara en bra kompis. När det gäller att barn stressas av nyheter, exempelvis om arbetslösheten, fick man hjälpas åt genom att låta dem läsa tidningar i skolan, vilket ledde till diskussioner. Många barn fick berätta själva om sin oro över situationen, så att barnen kunde märka att de inte vara ensamma.

4. 2. 2 intervju med skolsköterskan

Vad innebär stress för skolsköterskan?

Skolsköterskan skiljer på två olika typer av stress, en positiv och en negativ. En positiv stress för henne är att ha mycket att göra, för då kan hon känna sig stimulerad av det. Däremot kan det vara stressigt när hon har för lite att sysselsätta sig med. Skillnaden mellan den positiva och den negativa stressen är, enligt henne, att det är positivt när man vet att man kommer att klara av de olika sakerna. Men när man upplever att situationen inte är under kontroll och det händer saker vid sidan om som behöver åtgärdas genast, då blir man mycket stressad och det är negativt stress. Skolsköterskan definierar den negativa stressen som ”frustration över att inte göra det man ska”. Vidare menar hon också att man blir stressad när man har olika roller att sköta samtidigt, t.ex. att en kvinna kan vara både mamma, dotter till sjuka föräldrar eller kan ha andra aktiviteter som man måste ägna sig åt. Allt detta gör att man är närvarande fast tankarna är någon annanstans.

Vad innebär stress för barn och hur kännetecknas det hos dem?

Enligt skolsköterskan brukar barn sällan använda ordet stress i dess vedertagna bemärkelse utan det handlar för många om att man måste skynda sig eller så säger en del istället att de har mycket runt omkring sig. Hon menar att ordet stress är en diagnos, därför använder hon inte heller det när hon träffar barnen och pratar med dem om deras oro.

Eftersom eleverna på låg – och mellanstadiet är så pass små, känner de ofta stresssymptom i magen. Skolsköterskan menar att ju äldre man blir, desto mer får man symptom i huvudet och nacken men barn relaterar ofta sitt onda till magen, vilket kan betyda vad som helst. Man kan inte utesluta att värkanledningen kan bero på något reellt . Därför är det viktigt att inte missa att låta undersöka barnet. En viktig fråga som hon brukar ställa till barn vid undersökningen är om ”ontet” ligger i den riktiga magen, som man har mat i eller om de bara har ont. Enligt henne känner många barn skillnaden mellan ”matmagen och känslomagen” redan när de är i åk1. Då kan man t.ex. bli pirrig, ”få fjärilar” i magen och få diarré, när man är nervös, när man sjunger solo eller har skrivning.

Stressorer som utsätter barn för stress

Skolsköterskan tror att barn inte blir så stressade av skolarbetet utan de blir i högre grad påverkade av hemsituationen, som t.ex. att byta hem eller bostad. Hon lägger märke till familjeseparationen som en viktig stressor för många barn. Däremot måste inte alla separationer ge upphov till stress hos barn utan det är bara när det blir konflikter mellan föräldrarna som t.ex. i vårdnadstvist. Det flesta barn är medvetna om att det kan hända att familjer splittras men de tror inte att det kan drabba deras egna familjer och det chockar dem när det händer. Att vistas i en separat familj kan medföra många nya andra relationer från mammas och pappas sida och hon menar att familjen inte är en utan olika delar. Barnen kan känna de nya kontakterna ännu svårare, när de inte trivs särskilt bra med någon av dem t.ex. ”pappas tjej eller mammas kille”. Detta märks ofta runt helger när barnet ska träffa och hälsa på så otroligt många människor. ”Alla separationer och olika kontakter gör att barnen bor i ett oroligt system”.

Enligt skolsköterskan upplever många mellanstadieelever stress inför skolarbetet och att det är stressigt i klassrummet. Detta beror på att det är rörigt i klassen, hög ljudnivå och att många pratar samtidigt. Dessutom kan det i vissa klasser vara så att ett särskilt barn pratar jämt, så att andra elever kan känna sig trötta på det barnet. Detta anses vara stressande för barnen, eftersom de inte kan koncentrera sig på skolarbetet och eventuellt inte får det gjort. Det flesta barn tycker inte om röra, istället tycker de om att läraren ska vara bestämd och sätta ramar i klassrummet, hävdar skolsköterskan. Att ha vikarier kan också vara stressande för barn, menar hon. Enligt henne har ett barn sagt någon gång att ”det är kul att spela spel på lektionen, men det är inte roligt om det sker ofta”.

En del barn är stressade av för mycket fritidsaktiviteter, som de antingen valt själva eller på grund av föräldrarnas intresse. Enligt skolsköterskan kan det vara bra för barnen att röra på sig men de upplever inte sig själva som lediga. Förutom det går vissa barn på fritidshem och där har de också aktiviteter i verksamheten. Av dessa anledningar, betonar hon, behöver barnen ibland att ”bara vara”. Därför kan det vara nödvändigt för barn att vila en liten stund när de kommer till fritidshemmet, exempelvis genom att sätta sig på soffan, läsa en bok och ta det lite lugnt. Det kan också vara bra att barnet går t.ex. till sin mormor och gör något roligt där eller för att ”bara vara”. Detta eftersom barnen behöver koppla av mellan aktiviteterna.

