



# Fem pedagogers uppfattningar om stress i förskolan

Förskollärares uppfattningar om stress på förskolan och möjligheter att motverka den

---

Five teachers' conceptions about stress in preschool.  
Preschool teachers' conceptions about stress in kindergarten and options to counter it

---

Emelie Augustsson

Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap

---

Läroutbildningen: Barn i förskola och förskoleklass – utveckling och rättigheter

---

Avancerad nivå/Högskolepoäng: 15 hp

---

Handledare: Ingmarie Sellin

---

Examinator: Ann-Britt Enochsson

---

Datum: 140205

---

---

# **Abstract**

Preschool is an activity where stress is common among both children and adults. The groups of children in preschools are growing and educators become more pressured on themselves in their profession. The aim of my thesis is to investigate preschool teachers' conceptions of stress in preschool and the opportunities that exist to counteract it. To examine this, five teachers were interviewed and stated their opinions and experiences in the field of stress and how to prevent it among the children.

The result shows that teachers see stress as something that comes out stronger in recent years and that this can largely depend on parents' stress and strain. The demand from the environment has increased and it is important to perform well at work. It also shows that the stress among the children turns out to be most prominent when there are many children in activities at the same time and the surroundings become anxious and loud.

Measures for combating stress could be touching the children and having relaxation time together with them. To allow them to unwind to soft music and let them rest in a quiet environment. Another way is to think about the premises, furnishings and to creating a "room within a room" is another way to reduce stress.

## **Keywords**

Educators, preschool, stress

# Sammanfattning

Förskolan är en verksamhet där stress är vanligt förekommande både bland barn och vuxna. Barngrupperna i förskolorna växer och pedagoger får alltmer press på sig i sitt yrke. Syftet med denna studie är att undersöka förskollärares uppfattning om stress i förskolan och vilka möjligheter som finns att motverka den. För att granska detta har fem pedagoger intervjuats och redogjort för sina åsikter om och erfarenheter av området stress och hur man kan förebygga den bland barnen.

Resultatet visar bland annat att lärarna ser stress som något som kommit starkare under senare år och att detta till stor del kan bero på föräldrars stress och påfrestningar. Kraven från omgivningen har ökat och det är viktigt att göra bra ifrån sig i sitt arbete. Det visar också att stressen bland barnen visar sig som tydligast när det blir många barn i verksamheten på samma gång och omgivningen blir orolig och högljudd.

Åtgärder för att motverka stress kan vara att beröra barnen och ha avslappning tillsammans med dem. Att låta dem varva ned till lugn musik och låta dem vila i lugn och ro. Ett annat sätt är att fundera över lokalernas möblering och att skapa ”rum i rummet”.

## Nyckelord

Förskola, pedagoger, stress

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning .....</b>	<b>1</b>
1.1 Bakgrund.....	1
<b>1.2 Syfte.....</b>	<b>2</b>
1.3 Frågeställningar.....	2
<b>2. Forsknings- och litteraturgenomgång .....</b>	<b>3</b>
2.1 Stress.....	3
2.2 Positiv och negativ stress.....	3
2.3 Orsaker till stress.....	3
2.4 Konsekvenser av stress.....	6
2.5 Åtgärder för att motverka stress.....	7
2.6 Teoretiska utgångspunkter.....	9
<b>3. Metodologisk ansats och val av metod .....</b>	<b>10</b>
3.1 Val av metod .....	10
3.2 Urval.....	10
3.3 Genomförande .....	10
3.4 Bearbetning .....	11
3.5 Validitet och reliabilitet.....	11
3.6 Etiska överväganden .....	12
<b>4. Resultat och analys.....</b>	<b>14</b>
4.1 Pedagogernas bakgrund .....	14
4.2 Definition av stress.....	14
4.3 Stress i förskolan.....	14
4.4 Åtgärder för att motverka stress.....	15
4.5 Resurstillgångar.....	16
<b>4.6 Analys.....</b>	<b>17</b>
4.7 Ljudvolym, stora barngrupper och separation.....	17
4.8 Vårdnadshavares stress.....	17
4.9 Många aktiviteter.....	17
4.10 Åtgärder för att motverka stress.....	18
<b>5. Diskussion .....</b>	<b>19</b>
5.1 Metoddiskussion .....	19
5.2 Resultatdiskussion .....	19

5.3 Slutsatser.....	20
5.4 Vidare forskning.....	21
<b>Referenser.....</b>	<b>22</b>
<b>Bilaga 1.....</b>	
<b>Bilaga 2.....</b>	

# 1. Inledning

*Stackars Askungen, knappt har hon en stund att vila, ropar de och hon får ila.  
Kom genast hit, kom genast hit. Hela dan får hon arbeta,  
hon får jobba, hon får streta, putsa, diska, tvätta, damma, varje dag är det detsamma.  
Här hon putsar, där hon sopar, så snart de inte ropar.  
Det är ju hon som knogar tills hon blir alldeles virrig, darrig, stirrig.  
- Raska på nu, dumma flicka!*

Ur filmen Askungen (Geronimi, Jackson, Luske, 1950)

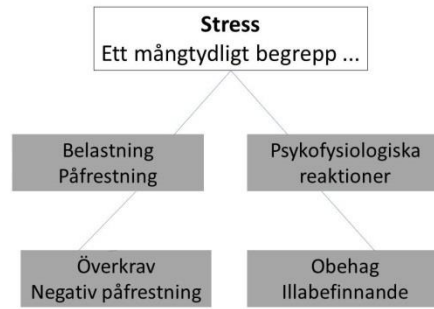
Förskolan är en verksamhet som är mycket utsatt vad det gäller stressfaktorer såsom ljud, barngruppens storlek, tidsbrist etc. Min personliga erfarenhet av detta är att både barn och pedagoger påverkas av stress idag vilket får mig att vilja studera området närmre. Jag har därför i min studie valt att undersöka vilken syn pedagoger har på stress hos förskolebarn och hur de arbetar för att motverka den.

I och med att stress är ett område som är vanligt förekommande i den miljö jag ska vara verksam i, så vill jag ta reda på mer om detta för att underlätta för mig i mitt arbete som blivande förskollärare. Jag har alltid varit intresserad av sådant som rör hälsa, ohälsa och friskvård. Jag anser att det är betydelsefullt att jag har en inblick i vad som kan stressa barn och hur jag kan agera för att motverka den i förskolan. Syftet med denna undersökning är att hämta kunskap och skapa en bättre uppfattning om och förståelse av hur jag som pedagog kan arbeta för att förhindra att barnen i verksamheten upplever stress.