Skolhälsovårdens roll i stresshantering

Fröken är den viktigaste personen i skolan, konstaterar skolsköterskan. Klassläraren har för det mesta nära kontakt med såväl barnet som föräldrarna. Däremot anses skolhälsovården viktigare när man kommer upp i högstadiet och gymnasiet. För där träffar kanske inte barnen sina klassföreståndare mer än 2 – 3 gånger i veckan. Då har hälsovårdspersonalen mer kontakt med barnen och känner dem kanske bättre. Det kan hända i skolan, låg – och mellanstadiet, att ett barn kommer in till skolsköterskan ibland bara för att få lite mer uppmärksamhet av en vuxen som inte har så många barn runt omkring sig som klassläraren.

Skolsköterskan hävdar att när man kommer in till en klass, så bor ca halva klassen inte med den ursprungliga familjen, dvs. mamma och pappa. Ibland kontaktar föräldrar skolsköterskan, speciellt vid vårdnadstvist. Då har skolhälsovården möjlighet att kontakta familjecentralen, eftersom föräldrarna ofta behöver stöd för att komma överens om t.ex. hämtningar och avlämnande. Enligt henne är det mer viktigt att föräldrarna kommer överens vid separationer än att de bor tillsammans, eftersom är det barnen som betalar priset i så fall. På grund av sekretess kan skolsköterskan inte lämna någon information till klassläraren om att t.ex. ett barns föräldrar håller på att separera utan att få familjens tillåtelse till att göra det.

När det gäller barn, särskilt när de själva söker henne, brukar hon ofta diskutera med dem om vad som oroar dem mest. Vid separationer exempelvis försöker hon förklara för dem att vissa saker kan man inte göra någonting åt. Då gäller det bara att acceptera situationen och försöka leva med den. Däremot sker diskussionen på annat sätt när det gäller barn som har många aktiviteter. Då försöker hon få barnen att förstå att det kanske inte nödvändigt att delta i många aktiviteter samtidigt, utan man kan prioritera istället. Slutligen summerar skolsköterskan att hon hjälper barnen att hantera sin stress genom diskussion och kontakt med föräldrar eller lärare.

4.3 Sammanställning

4.3.1 Enkätstudie

Ungefär en tredjedel av respondenterna kunde inte ange en förklaring till vad stress innebar för dem. De känner sig bara trötta. En majoritet relaterade begreppet till att man måste skynda sig, eftersom man inte hinner göra klart saker och ting på grund av tidsbrist. Däremot kunde några beskriva stresssymptom på ett tydligare sätt genom att relatera det till sin fysiska – och psykiska hälsa. När barnen ombads ange orsaker till sin stress, var det 20 barn som inte kände sig stressade och nio barn som var osäkra. De andra barnen som känt eller upplevt stress i sin närhet relaterade till olika faktorer som t.ex. föräldrars stress, tidspress kring aktiviteter, relationer, ensamhet, facebook, tidsbrist, läxor, prov, buller, skollunchen, raster, konflikter, tidspress i samband med ombyte före/ efter idrott, gruppträck och barn som pratar mycket i klassen.

På frågan om barnen måste skynda sig till skolan på morgonen svarade majoriteten (62 %) av barnen *nej*, medan några (32 %) svarade *ibland* och några (6 %) svarade *ja*. Vid frågan om barnen tycker det är roligt att gå till skolan svarade majoriteten (46 %) av barnen *ibland*, (44 %) svarade *ja* och några (10 %) barn svarade *nej*, (se diagram 1). När det gäller frågan om vad det finns i skolan som gör dem stressade, svarade 37 barn *ingenting* och 11 barn svarade *vet inte*. Majoriteten av de andra barnen som kunde formulera sina stressorer i skolan, hade svarat att rasterna räcker inte till, läxor, prov, diagnoser, skollunchen, att bli ensam på lunchen, mattanerna och ofräscha toaletter.

När det gäller frågor 6 – 10, (se diagram 2), svarade 57 % barn *ja* på frågan om rasterna räckte till, 27 % svarade *nej* och 16 % svarade *ibland*. På frågan om de får gå på toaletten under skoltiden, svarade 86 % *ja*, 2 % svarade *nej* och 12 % svarade *ibland*. Svaren som tillhör frågan om de hinner göra klart skolarbetet blev 69 % *ja*, 2 % *nej* och 29 % *ibland*. På frågan om de hinner duscha ordentligt efter idrotten svarade 83 % *ja*, 8 % *nej* och 9 % *ibland*. När det gäller frågan om skollunchen var stressig svarade 13 % *ja*, 63 % *nej* och 24 % *ibland*. Barnen tillfrågades även om det var något som de ville ändra på i skolan och då svarade de flesta att de vill ha längre raster och skollunch samt inga läxor.