## 1.1 Bakgrund

Ordet stress har använts i flera hundra år och är ursprungligen engelskt. Begreppet har använts som benämning för nöd, svält och vedermödor. I nutida engelska innebär det bättre uttryckt belastning, påfrestning, tryck (Malmström & Nihlén, 2002). Inte många ord har växt så mycket i nyttjande som stress och så gott som alla har någon form av uppfattning om detta begrepp. Det var av forskaren Hans Selye som ordet blev grundat (Währborg, 2002). Selye föddes i Slovakien 1907 och hans familj hade läkarbakgrund sedan fyra generationer tillbaka. Även Hans studerade medicin och senare tog han en doktorsexamen i organisk kemi. Som läkarstudent, uppmärksammade Selye att patienter som led av olika sjukdomar ofta uppvisade identiska symptom. De ”såg bara sjuka ut”. Denna upptäckt kan ha varit det första steget i hans igenkännande av "stress". Senare upptäckte han ”General Adaptation Syndrome” och beskrev detta som en reaktion av kroppen från de krav som ställs på den (Rosch, 20/11-13).

Han påstod att stress är en generell kroppslig respons på varje ansträngning vi genomgår. Att den kroppsliga effekten blir densamma oavsett vilken belastning den utstår (Währborg, 2002). Stress är ett svårtolkat ord och för att en ”stressreaktion” ska existera, eller vilka kroppsliga effekter som ska överstigas finns det ingen enighet i. Det finns också olika betydelser i begreppet och nedan ser vi exempel på innebörden i ordet stress.



*Olika innebörd i begreppet stress (Malmström & Nihlén, 2002, s 53)*

Påfrestningar och stressfaktorer är vad som kan vara en början och ett ursprung till stress. När vi upplever ett stort antal av dessa vid samma tillfälle, kan det leda till fysisk sjukdom och psykisk utmattning (Ellneby, 2008). Under de 50 sista åren på 1900-talet så har stressen eskalerat, och på samma sätt som vi har kunskap om hur vi borstar tänderna så behöver vi även lära oss rutiner i vardagen som dämpar stress. För stress är oundvikligt. Frågan är hur vi möter den (Bronsberg, 2000). Stress uppfattas inte alltid som negativ, utan kan också upplevas positiv beroende på hur stor belastningen är på oss.

Alla individer upplever stress ibland oavsett ålder, kön eller vilka förutsättningar man har i livet. Även spädbarn kan uppleva stress då de idag ammas av mammorna i miljöer där det är höga ljudnivåer, skarpt skinande ljus och att de inte får fullt tillträde till sin mor (Ellneby, 2008).

## 1.2 Syfte

Syftet med denna studie är att beskriva pedagogers uppfattningar om stress hos barn och hur personalen kan arbeta för att motverka den i förskolans verksamhet. Detta för att jag tycker att det är ett viktigt ämne att belysa och det är ett område som jag med största sannolikhet kommer att stöta på i mitt yrke som förskollärare.

## 1.3 Frågeställningar

- Vilka uppfattningar har pedagogerna om stress i förskolan?
- Vilka möjligheter finns för att motverka stress bland barnen?

## 2 Forsknings- och litteraturgenomgång

I litteraturgenomgången framgår definitionen av vad stress är, vad positiv stress innebär och vilka orsaker som kan ligga bakom att barn upplever prövningar och belastningar. Även exempel på några konsekvenser som stress kan leda till tas upp, samt vilka åtgärder som kan hämma stress och andra negativa påfrestningar.

### 2.1 Stress

Stress, som ibland också kallas för ”kamp- och flyktreaktionen” är en respons på ett tillstånd som är extra krävande och ett sätt för kroppen att göra sig beredd för antingen flykt eller försvar (Vårdguiden, 20/11-13). Währborg (2002) hänvisar till Beamisch m.fl och skriver att ”ett vanligt sätt att definiera stress i vardaglig vetenskaplig forskning är att ange stress som vilket som helst stimulus eller påverkan på organismen som resulterar i kroppsliga funktionsförändringar” (s. 38).

Även Ellneby (1999) beskriver stress på detta sätt. Hon redogör utifrån stressforskaren Hans Selyes beskrivning att stress är en kroppslig effekt då kroppen utsätts för prövning och krav från omgivningen. Lundberg och Wentz (2005) redogör för växelspelet mellan omgivningens krav och individens potential att tillfredsställa dessa krav och definierar detta som psykosocial stress och psykisk stress. Ellneby (1999) hänvisar till Selyes som beskrev det som en återverkan som kan delas in i fyra faser: alarm, motstånd, utmattning och återhämtning. Stress kan enbart framkallas av en uppfattning om hot eftersom även våra förnimmelser har effekt på kroppens fysiska larmsystem. Puls och blodtryck ökar, andhämtningen blir snabbare och musklerna spänns. Dessa effekter har från början haft till uppdrag att i förbereda våra förfäder för kamp, flykt eller muskelarbete när skrämsel eller oro framträdde (Ellneby, 1999).

### 2.2 Positiv och negativ stress

Stress och kroppens sätt att reagera på detta behöver inte endast vara ohälsosamma, utan har också flera positiva och livsnödvändiga effekter (Lundberg & Wentz, 2005). Man kan uppleva stress på olika sätt, både som positiv och negativ. Bronsberg (2000) och Ellneby (1999) skriver att exempel på positiv stress kan vara en stimulerande uppgift som du självmant söker dig till. En uppgift som du inte har kunskapen om du kan genomföra, och att stress kan uppfattas positiv när det råder jämvikt mellan de krav som ställs på oss och vår kapacitet att behärska dem. Positiv stress handlar många gånger om en givande och lustfylld ansträngning där kroppen inte visar påverkan med ohälsosamma stressreaktioner (Angelöw, 1999). Det är alltså vid de tillfällen och situationer som vi inte klarar att styra över dem som stressen blir negativ. Positiv stress betyder att vi skiftar mellan anspänning/ansträngning och avspänning/återhämtning så det sannolikt går att bevara både kapacitet och välförmåga på hög nivå (Malmström & Nihlén, 2002).

### 2.3 Orsaker till stress

#### *Ljudnivå och miljö*

I vår yttre miljö påträffas påverkande faktorer som skapar början till stress hos alla. Dessa stressorer kallas fylogenetiska. De stressfaktorer som påverkar enskilda människor kallas ontogenetiska stressorer (Währborg, 2002). Ljud är en del av vår närmiljö och vi är alla olika känsliga mot det. På grund av att barns öron har en annan form, är deras hörselsinne ömtåligare än hos vuxna. Hörselgången är kortare och smalare vilket bidrar till att ljudet



förstärks och känns högre. Tekniska högskolan presenterade en undersökning 1975 som visade att det finns en förbindelse mellan barngruppens storlek, antal personal, lekmaterial, typ av aktivitet, lokalens utformning och inredning och bullernivå. Den synliggjorde även att bullret är osunt och att det inte enbart ger upphov till försämrad hörsel utan även psykiska problem som irritation, stress, okoncentration och svårighet att kommunicera (Ellneby, 1999). Sömn, återhämtning och koncentration är också funktioner som buller indirekt kan påverka (Währborg, 2009).

### *Många relationer*

Det händer mycket i ett barns liv på förskolan under en vanlig dag som kan bidra till konflikter och problem. Barnet umgås med uppemot tjugo andra barn och olika vuxna som turas om med öppning och stängning. Ellneby (1999) skriver att forskare i förskolan har påvisat vilka risker barn utsätts för vid återkommande personalbyten på förskolan. Barn upphör till sist att knyta an till vuxna på ett djupare plan då de regelbundet flyttar och ersätts med någon ny, som även den efter en tid försvinner och blir ersatt. Barnen inser att personer är utbytbara och fara finns för att de undviker att fästa sig vid någon.

### *Understimulering*

Rodhe och Österberg (1974) skriver att brist på stress inte är bra om det medför brist på stimulans, och brist på nya och givande erfarenheter. Det är betydelsefullt att barnet får uppleva åtminstone så mycket stress att de skapar kunskap om att i framtiden behärskar andra stressande situationer. Om ett barn ges för lite stimulans så hämmas utvecklingen och gör att svåra situationer blir svåra att handskas med i framtiden. De skriver också att för mycket stimulering, det vill säga för många händelser som är stresskapande, i synnerhet psykologisk stress, bidrar till alltför kraftig ångestberedskap, till neuroser, funktionella sjukdomar och avvikande beteenden.

Barn som under en längre tid inte har något meningsfullt att engagera sig i blir oroliga och kan visa symptom som stress. Intryck från omgivningen är vad som krävs för en bra fungerande hjärna hos både barn och vuxna. Hjärnan mister den grad av vakenhet, som är väsentlig för att kunna tänka och uppträda meningsfullt, för att fokusera och för att kunna bevara en känslomässig balans, om barnet inte får tillräckligt med stimulans från omgivningen (Ellneby, 1999).

### *Separation*

Vid utveckling av stress och stressrelaterad sjukdom återkommer två centrala psykologiska teman; separation och förlust. Särskiljande och mistande, i synnerhet av förhållanden som har en stor betydelse för välbefinnandet, tycks vara en väsentlig psykologisk faktor bakom tillväxten av stress vilket framgått i ett flertal olika undersökningar (Währborg, 2009). När barn skiljs från den vanliga omgivningen är det en situation som framkallar stress. En belägenhet som många gånger är sammankopplad med att barnet skils från mamman. Även vad barnet har för tidigare vana av separationen är av stor vikt och mammans sätt att reagera har en stor betydelse vid avskiljandet (Rodhe & Österberg, 1974).

Ett annat slag av separation är skilsmässa. Ellneby (1999) skriver att sju procent av svenska förskolebarn får uppleva detta och att många barn drabbas kraftigt och det är inte sällsynt att barnet tar på sig ansvaret för det som sker. Under en tidsperiod av familjesplittringen kan förskolebarnet gå tillbaka i sin utveckling genom att bli fordrande, kissa på sig, visa oro då föräldrarna ska lämna barnet på förskolan eller genomföra saker sämre än vanligt.

### *Att inte bli förstådd eller att inte förstå*

En stark stressfaktor är att inte förstå eller att inte bli förstådd. Att skrika, slå, sparka eller knuffas är exempel på sätt som barn kan göra sig hörda, men en del väljer att vara diskreta och inte säga någonting. I en allmän förskola finns det vanligtvis två till fyra barn som är i behov av stöttning i sin språkutveckling. Ett barn som är försenat i språkutvecklingen och som inte får den stöttning det behöver riskerar att få problem med inläring och att drabbas av den stress det medför att inte motsvara omgivningens förväntningar (Ellneby, 1999).

### *Arbetslöshet*

En förälder som mister sitt arbete kan hamna i konflikt med både sig själv och sin omvärld. Vid ett sådant avvikande tillstånd är stressreaktioner vanliga, vilket kan leda till kraftiga humörsvängningar. Det blir problematiskt för barnet att på förhand inse föräldrarnas reaktioner och bristen på tålmod skapar stor osäkerhet. Ilska är den reaktion som brukar visa sig först hos en vuxen vid arbetslöshet. Den kan ta sig en mängd uttryck, inte endast i anknytning till upplevelsen av att ha förlorat arbetet. Både den utåtriktade ilskan och den ilska som vänds mot insidan i sorg och nedstämdhet är svår för barnet att handskas med. Ofta tror barnet att det har någon delaktighet i hur föräldern mår och den stress föräldern känner påverkar i synnerhet barnen i familjen (Ellneby, 1999).

### *Föräldrar som stressar sina barn*

Ellneby (1999) skriver att hur föräldrar förhåller sig till sina barn har stor betydelse för hur de mår. Ingen förälder vill stressa sitt barn, men det kan trots allt inträffa av flera anledningar. Nedan följer en lista över några exempel på faktorer som kan stressa barn:

*\* Samhällets snabba förändring. Stress är en reaktion på att vi inte hinner med både arbete och familj samt att hålla oss ständigt informerade om vad som händer i arbetet, i förskola/skola och i världen.*

*\* Föräldrarnas oro och rädsla för att barnet ska skada sig, bli slaget eller råka ut för en olycka i trafiken, för att barnet inte ska lyckas i skolan och senare i samhället. Det ställs allt högre krav på teoretisk utbildning för att få ett arbete och oron ökar för de föräldrar vars barn inte klarar av studietakten.*

*\* Föräldrar är mer ensamma. Skilsmässostatistiken är hög bland unga föräldrar och många lever ensamma med sitt barn. De sociala nätverken kan fungera olika bra beroende på om mor- och farföräldrar bor nära eller långt bort.*

*\* Det finns en otrygghet i arbetslivet på grund av nedskärningar, rationaliseringar och hot om arbetslöshet. Därmed ökar oron för familjens ekonomi.*

*\* Föräldrar har många egna önskemål som de vill få uppfyllda, som att få syssla med sina hobbies och fritidsaktiviteter, vidareutbilda sig eller ägna sig åt sin personliga utveckling.*

*\* Föräldrar dubbelarbetar vilket innebär att fritiden innehåller många kontakter med förskolan, fritidshemmet och/eller skolan.*

*\* Föräldrarnas egen stress. Många föräldrar är mer eller mindre stressade idag. En starkt stressad människa har inte alltid ork för andras behov och intressen, inte ens när det gäller de egna barnen (Ellneby, 1999, s. 98).*

Detta är några exempel på situationer och händelser då barn kan påverkas och uppleva stress och oro. Barn behöver trygga, stabila och harmoniska vuxna i sin omgivning för att känna ett lugn och en sansad tillvaro för att må så bra som möjligt.