När barnen svarade på frågan om hur många aktiviteter de hade på fritiden, kom svaren som så: några (10 %) att de inte hade någon fritidsaktivitet medan nästan hälften (44 %) svarade

att de hade en aktivitet. Ett stort antal (26 %) barn svarade att de hade två aktiviteter, några (19 %) svarade att de hade tre eller fler aktiviteter, (Se diagram 3).

Barnen tillfrågades även om de hade tid att leka efter skolan och då visar resultaten att (66 %) svarade *ja*, (5 %) svarade *nej* och (29 %) svarade *ibland*. Majoriteten av de som svarade *nej* eller *ibland* hade angett att det beror på för mycket läxor och en del av dem har även fritidsaktiviteter. När det gäller frågan om de hinner äta något när de kommer hem efter skolan svarade majoriteten (99 %) *ja*, bara ett barn (1 %) svarade *ibland* och ingen (0 %) svarade *nej*. Barnen tillfrågades också om de hinner äta frukost, vilket resultaten visade att majoriteten (93 %) gör det medan ett fåtal (7 %) barn svarade *ibland* och ingen (0 %) svarade *nej*. Vid frågan om de hinner göra sina läxor efter skolan svarade de flesta (96 %) att de hinner göra det medan fåtal (4 %) svarade *ibland*. Däremot ingen (0 %) svarade *nej*. Av de som svarade *ibland* förklarade de att det beror på att de vill hinna med sina fritidsaktiviteter och detta gör att de skjuter upp läxorna till sent på kvällen. (Se diagram 4).

4. 3. 2 intervjuer

Skolsköterskan hävdar att barn inte använder ordet stress i dess vedertagna bemärkelse utan förknippar den ofta med brist på tid, då de måste skynda sig, eller så säger en del istället att de har mycket runt omkring sig.

Pedagogerna hävdar att barnen delvis stressas av skolorganisationen genom dess måluppfyllelse och betygsättning i form av skriftliga omdömen. Detta gör att barn får fler skriftliga läxförhör och fler prov än tidigare och givetvis anses också det vara ett stressmoment. Att avbryta för rast kan vara stressande för några. Gruppträck i vissa frågor kan också upplevas stressande. Lärarna anser att det som upplevs som stressigt i skolan många gånger har med elevernas hemmiljö att göra. Föräldrarna själva är stressade, vilket barnen uppfattar som att de också ska hålla det tempot. Familjeseparationer och dess följder utgör också en viktig stressor för många barn. Dessutom har flera barn för mycket fritidsaktiviteter, vilket tar mycket av den fria leken med kompisarna.

Klasslärarna och skolsköterskan menar att barns stress kan yttra sig genom fysiska eller psykiska åkommor eller genom att de söker vuxenkontakt. Samtidigt har en del barn ingen ro i kroppen, är väldigt spända i sitt sätt och sitt kroppsspråk, har svårt att koncentrera sig,

lyssnar inte vid genomgångar, slarvar och protesterar högljutt. Andra barn kan även visa omotiverade humörsvängningar. Att ha ont i magen eller huvudvärk är vanliga stressymptom hos barn.

Samtliga respondenter ger många tips på vad pedagoger kan göra för att underlätta för barn i skolans verksamhet. Skolsköterskan skiljer sig från klassläraren då hon lägger vikten vid barns hälsovård i stort, som t.ex. att följa deras hälsoutveckling och vaccinationer medan klassläraren är den viktigaste personen i skolan för barnen. Eftersom läraren har direktkontakt med barnen gör det att hon/ han lätt lär känna barnens vanor och ovanor. Dessutom arbetar läraren för att de ska må bra och hitta strategier så att den dagliga verksamheten går vidare genom att ge konkreta tips till arbetet i klassrummet.

Samtliga informanter menar också att barn trivs bra när de får tydliga ramar för vad som kommer att göras i klassrummet eller i skolan. Därför brukar lärarna förbereda eleverna på läxor och prov, så att de ska ha det i åtanke och veta exakt vad de ska läsa på. Att ha öppet förhållande mellan skola och hem anses vara en viktig faktor för att motverka stress hos barn.

5. Konklusioner

5. 1 Avslutande diskussion

Jag har i denna studie undersökt barn och stress. Resultaten har visat att stressnivån varierar mellan barnen. En del barn kunde inte definiera stressen, medan andra gav en tydligare definition. Det syntes tydligt att en majoritet av dem som definierade stressen, förklarade att det fanns ett förhållande mellan stress och tidsbrist. Detta eftersom tidsbristen, enligt barnen, gjorde att man måste skynda sig för att man hade mycket att göra. Ett barn svarade i enkätundersökningen ”Man inte hinner vila. Har mycket att göra. Tiden räcker inte åt allt”. En sådan variation av stressnivån mellan barn får mig att fundera över orsaker till att vissa barn tål mer stress än andra. Jag håller med klassläraren A som menade att barnens personlighet spelar en viktig roll. Jag tror också att barn som får stöd hemifrån och som har en bra självkänsla kan stärka deras tolerans av olika stressfaktorer. Dessutom anser jag att barn som lätt kan uttrycka sina känslor har lättare att motverka stress. Detta poängterar Ellneby (1999, s. 16) som menar att ”Barn som kan känna, visa och uttrycka känslor, kan också lättare stå emot stress”. Även skolverkets läroplaner, Lp 94 och Lgr 11, betonar att samtliga elever har rätt att få utvecklas i skolan, känna växandets glädje och få uppleva det välbehag som skolan ger för att de ska kunna göra framsteg och övervinna svårigheter.