## 2.4 Konsekvenser av stress

### *Nedsatt immunförsvar*

Stress kan leda till sjukdomar och andra kroppsliga besvär. Medina (2008) uppger att kronisk stress kan förändra hjärnans funktion och att sådan stress också kan påverka vårt hjärta, vår känsla av överlevnad och vårt immunförsvar negativt.

Även Lundberg och Wentz (2005) lyfter detta och menar att ihållande eller återkommande stress har visat sig försämra vårt immunförsvar som har i uppgift att tillintetgöra okända organismer såsom virus, bakterier och tumörceller. Dess uppgift är också att säkerställa att immuncellerna finns på rätt plats och att skydda mot kroppens alla angripare. Om man utsätts för stress under en lång period så blir vissa typer av immunförsvarsceller färre och vi kan bland annat lättare bli sjuka och bli drabbade av influensavirus. Immunförsvaret har även indirekt inflytande på matsmältning, körtlarnas hormonutsöndring och nervsystemet genom att ha inverkan på aptit, kroppstemperatur, sömnighet och humör (Lundberg & Wentz, 2005).

### *Utbrändhet*

När kroppen blir utsatt för negativ och allvarlig stress en längre tid så kan det leda till utmattning också kallad utbrändhet. Förenklat kan man kalla detta stressens sista fas. Kroppen börjar att sända ut signaler om att stressnivån är för hög och man blir alltmer orkeslös och risken för fysisk och psykisk utmattning är kraftig (Vårdguiden, 21/11-13).

I dagens samhälle hör man ofta talas om individer som ”gått i väggen” eller ”stresskollapsat”. Tre huvudkriterier som inkluderar utbrändhet:

- *Energilöshet, trötthet och utmattning, t.ex. försämrade prestationer, trötthet som inte >>går att sova sig fri från <<*
- *Urholkning av känslor och engagemang, t.ex. nedstämdhet, oro, uppgivenhet*
- *Negativa attityder till omgivningen och den egna personen, t.ex. cynism, depersonalisation.*

*(Währborg, 2009, s. 222)*

Utbrändhet kan uppstå då kroppen under en lång tid varit utsatt för stress. Exempel på hur detta kan visa sig är en ihållande trötthet och att kroppen förlorar sin normala kapacitet. Även om individen vilar och sover ut så upplever denne sig ändå som sliten och kraftlös. Individen kan också uppfattas känslökall och ha en inställning och ett synsätt som är negativt.

### *Depression*

Depression är ett kännetecken och en biverkning som stress kan leda till och det har blivit ett av de vanligaste skälen till långtidssjukskrivningar, och användningen av antidepressiva mediciner har expanderat kraftigt under senare år (Lundberg & Wentz, 2005). Vad som framförallt kännetecknar depression är det psykiska lidandet och nedan ses en tabell över huvudkriterierna för en depressionsdiagnos. Minst ett måste vara med för att diagnosen ska

ställas och tillståndet ska ha förekommit så gott som dagligen under en och samma tvåveckorsperiod (Währborg, 2009).

---

*Tabell 15:1 – Diagnoskriterier vid depression*

---

- (i) *Nedstämdhet, irritabilitet*
- (ii) *Minskat intresse eller minskad glädje av alla eller nästan alla aktiviteter*
- (iii) *Ofrivillig viktförändring eller aptit*
- (iv) *Sömnstörning*
- (v) *Rastlöshet eller orörlighet*
- (vi) *Trötthet, nedsatt energi*
- (vii) *Känsla av värdelöshet, skuldkänslor*
- (viii) *Koncentrationssvårigheter, obeslutsamhet*
- (ix) *Tankar på döden*

*(Währborg, 2009, s. 269)*

Stress i för stora mängder under en lång period kan få en rad olika konsekvenser och biverkningar som i sin tur kan leda till depression. Man förlorar engagemang och lust till det mesta och har svårt att känna lycka och glädje. Det mesta upplevs som en ansträngning och inte givande.

## **2.5 Åtgärder för att motverka stress**

### *Terapi*

En hel del vuxna stegrar sig inför ordet terapi. En lång, smärtsam process är vad de ser framför sig, vilket det även är mestadels för en vuxen person. Men ett barn som fortfarande inte har utvecklat så kraftigt försvar bearbetar vanligtvis ett tillstånd snabbare. Barn i förskolan har ofta problem med att uttrycka vad de känner genom det verbala språket och därför används i terapi ofta skapande aktiviteter som målning, lek med lera och lek i sand som terapeutiska uttrycksmedel. Genom att barnet i terapin ges möjlighet att formulera sig och arbeta med det som känns svårt, blir det lättare att hantera (Ellneby, 1999).

Swick, Knopf, Williams och Fields (2012) hänvisar i sin text till Swick och Ziegler och beskriver tre strategier som forskning visar har en positiv inverkan på barn som lever i mycket stressiga situationer. De är att bygga upp förtroende, fästa relationer och konsekvent vårda miljöer.

Swick m.fl hänvisar även till Marion (2003) och redogör för ytterligare strategier enligt som har visat sig effektiva att stödja barn under stress. Det är att hjälpa till att förbereda barn för kommande evenemang som kan vara stressande, förse med stödjande terapeutiska miljöer, hjälpa barnen att utveckla en rad olika anpassningsmekanismer, hjälpa barnen att utveckla och diskutera sina känslor och att ge barnen en positiv självförvaltningsmetod.

### *Att uttrycka sina känslor*

Ellneby (1999) och Angelöw (1999) skriver båda att en viktig förutsättning för att övervinna stress, utbrändhet och förändringar är att acceptera sig själv och barn som förmår detta och som kan känna förtroende för andra, har lättare att hantera stress.