Jag tror att det är viktigt att alla klasser arbetar aktivt med att öka den positiva och känslomässiga stämningen, för att dämpa ner stressnivån i klasserna. Men enligt Woxberg (2005, s. 35) handlar det ofta i många klasser om att få eleven att sitta still, fokusera på den text som ska läsas, det tal som ska räknas och de glosor som ska läras in. Jag antar att det inte är särskilt roligt för barnen att bara lyda tillsägelser, att sitta stilla och arbeta och inte prata för mycket. Jag tycker istället att sådana situationer kan framkalla mer stress hos barn i skolan. Det kan vara lätt att tro att barns lärande bara handlar om tänkande, fastän tankar och känslor kan utvecklas tillsammans. Woxberg (2005, s. 33) menar att ”Barns känsloupplevelser och läroprocesser är sammanflätade och pågår ständigt oavsett var barnen befinner sig”. Å andra sidan kan också röra i klassen orsaka stress hos andra barn som vill koncentrera sig på skolarbetet, vilket nämndes av en del barn i enkätstudien. Jag tror att det är en svår utmaning för pedagogerna att kunna synliggöra olika barns behov. Därför anser jag att det kan vara bra att det finns ett extra rum utanför klassrummet, för de barn som behöver lugn och ro.

Samtidigt kan man även skapa ett sådant utrymme på fritidshemmet för barn som behöver varva ner.

Min studie har även visat att många elever anser prov och läxförhör som mest stressande faktorer i skolan. Visst kan det behövas någon form av uppföljning av det man går igenom och lär sig i skolan, men det sätter stor press på elever. Enligt Währborg (2009, s. 106) blir varje nytt prov en ny bekräftelse på otillräcklighet, när barnet tycker att det inte klarar sig bra på prov eller i andra sammanhang. Som följd kommer barnets självkänsla att försämras och oförmågan att leva upp till kraven från föräldrar och lärare kommer att leda till kronisk stress. Hur ska man göra då för att minska stress hos barn? Frågan blir i så fall om det är bra att utesluta prov och läxförhör. Men det kanske inte är den bästa lösningen, eftersom prov och läxor underlättar för läraren att kunna se var barnet står kunskapsmässigt. Dessutom anses det också vara en bra förberedelse inför högstadiet. Därför bör man inte sluta med läxor och prov, däremot kan man individanpassa läxorna och proven efter elevernas förmåga. Därtill måste lärarna ta varje barn på allvar och vara lyhörd för att upptäcka den stress som inte är bra och som leder till att barnet presterar sämre, vilket pedagog B hänvisade till. Hon menade ”Att vara uppmärksam på barnets signaler och att ta signalerna på allvar är ett bra sätt att upptäcka och motverka stress”. Ellneby (1999, s. 16) anser ”Om ett barn blir bemött med krav som motsvarar dess mognad är det en sporre till utveckling. Men om barnet möter krav och förväntningar som det inte tror sig kunna leva upp till, är uppgiften inte längre en utmaning för barnet utan leder istället ofta till stress”.

Förutom läxorna och proven, utgör rasterna, skollunchen och ombytet före/ efter idrotten andra stressfaktorer i skolan, vilket gör att en hel del av barnen inte upplever skolan som något roligt. Känslan av vantrivsel i skolan kan förorsaka stress hos barn, menar Währborg (2009, s. 106). Han förklarar att det inte blir särskilt roligt för ett barn att dag efter dag gå till en skola och en klass som bara ger upphov till socialt eller psykiskt lidande. Situationen kan förvärras, då man är utsatt för andra obehag. Detta leder till att barnet förenar vistelsen i skolan med oro och rädsla. Jag tycker att all skolpersonal har ansvar för att försöka dämpa stressnivån hos barnen. Man kan t.ex. ge barnen god tid att hinna byta om före/ efter idrotten. Skolgården skulle innehålla mer inspirerande lekmaterial, ha bra rastvakter som kan förebygga mobbning och skollunchen bör vara lugnare. Mattanerna behöver inte stressa barn som äter långsamt att skynda sig ut ur matsalen. Jag tror att det är enkla åtgärder från skolans sida som kan ge stora effekter hos barnen.