Dessa barn har även kapaciteten att uppleva och uttrycka olika känslor som glädje, sorg, hat, medlidande, empati, rädsla och ilska. Barns känsloliv är av största betydelsen för dess utveckling och välbefinnande. Genom att kunna sära olika känslor från varandra kan barnet lättare tyda och uppfatta omvärlden och sig själv. Det som ges möjlighet att ha förståelse för blir möjligt att göra något åt. Det som man inte har förståelse för och inte vet hur man ska hantera kan kännas som en stressfaktor. Alla känslor måste ges tid till att uttryckas och arbeta med, både positiva som smärtsamma. Inga känslor är tabu eller otillåtna. Känslor som trängts undan och ett outvecklat känsloliv framträder många gånger senare i livet som psykosomatiska besvär och sjukdomar. Därför är det betydelsefullt att barnet redan från början ges möjlighet att utveckla sitt känsloliv (Ellneby, 1999).

### *Den fria leken*

I leken lär sig barn hur saker och ting fungerar och de får använda sin fantasi och inlevelse. Leken ökar barnets kreativa förmåga och dämpar stress. Barnen blir också lugnare, mer tillfreds och gladare och det bidrar till att de får lära sig kompromissa och barn som har mer tid till att leka får mindre tid till konflikter. Som pedagog är det viktigt att inte pröva att utnyttja barnets spontana uppmärksamhet till att "undervisa" dem. Det bromsar barnens lust till att leka. Leken ska vara fri till sin natur och verka som ett botemedel mot bland annat stress (Ellneby, 1999).

### *Beröring*

Närhet, trygghet och kontakt är små barns största behov. Det är ett grundläggande mänskligt behov att bli vidrörd och att få beröra och det är lika viktigt att bli smekt och klappad som att få mat och värme. Exempel på att få barn att gå ner i varv är genom massagevila. Forskning visar att stress motverkas genom massage och beröring genom att vidrörande sänker nivån av stresshormonet kortisol (Ellneby, 1999).

### *Lugn musik*

Redan nyfödda barn har en relation till ljud och till musik. Redan i tolfte till sextonde veckan grundläggs det då fostret börjar reagera på ljud från utsidan. Fyrtio decibel är en normal ljudnivå i livmodern och orsakas främst av mammans tarmrörelser, pulsslag och ljudet från blodkärlen. Från femte till sjätte fostermånaden kan fostret dessutom höra sin moders röst och andra ljud som forcerar från utsidan. Olika ljud och läten påverkar på olika sätt. Lugn musik, i synnerhet vid amning och när barnet ska sova påverkar det lilla barnet positivt. Barnets andning, puls och hormonproduktion påverkas av den lugna musiken, vilket gör att barnet sover lugnare och inte heller vaknar upp lika lätt (Ellneby, 1999).

### *Miljön*

#### *- Personaltäthet*

En undersökning från Regionsjukhuset i Linköping som sammanställdes 1980 och gavs ut av Laboratoriet för klinisk stressforskning vid Karolinska institutet i Stockholm, visade att utsöndring av stresshormoner i urinen är avsevärt högre hos barn som befinner sig i grupper med lägre personaltäthet. Trots att detta är känt har vi idag ännu lägre personaltäthet i förskolan än då undersökningen utfördes. Det är viktigt att samtala om hur stora grupper vi ska ha i förskola/skola och hur stort antal vuxna individer som behövs för att tillgodose barnens olika behov, minska stress hos barnen och förhindra att antalet barn med problem ökar. Forskning visar också att anställda som arbetar i mindre barngrupper har större social

kontakt med barnen. Barnen känner sig tryggare och är mer delaktiga i det som händer i verksamheten (Ellneby, 1999).

#### *- Ljudnivån*

Genom att möblera med ljudabsorberande material, kan efterklangstiden och därmed ljudnivån dämpas avsevärt. Små förändringar kan göra stor skillnad. Människan rättar automatiskt sitt röstläge och sin röstklang till bakgrundsljudet. Ett högt ljud får oss att höja rösten och klangen blir starkare för att tränga igenom ljudet. Hur de vuxna i förskolan använder sina röster är viktigt att tänka på, då barnen lätt påverkas av det. När vuxna sänker rösten lugnar sig även barnen och om vuxna ropar rakt igenom rummet gör barnen detsamma. Det hör till barns utveckling att leka högljudda lekar och lösningar man kan ta till är bland annat mattor på golven som dämpar ljudet när barnen leker med hårda föremål och införskaffa flyttbara skärmar (Ellneby, 1999).

#### *Utevistelse*

Forskningen om naturens betydelse lägger betoning på naturens förmåga till kraftsamling i en stressfylld vardag. När det gäller barn ser forskarna även naturen som en plats med yta för lek, som är stresslösande i sig. Professor Roger Ulrich är en av dem som starkt betonar miljöns inverkan på människan. Ulrich menar att i grunden är vi anpassade till att leva nära naturen och att vi påverkas av stress när vi är på för stort avstånd ifrån naturupplevelser. Ulrich har visat att park och natur har en högt läkande kapacitet, även om man så bara beskådar den (Ellneby, 1999). Währborg (2009) skriver att människan är skapad för ett liv i fysisk aktivitet och ett stort antal av våra organ i kroppen som hjärtat, lungorna, muskler, skelett och nervsystem mår bra av rörelse. Han skriver också att vissa undersökningar tyder på att kroppslig aktivitet kan förbättra vår kapacitet att bemästra stress. Det kan vara en bidragande faktor till att vi tål stress bättre under vissa tidsperioder då vi är bättre kroppsligt tränade. Fysisk aktivitet har dessutom inverkan på symptom och tillstånd som kan kopplas ihop med stress. Genom att förhöja stressade individers kroppsliga aktivitet kan man påverka de negativa livsstilsfaktorer som är sammankopplade med stressen (och inaktiviteten).

## **2.6 Teoretiska utgångspunkter**

Ellneby (1999) beskriver att närhet, trygghet och kontakt är små barns största behov. Det är ett grundläggande mänskligt behov att bli vidrörd och att få beröra och det är lika viktigt att bli smekt och klappad som att få mat och värme. Exempel på att få barn att gå ner i varv är genom massagevila. Forskning visar att stress motverkas genom massage och beröring genom att vidrörande sänker nivån av stresshormonet kortisol. Cederblad m.fl (1996) redovisar i sin rapport för faktorer som fungerar som ett sätt att skydda sig mot stress och ohälsa. Tio av dem berör individen och sju av dem berör omgivningen. De som berör individen är: god social kapacitet, positiv självförtroende, självständighet, framgångsrik coping, intelligens och kreativitet, utveckling av speciella intressen och hobbies, inre kontroll, impuls kontroll, hög aktivitet och energi samt optimism och framtidstro. De som berör omgivningen är: att kunna hjälpa andra, en betydelsefull annan person, tillitsfull och intim relation, klart definierade gränser inom familjen, positiv förälder-barn relation, klara regler i hemmet samt delade värderingar.

## 3. Metodologisk ansats och val av metod

I detta kapitel presenterar jag mitt val av metod för undersökningen, dess urval och genomförande. Valet av metod kan också ge mig svar på mina frågeställningar som är:

- Vilken uppfattning har pedagogerna om stress i förskolan?
- Vilka möjligheter finns för att motverka den bland barnen?

Syftet med studien är att få en förståelse av pedagogernas föreställningar om stress i förskolans verksamhet samt om det eventuellt finns något sätt att förhindra stress i barngruppen.

### 3.1 Val av metod

Denna studie har genomförts med metoden kvalitativ intervju vilket betyder att frågeområdena är förutbestämda, men att det under intervjuens kan uppstå följdfrågor, beroende på hur den intervjuade svarar och vilka aspekter denne tar upp (Johansson & Svedner, 2001). Enkla, och raka frågor kännetecknar en kvalitativ intervju och att man av enkla frågor får komplexa svar, omfattade svar (Trost, 2010). Frågorna var semistrukturerade utifrån valt syfte och frågeställningar, vilket innebär att samma frågor ställs till alla informanter och att frågorna har öppna svarsalternativ. Metoden intervju valdes för att kunna samtala med pedagogerna enskilt angående deras personliga synpunkter och tankar om stress och att ett öppet klimat skulle råda utan att intervjupersonen blir avbruten av någon annan.

### 3.2 Urval

Undersökningen har gjorts på två förskolor i en kommun i Värmland. Gemensamt för de båda förskolorna är att de ligger relativt centralt placerade med närhet till skogsområden. Verksamheterna har barn i åldrarna 1-5 år med tre respektive fyra personal på vardera förskola. För att få en ingående beskrivning av och ett mångfasetterat perspektiv på lärares uppfattningar om stress hos barn och i verksamheten så har fem intervjuer gjorts. De intervjupersoner som kontaktats och tillfrågats om de kan tänkas medverka i studien är pedagoger som jag är bekant med sedan tidigare. Detta för att intervjupersonerna ska känna sig tryggare och att mitt insamlade datamaterial kan bli mer omfattande. Anledningen till att undersökningen genomförts med pedagoger i förskoleverksamhet har sin grund i att jag läser till förskollärare vid lärarprogrammet.

### 3.3 Genomförande

Inledningsvis tog jag kontakt med förskolecheferna för de verksamheter där jag planerat att utföra mina intervjuer för att få deras samtycke och godkännande om att intervjua personalen i förskolorna. Då jag fått besked av båda förskolecheferna och de givit mig sitt godkännande tog jag därefter kontakt med förskolornas personal.

Då pedagogerna fick förfrågan om att ställa upp i min undersökning så talade jag om för dem att studiens tema var stress och att det var deras syn på den jag ville undersöka. Två av pedagogerna tillfrågades personligen genom att jag besökte förskolan och övriga tillfrågades via telefon. Jag berättade om syftet med undersökningen, att dess tema var stress och vilket

datainsamlingsmaterial jag skulle använda mig utav. Att jag skulle spela in intervjun som ljudfil med min mobiltelefon som hjälpmedel. De blev också underrättade om de krav och villkor som gällde för mitt och deras deltagande i ett brev de blev tilldelade innan undersökningen genomfördes (se bilaga 1). Bland annat att jag har tystnadsplikt och att alla personer garanteras anonymitet. Pedagogerna blev även informerade om att allt material efter avslutad undersökning och godkänt examensarbete kommer att förstöras och att det enbart är menat för den pågående undersökningen.

Pedagogerna fick individuellt tillsammans med mig bestämma en tidpunkt då frågesamtalet skulle kunna äga rum. Tanken var ursprungligen att pedagogerna skulle få se frågorna innan samtalet ägde rum. Detta för att de på så sätt skulle kunna ge mig välplanerade svar, men beslutade mig för att inte göra det. Anledningen till det var för att pedagogerna inte skulle kunna samtala med varandra angående intervjufrågorna och på så sätt påverka varandras svar. Därför valde jag att endast informera personalen att undersökningen skulle handla om deras syn på stress hos förskolebarn. Intervjufrågorna redovisas i bilaga 2.

Samtliga samtal utfördes i verksamheternas personalrum där enbart jag och intervjupersonen befann oss. I denna studie spelades alla intervjuer in med min privata mobiltelefon som hjälpmedel. Detta för att kunna vara helt uppmärksam på vad respondenten sa och för att inte fokusera på att skriva anteckningar. Det var även för respondentens skull jag valde att spela in intervjun, då intervjupersonen skulle känna att jag var koncentrerad, närvarande och lyhörd.

Inspelningarna lades in i en mapp på min privata dator med lösenord på som endast jag har behörighet till. Efter godkänd rapport så raderas och förstörs allt material.

### **3.4 Bearbetning**

Jag avlyssnade mitt inspelade material flera gånger och transkriberade därefter hela intervjuerna. En del av det som sades under samtalen berörde inte ämnet stress, så det har inte redovisats i rapporten då detta inte är relevant för min undersökning. Utifrån den transkriberade texten valde jag ut sådant som är av betydelse för min studie och som kan ge mig svar på mina frågeställningar. Efter att jag avlyssnat allt material och var klar med transkribering- och resultatprocessen så raderades allt material både från mobiltelefonen och datorn.