Mina andra studieresultat visade motsatta åsikter mellan barn och vuxna, vad gäller barnens stressande faktorer, vilket överraskade mig också. Ur vuxnas – och forskningens perspektiv har hemmet många gånger inverkan på barns stress, särskilt vid separationer. Detta framkom inte alls i barnens svar i enkätstudien. Man kan undra då, vad det kan bero på. Kan det vara så att barnen själva är omedvetna om att de blir stressade av sådana situationer? Jag menar, eftersom barnens uppfattning om stress för det mesta förknippas med tidspress, uppfattar de kanske inte riktigt att familjeseparationer är en stressande faktor för dem. Eller, kanske kan det bero på att skolpersonal vill slippa bära ansvaret för barnens hälsa och att skolorganisationen kan utsätta barnen för stress, vilket gör att det blir lättare för dem att skylla på hemmet istället. Elkind, (1985, s. 161) hävdar att ”Lärare och skolledning väntar sig t.ex. ofta att ett barn från en splittrad familj ska få problem. Likaså skyller man genast alla svårigheter som barnet möter, exempelvis dålig syn, på familjens problem”. Jag tror att pedagoger har i åtanke att hemmet är ett stort avgörande element som skolan inte kan styra och som påverkar barns skoldag. Detta håller jag med om, men då krävs det ett fungerande samarbete mellan skolan och hemmet för att lättare kunna förebygga att stress uppkommer hos barnen. Vidare menar Elkind att när familjen råkar in i en kris kan skolan göra mycket utan att för den skull tränga sig in på det som är familjens område. Istället kan pedagogerna granska sina egna attityder och hur man förmedlar dem till barnen. Vid separationer blir det nödvändigt, om familjen samtycker, att diskutera läget med föräldrar och klasslärare för att bättre kunna skapa en bild av barnens inre tillstånd och eventuellt hjälpa barnen att övervinna den skuld känsla som de brukar ha efter separationer, menar skolsköterskan. Man kan också prata med barnet självt om hur det upplever sin situation och hur det mår. Jag tror att barnet behöver få möjlighet att bearbeta sina stressreaktioner genom att samtala med vuxna och genom att få lov att uttrycka sina känslor. Det blir ännu bättre om eleven känner tillit till sin lärare/ fritidspedagog, för då kan det bli lättare att upptäcka stress. ”Problemet med stress bland barn och ungdomar kan bara lösas om alla berörda parter samverkar”. (Woxberg, 2005, s. 42)

Ur ett helhetsperspektivs synsätt är det lätt att förstå att eleverna får svårt att förena olika aktiviteter och få ihop livets alla delar. Förutom skolarbetet ska de dessutom hjälpa till hemma, ägna sig åt fritidsaktiviteter och träffa kompisar och familjen. Därför tror jag att det är av stor betydelse om skolans personal förstår vad som händer med barnet och om de har kunskaper om stressreaktioner och stresshantering. Dessutom tror jag att pedagogerna måste ha förståelse för barnens behov, speciellt när ett barn ibland inte orkar prestera som vanligt.

Ellneby (1999, s. 47 f) menar att ”Barnets tillfälliga oförmåga att prestera kan annars vara inledningen till att stressen och problemen förvärras och i värsta fall permanentas”. Därför anser jag att det blir nödvändigt i så fall om barnet kan ges möjlighet till kortare arbetspass och mindre hemläxor.

Eftersom barn tillbringar lång tid av sin dag i skolan och en del är kanske också på fritidshemmet, tror jag att båda verksamheterna bör vara en plats där barn lär sig hur de hanterar sin stress. Men man kan undra hur pedagogerna skall kunna föregå med ett gott exempel, när de själva är stressade. Man kanske inte behöver använda sig av krävande metoder för att minska stressen, däremot finns det enkla saker som man kan genomföra snabbt och enkelt och som inte kräver särskilda åtgärder. Först och främst anser jag att det är viktigt att förklara för barnen att de inte ska fastna vid problem, utan försöka gå vidare för att kunna hitta en bra lösning. Winroth och Rydqvist (2008, s. 155) menar att ”det som har hänt går inte att förändra – endast mitt *sätt att tänka* om det som har hänt är möjligt att påverka”. Dessutom kan pedagogerna genom att framställa stressorer som två vågskålar hjälpa barnen att låta dem själva förstå hur, när och varför de blir stressade samt hur kan de bli av med sin stress. Ellneby (1999, s. 22 f) förklarar att man kan se det som en våg med två vågskålar. I den ena skålen samlas sådant som leder till stress och i den andra skålen sådant som gör gott/motverkar stress. Om man märker att ett barn ändrar beteende eller börjar må dåligt, måste pedagogerna minska på det som väger tungt i den ena vågskålen eller öka på med det som lindrar och gör gott i den andra. En annan lätt och snabb stresshanteringsmetod enligt Woxberg (2005, s. 37) är att andas djupa andetag i stressande lägen. Detta eftersom koldioxidhalten i hjärnan minskar vid stress. Dessutom tror jag att det kan vara av stor betydelse för eleverna om de redan veckan innan vet vilka läxor och uppgifter som ska göras under den kommande veckan för då kan de ha möjlighet att planera.

Det är också nödvändigt att ge barnet utrymme för att få känslan av att bara vara, speciellt på fritidshemmet, genom att barnet t.ex. sätter sig på soffan och läser en bok. Ellneby (1999, s. 97) gör gällande att ”Det är lätt att glömma bort att det är en aktivitet i sig att bara vara tillsammans, att ha tid för att inte göra något särskilt”.