### **3.5 Validitet och reliabilitet**

Med reliabilitet menas att undersökningen är tillförlitlig och att undersökningen skulle ha gett samma resultat oavsett hur många gånger de upprepas. Att frågor ska ställas på samma sätt och att svaren registreras på samma sätt. När man gör intervjuer är risken att reliabiliteten blir lägre vid kvalitativa studier än kvantitativa. Detta för att det är mycket svårare att standardisera kvalitativa undersökningar. Människor förändras och det är inte alls säkert att samma svar skulle ges vid ett annat tillfälle. Validitet handlar om hur bra tillvägagångssättet som används för att undersöka något är på att verkligen mäta det som ska mätas. Att rätt frågor ställs på ett tydligt sätt för att undersökningens frågeställningar ska besvaras (Trost, 2010). Eftersom dessa begrepp härstammar från en kvantitativ undersökning är det svårt att sätta in det i en kvalitativ undersökning. För att få högre reliabilitet och pålitlighet så kan man ställa samma frågor till intervjupersonerna. För att frågorna ska bli så bra som möjligt är det av stor vikt att personen som intervjuar är påläst och väl förberedd angående området som ska studeras.



För att min undersökning ska få hög reliabilitet så har jag utgått ifrån samma frågeställningar och samma datainsamlingsmetod i alla intervjuer. Denna studies syfte är att undersöka pedagogers uppfattningar om stress i förskolan och för att skapa hög validitet så har jag utgått ifrån intervjuer med förskollärare.

### **3.6 Etiska överväganden**

För att samhället och individerna ska utvecklas är forskning viktigt och nödvändigt. Därför har samhället och dess medlemmar ett behörigt krav på att forskning utövas, att den fokuserar på centrala frågor och att den håller hög kvalitet. Detta krav kallas forskningskravet och betyder att åtkomliga läroämnen utvecklas och fördjupas och strategier förbättras (Vetenskapsrådet, 2002).

Samhällets medlemmar har trots det ett behörigt krav på beskydd mot olämplig insyn t.ex. i sina livsvillkor. Man får heller inte utsättas för psykisk eller fysisk skada, förödmjukelse eller kränkning. Individsskyddskravet som detta krav kallas, är den självfallna utgångspunkten för forskningsetiska överväganden (Vetenskapsrådet, 2002). Detta kravet uppfylldes genom att ingen av de medverkande i min studie blev illa behandlad eller att någon blivit sårad. Ingen blev diskriminerad för vilka åsikter eller synpunkter man hade.

Vetenskapsrådet (2002) beskriver att det huvudsakliga individsskyddskravet kan illustreras i fyra allmänna huvudkrav på forskningen. De kallas informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Nedan följer en kort beskrivning av dess innebörd:

Informationskravet innebär att personen som utför undersökningen ska upplysa uppgiftslämnaren om deras uppgift i studien och vilka villkor som berör deras deltagande. De ska informeras om att deras deltagande är tvångsfritt och att de har rätt till att avbryta sin medverkan (Vetenskapsrådet, 2002). Detta blev intervjupersonerna upplysta om i ett brev de (se bilaga 1) de fick utav mig innan intervjun började. Vid förfrågan om deras deltagande så berättade jag vad studiens syfte var, dess tema och vad jag ville undersöka för något.

Samtyckeskravet innebär att forskaren ska erhålla uppgiftslämnarens och undersökningens deltagares samtycke. Att de medverkande i en studie själva har rätt att bestämma över sin medverkan. Att de som deltar i en studie ska ha rätt att fritt bestämma om, hur länge och på vilka villkor de ska delta. Att de kan avbryta sin medverkan utan att några negativa följder medförs för dem (Vetenskapsrådet, 2002). Detta krav uppfylldes vid förfrågan om pedagogerna kunde tänka sig att delta i min undersökning. Jag berättade att deras deltagande var frivilligt och att de inte behöver svara på de frågor de inte vill. Även i det brev som delades ut innan intervjuerna påbörjades, fanns denna information med.

Konfidentialitetskravet innebär att alla berörda personer i en undersökning ska ges största tänkbara anonymitet och att alla uppgifter bevaras på ett sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. Att tystnadsplikt råder, inga namn nämns och det inte kommer att kunna kännetecknas vilka intervjupersonerna är. Efter genomfört arbete så kommer all inspelad data att förstöras (Vetenskapsrådet, 2002). Detta har uppfyllts på så sätt att ingen av förskollärarna har nämnts vid namn i rapporten och all insamlad data och inspelat material har bevarats på min privata dator med lösenord som endast jag har tillgång till. Ingen annan person har haft tillgång till materialet och kunnat avlyssna ljudfilerna. Efter godkänt examensarbete så har allt material raderats och förstörts.

Nyttjandekravet innebär att de uppgifter som insamlats endast får användas för forskningsbruk. Att det insamlade materialet inte får lånas ut till någon annan eller användas i andra syften (Vetenskapsrådet, 2002). Detta har tillgodosetts genom att det stoff som samlats in bara har används i denna rapport och inte till något annat bruk. Att det enbart är för att besvara mina frågeställningar till detta examensarbete som det insamlade uppgifterna ska utnyttjas och ingenting annat.

## 4. Resultat och analys

I detta kapitel presenteras resultatet som framkommit i mitt insamlade material från intervjuerna och analyseras med hjälp av litteratur som är relevant i relation till syfte och frågeställningar och som behandlats i kapitel 2. Först beskrivs resultatet av undersökningen och därefter presenteras analysen.

### 4.1 Pedagogernas bakgrund

Förskollärarna jag utfört mina intervjuer tillsammans med är mellan 30-56 år gamla och har arbetat i förskola mellan 8 till 33 år. Alla har förskolläraryt utbildning och två av dem har även ytterligare utbildning och behörighet till att undervisa i låg- och mellanstadiet.

Respondenterna som har deltagit i studien har blivit aidentifierade och fått fingerade namn, för att skydda respondenternas identitet. De har blivit tilldelade namnen Therese, Sofie, Emma, Lovisa och Alice.

### 4.2 Definition av stress

Gemensamt för alla fem är att de främst tänker att stress är något negativt. Att det kan innebära frustration, oro, magont, huvudvärk m.m. Två av dem nämnde även att stress kan vara något positivt, och inte alltid behöver vara negativ, då man har en viss press på sig. Att stress i viss mängd kan vara positiv för då kan man t.ex. göra ett bra arbete.

Alla tror också att det finns stressfaktorer hos barn, och tre av pedagogerna nämner när hela eller när en stor del av barngruppen samlas som en central faktor. Att det blir hög ljudvolym och situationen och miljön blir orolig och rastlös.

Andra exempel på vad de anser som stressfaktorer är situationer då barnen behöver vänta på sin tur, att prata inför grupp, att komma till förskolan om de inte trivs där, att de påverkas av sina föräldrar som är stressade, för lite uppmärksamhet och att ha en massa aktiviteter efter förskolan.