Efter att ha genomfört detta examensarbete kan jag dra nytta av resultaten som jag fick i mitt kommande yrke som lärare i fritidshem. Arbetet gjorde att jag utvidgade mitt perspektiv på vilka stressorer som kan utsätta barn för stress och hur jag som pedagog kan förebygga

stressen i den verksamhet som jag kommer att jobba i. Jag vill först och främst arbeta aktivt med att stärka självbilden hos barn, eftersom det finns många barn som har höga krav på sig. Man kanske inte kan eliminera stressen, och ska inte göra det, för den fyller ett gott syfte också, men jag som kommande pedagog ska försöka motverka och vända stress hos barn till något positivt istället. Därför anser jag att det är extra viktigt att uppmuntra och stötta barn som har stora krav på sig så att de ska känna sig nöjda med sin prestation, känna delaktighet och inflytande.

Det är vi vuxna som orsakar stress hos barn!

Det är vi vuxna som kan ändra på det!

(Ellneby, 1999, s. 36)

5. 2 Slutsatser

Efter att ha genomgått litteraturstudien, utfört enkätundersökning och intervjuat klasslärarna och skolsköterskan, kan jag känna att syftet med mitt arbete har uppfyllts och mina frågeställningar har blivit besvarade.

Min studie syftar till att närmare belysa stress, dess bakomliggande orsaker som kan påverka barn samt hur pedagoger och skolpersonal kan stödja barnen i dess stresshantering.

Jag har närmare belyst stress genom litteraturstudien, vilken gav mig en bredare kunskap om stressens innebörd. Stressens bakomliggande orsaker som kan påverka barn, hemma och i skolan, har jag, förutom litteraturstudien, tagit reda på genom barnens egna svar i enkäterna samt från informanternas svar. När det gäller hur pedagoger och skolpersonal kan stödja barnen i sin stresshantering har jag även skaffat mig kunskap om, dels genom litteraturstudien och dels från intervjusvaren.

Forskare och respondenter i arbetet tog upp många olika faktorer som kan orsaka stress men hävdar även att många olika stressorer är en naturlig del av livet. Dessutom har alla människor olika stressnivåer. Det som en person upplever som stressande kanske inte stressar någon annan och att barns stress inte behöver likna vuxnas. Däremot kan vuxna orsaka stress hos barn. Resultatet visar tydligt att en del elever hade upplevt stress någon gång både på fritiden och i skolan.

Många barn visste inte vad begreppet stress innebar men en del kunde hänvisa till situationer de själva eller personer i deras närhet hade varit med om. Min studie har visat att barnen inte brukar använda sig av ordet stress i denna bemärkelse. Detta stämde överens med skolsköterskans åsikt. De har lite olika uppfattningar om vad det betydde. Barnen definierar begreppet som någon form av tidsbrist, där man har mycket saker att göra på kort tid, därför hinner man inte med. Dessutom har man det jobbigt och har bråttom till olika saker, som skola eller någon fritidsaktivitet. Symptom som barn visar när de blir stressade är oftast i form av huvudvärk och magont. Men en del barn kan även bli arga och aggressiva, visa omotiverade humörsvängningar, inte ha någon ro i kroppen, är väldigt spända i sitt sätt och sitt kroppsspråk, har svårt att koncentrera sig, lyssnar inte vid genomgångar, slarvar och protesterar högljutt.

Vad jag kan dra för slutsats av min studie är att stressen existerar i den här skolan som jag undersökt men att den inte ligger på en hög nivå. Trots det, upplever (56 %) barn (sammanställning av dem som svarade *nej* och *ibland*) att det inte är roligt att gå till skolan. En del barn upplever vissa situationer i skolan som stressande, som t.ex. att rasterna inte räcker till, skollunchen är för stressig och tidspressen i omklädningsrummen likaså. Dessutom gör den höga ljudnivån i klassrummet att det blir svårt för barnen att koncentrera sig på skolarbetet. Att inte hinna med det skolarbete som ska göras inom en viss tidsram är något som stressar många barn, för då skulle barnen få det som läxa och det vill de helst undvika.

Respondenternas uppfattning om vad som stressar eleverna stämmer inte helt överens med vad eleverna själva beskriver. Lärarna menade att det var prestationskrav och hemmiljö, speciellt vid separationer, som stressar eleverna mest, vilket också skolsköterskan tog upp som särskilt stressfyllda situationer. Separationer hade inte nämnts av något enda barn i undersökningen. Lärarna upplevde också läxor som något som kan stressa barn, eftersom barns fritid är uppfylld med aktiviteter. Detta stämde överens med åsikten hos majoriteten av barn. Samtidigt har min undersökning visat att fritidsaktiviteter i sig inte anses vara en stor stressor för barnen, däremot kan de uppleva stress när de får många läxor i samband med aktiviteterna. Vissa barn känner även stor oro och press inför prov och läxförhör. Detta stämde inte heller överens med vad skolsköterskan trodde. Hon menade att barn inte blir mycket stressade av skolarbetet.

De flesta respondenterna kopplade ihop hemmet och skolan och menar att de påverkar varandra för att de båda har stora betydelser i barnets liv. Samtliga lärare har enats om att

tydliga ramar för vad som kommer att göras i klassen eller i skolan kan ha stort betydelse för att minska stress hos barn. Därför brukar de förbereda eleverna på läxor och prov i god tid, så att de ska ha det i åtanke och veta exakt vad som kommer att läsas på. Pedagogerna hävdade att de har en fördel av att vara klasslärare, för det kan underlätta för dem att märka om ett barn inte mår bra. De menade att det bästa sättet för att upptäcka och motverka negativ stress är att lyssna på barnets signaler och att ta signalerna allvarligt. Dessutom är det som lärare viktigt att ta varje barn på allvar och vara lyhörd för att upptäcka den stress som inte är bra och som leder till att barnet presterar sämre. Däremot hade ingen av pedagogerna nämnt om de använde sig av återhämtningsmetoder i klassen. Detta visade barnen ett behov av, eftersom de menade att de hade känt sig trötta vid t.ex. dubbellektioner, speciellt vid andra lektionspasset.

Skillnaden mellan min studie och Andersson och Otttestams studie (2009) var att deras undersökning endast var inriktad på barn i åk2, där 56 barn svarade på enkätundersökningen, vilken ägde rum i fyra skolor. Dessutom intervjuade de fem personer som arbetade med barn inom olika områden: en lågstadielärare, en biträdande rektor, en speciallärare, en psykolog och en samhällsvetare med sociologi som huvudämne. I min studie har 89 elever i åk 4 och 5 svarat på enkätundersökningen och fyra vuxna blev intervjuade: tre mellanstadielärare och en skolsköterska. Både enkätundersökningen och intervjuerna skedde i en och samma skola. Resultaten mellan studierna var lika på vissa ställen och olika på andra ställen. Kanske spelar barnens ålder roll här. Andersson och Otttestams studie (2009) visade att barnen inte hade någon uppfattning om stress innan författarna förklarade begreppets innebörd för dem. Då kunde de relatera sin stress till olika situationer som de hade varit med om. Hemmet och skolan kan påverka varandra och därmed också påverka barnens stress. Dessutom, om grupperna i skolan blir för stora, kan detta också utsätta barnen för stress. Mina slutsatser har sammanställts ovan i detta kapitel.

Referenser

Litteratur

Almén, N. (2007). *Stress och utmattningsproblem: Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. (Upplaga 1: 3). Lund: Studentlitteratur.

Elkind, D. (1984). *Det hetsade barnet: Att stressas in i vuxenvärlden*. Lund: Bokförlaget Natur och Kultur.

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

Hasson, D. (2008). *Stressa rätt: Öka din energi, hälsa och effektivitet*. Stockholm: Viva Förlag.

Johansson, B. & Svender, P. (2010). *Examensarbetet i lärarutbildningen*. (Femte upplagan). Uppsala: Kunskapsförlaget AB.

Jonsson, P. (2005). *Stress vid kriser – Grundläggande psykotraumatologi och praktisk krishantering*. Stockholm: Nätnavet AB.

Lerjestaad, J. (2005). *Stress = rädsla: En människa utan rädsor blir aldrig stressad*. Stockholm: Ekerlids Förlag.

Perski, A. (1999). *Det stressade hjärtat: Att hantera stress och hur vi hanterar livskriser*. Stockholm: Brombergs.

Sivers, M. & Sjönell, G. (2007). *Ditt barn: 0-8 år sjukdomar, stress och gränser*. Kina: Ica Bokförlag.

Winroth, J. & Rydqvist, L-A. (2008). *Hälsa & hälsopromotion: Med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

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

Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur.

Internet

Anderson, T. & Ottestam, M. (2009). *Barn och stress – påverkande faktorer: Examensarbete på grundnivå i lärarutbildningen VT 09*. Eskilstuna Västerås: Mälardalens Högskola. Hämtad den 10 Maj 2011

<http://mdh.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:220770>

Skolverket. (1994). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, Lpo94*. Hämtad den 23 maj 2011

<http://www.skolverket.se/sb/d/468/a/24387>

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet, Lgr 11.*

Hämtad den 23 maj 2011

<http://www.skolverket.se/sb/d/468/a/24386#paragraphAnchor1>

Skolverket. (9 december 2004). *Mer än varannan 10-12 åring saknar arbetsro i skolan.*

Hämtad (10 maj 2011) från

<http://www.skolverket.se/sb/d/205/a/306>

Skolverket. (23 april 2001). *Ökad stress bland elever.* Hämtad den (10 maj 2011) från

<http://www.skolverket.se/sb/d/481/a/1341>

Källor

Enkäter

Enkäter till 89 elever

Intervjuer

Intervjuperson A: Mellanstadiet lärare den 2011- 04- 21

Intervjuperson B: Mellanstadiet lärare den 2011- 04- 21

Intervjuperson C: Mellanstadiet lärare den 2011- 04- 28

Intervjuperson D: Skolsköterska den 2011- 04- 21

Bilagor

Bilaga 1

Frågor till pedagoger

1. Vad har du för utbildning?
2. Hur länge har du jobbat inom skolverksamheten?
3. Vad innebär stress för dig?
4. Upplever du att barnen är stressade?
5. Upplever du att skolans organisation utsätter barnen för stress, på vilket sätt?
6. Hur vet du som pedagog att ett barn är stressat? Vilka stresssymptom visar barnen?
7. Hur ser stressnivån hos barnen ut? Ser den liknande ut, eller finns det variationer? Vad ser du som förklaring till detta förhållande?
8. Arbetar ni förebyggande när det gäller stress? På vilket sätt?

Bilaga 2

Frågor till skolsköterska

1. Vad har du för utbildning?
2. Hur länge har du jobbat som skolsköterska?
3. Hur definierar du stress?
4. Upplever du att barnen är stressade i skolan?
5. Vilka symptom kännetecknar stress?
6. När ett barn kommer till dig och har ett problem, hur skiljer du om problemet beror på stress eller något fysiologiskt?
7. Vad gör du, när du bedömer att barnet är stressat?
8. Hur reagerar barnen, när du säger till dem att deras problem beror på stress?
9. Hur upplever du barnens uppfattning om stress?
10. Hur hjälper du barnet att hantera sin stress?

Bilaga 3

Brev till föräldrarna

Hej!

Jag är en student som läser lärarprogrammet vid Karlstads universitet. Nu skriver jag mitt examensarbete som handlar om barn och stress. Examensarbetet syftar till att närmare belysa stress, dess bakomliggande orsaker samt hur pedagoger och skolpersonal, stödjer barnen i sin stresshantering.

I syfte att få ett bra underlag, är barnens medverkan av största betydelse. Därför vill jag be om er tillåtelse att låta era barn medverka i en enkätstudie. Enkäten innehåller frågor vilka behandlar stress och syftar till att belysa barnens dag, från morgon till kväll. Enkäterna behandlas givetvis anonymt och barnens identitet går inte att spåra i studien.

Vänliga hälsningar

Liena Abdelamer

Vänligen skicka talongen tillbaka till skolan senast 4/ 5 -11.

Om ni funderar över något, kan ni kontakta mig på mobilnummer: xxxxxxxxxxxx

Mitt barn heter _____

_____ Ja, barnet får medverka

_____ Nej, barnet får inte medverka

Vårdnadshavares underskrift:

Bilaga 4

Enkät till barn

Ringa in svaret

1) Hur gammal är du?

2) Är du:

a) Pojke

b) Flicka

3) Hinner du äta frukost på morgonen?

a) Ja

b) Nej

c) Ibland

Skriv ner orsaken, om du svarat nej eller ibland.....

.....

4) Behöver du skynda dig till skolan på morgonen?

a) Ja

b) Nej

c) Ibland

Skriv ner orsaken, om du svarat ja eller ibland.....

.....

5) Är det roligt att komma till skolan?

- a) Ja
- b) Nej
- c) Ibland

Skriv ner orsaken, om du svarat nej eller ibland.....

.....

6) Tycker du att rasterna räcker till?

- a) Ja
- b) Nej
- c) Ibland

Skriv ner orsaken, om du svarat nej eller ibland.....

.....

7) Får du gå på toaletten under skoltid?

- a) Ja
- b) Nej
- c) Ibland

Skriv ner orsaken, om du svarat nej eller ibland.....

.....

8) Hinner du göra klart det du jobbar med i skolan?

- a) Ja
- b) Nej
- c) Ibland

Skriv ner orsaken, om du svarat nej eller ibland.....

.....

9) Hinner du duscha ordentligt efter idrotten?

- a) Ja
- b) Nej
- c) Ibland

Skriv ner orsaken, om du svarat nej eller ibland.....

.....

10) Är det stressigt vid skollunchen?

- a) Ja
- b) Nej
- c) Ibland

Skriv ner orsaken, om du svarat ja eller ibland.....

.....

11) Vad vill du ändra på i skolan?.....

.....

12) Vad finns det i skolan som gör dig stressad?.....

.....

13) Har du tid att leka efter skolan?

a) Ja

b) Nej

c) Ibland

Skriv ner orsaken, om du svarat nej eller ibland.....

.....

14) Hinner du äta något när du kommer hem från skolan?

a) Ja

b) Nej

c) Ibland

Skriv ner orsaken, om du svarat nej eller ibland.....

.....

15) Hinner du göra dina läxor efter skolan?

- a) Ja
- b) Nej
- c) Ibland

Skriv ner orsaken, om du svarat nej eller ibland.....

.....

16) Hur många aktiviteter deltar du i efter skolan?

- a) 0
- b) 1
- C) 2
- D) 3 eller fler

17) Vad innebär stress för dig?.....

.....

18) Vad är det som gör dig stressad?.....

.....

TACK FÖR ATT DU TOG DIG TID ATT FYLLA I ENKÄTEN!