### 4.3 Stress i förskolan

Att det förekommer stress i förskolan är något alla fem anser. Alla kopplar detta till vardagssituationer som äger rum i verksamheten så som samling, toalettbesök, påklädning och måltider. Flera av pedagogerna framhåller även här att stressen uppstår då det är många barn och när det händer mycket runt omkring dem.

Två av lärarna nämner även sin egen påfrestning, och att barnen ibland känner av den. När de upplever stress så påverkas barnen av dem så även de blir oroliga. Två av pedagogerna nämner också att vikarier kan vara en uppstressande faktor. Att situationer inte blir som de brukar och barnen testar ersättaren och ser var gränserna hos denne går.

En pedagog beskriver även att stress kan förekomma hos det enskilda barnet beroende på dess familjesituation och dess privatliv. Det kan röra sig om t.ex. skilsmässa eller att någon familjemedlem avlidit. Det behöver inte vara någon närstående människa, utan kan handla om en katt, hund eller ett annat husdjur. Hon avslutade:

*”Har de det tryggt hemma, blir de lugnare här” - Lovisa*

Hur stressen kommer till uttryck hos barnen beskrevs på liknande sätt i alla intervjuer. Att de får svårt att sitta still och att det skapas mycket spring runt om i lokalerna och att barnen inte klarar av att befinna sig på ett ställe.

De beskrev också stressens uttryck så att vissa barn skakar, de blir hårdhänta, arga och utåtagerande. Att ha svårigheter att koncentrera sig på vad de gör är också något som märks tydligt då barnen blir stressade. Att de inte klarar av att fokusera på exempelvis sin teckning innan de ska vidare till nästa aktivitet. De får också svårt att ta in information och de kan bli okontaktbara.

Samtliga pedagoger anser att stressen har förändrats under de senaste 15 åren och allesammans nämner någon gång under intervjun att "hela samhället" är mer uppstressat idag än vad det var förr. De säger att barnen har svårt att fokusera och stanna i leken, och byter ofta aktivitet.

*"Förr brydde de sig inte så mycket om vad som hände runtomkring dem" - Sofie*

Fyra av pedagogerna lyfter fram hur föräldrar idag jobbar heltid och att barnen är väldigt små vid inskolningen. Det tas också upp att barnen har långa dagar och vistas väldigt många timmar i veckan på förskolan, i jämförelse med förr. Detta för att föräldrarna känner press att tjäna pengar till konsumtion av bland annat fina hem, nya bilar, resor, elektroniska föremål m.m.

*"Det är ett prylsamhälle. Vi ska ha allt och då krävs heltidsjobb" - Emma*

Även begreppet "egentid" tas upp vid några samtal och att detta är ett ord som kommit starkt de senaste åren. Att föräldrar behöver den i form av träning, tid för varandra och kärleken, tv-tittande m.m. och att de ska ha det som innan de fick barn.

*"De vill liksom leva som innan de fick barn. Ringer vi från förskolan och säger att deras barn är sjukt och behöver komma hem så blir de helt förvånade. Det finns liksom inte med i planeringen" - Alice*

Något annat som tas upp är att idag har barnen aktiviteter, flera stycken, redan vid tre års ålder:

*"Förr fick vi uppmana föräldrar till att barnen skulle påbörja någon aktivitet t.ex. gymnastik, idag är det tvärtom. Föräldrar ger barnen aktiviteter för att de inte ska bli rastlösa men det blir motsatt effekt" - Emma*

*"De gör mycket på helgen och är trötta när de kommer på måndag morgon" - Sofie*

#### **4.4 Åtgärder för att motverka stress**

För att förhindra stress så brukar några av pedagogerna utöva taktil stimulans på barnen. De har en lugn stund då de bland annat använder sig utav en påskfjäder och stryker försiktigt på barnen. De leker bland annat "biltvätt" då barnet som blir berört är en bil som ska schamponeras, sköljas och torkas. Även barnen får lära sig att naturligt ta på varandra och de ser detta som ett sätt att förhindra konflikter mellan barnen. De skapar en bra kontakt med varandra och skapar en god kamratskap.

Alla pedagoger nämnde någon gång under samtalet att ”dela barnen” som ett bra hjälpmedel till att skapa en lugnare miljö. Att barnen delas upp i smågrupper då det t.ex. är dags att gå ut för att leka på gården. Detta så det inte ska bli för mycket runt dem vid påklädningsituationen och inte för många barn samtidigt i tamburen. Likaså att man delar in dem i smågrupper vid aktiviteter som vilan, sagostunden och matsituationen lyftes.

*”En del barn behöver bestämda matplatser för att det inte ska bli några funderingar över vart man ska sitta idag och för att de inte ska ha koll på de andra runt bordet” - Sofie*

Förskolläraren berättade om hur de ger barnen bestämda platser vid matborden för att minska stressen i förskolan. Hon menar att en del barn kan bli som ”småfröknar” och hålla reda på hur mycket de andra barnen, särskilt de yngsta, äter och dricker i stället för att koncentrera sig på sin egen mat om de sitter på ”fel” plats.

Övriga åtgärder som förskollärarna tror kan motverka stress är:

Att man är en närvarande vuxen som ger barnen tid och kartlägger dem och försöker hitta vad för intressen barngruppen har för att på så sätt ge dem rätt stimulans.

Att man frambringar lugn och ro i sin verksamhet genom att sänka sin egen röst och inte prata över huvudet eller skrika till varandra. Skapa lugn i miljön genom t.ex. en myshörna och minska så gott man kan på skramlande ljud och rassel från leksakslådor genom att t.ex. ha lego i tygpåsar som man lägger på golvet och vecklar ut och har som underlag.

Att man skapar ”rum i rummet” genom att t.ex. sätta upp rumsavdelare och på så sätt delar upp barnen i deras aktiviteter.

## **4.5 Resurstillgångar**

Ingen av de fem pedagogerna har varit på någon kurs eller fortbildning angående ämnet stress och fått någon kunskap om åtgärder för att motarbeta den. Men det finns hjälp, stöttning och råd för dem att få om det skulle behövas. Elevhälsan är en stödresurs för förskola, förskoleklass, särskola, grundskola och gymnasieskolan i hela kommunen och arbetar för att alla ska må bra och ha en god arbetsmiljö. Inom Elevhälsan finns skolsköterskor och skolläkare, psykolog, kurator, specialpedagog, hörselpedagog och samordnare för modersmål och svenska som andra språk.

Förskollärarna berättar att om de önskar så kommer elevhälsans medarbetare ut i förskolans verksamhet och fokuserar främst på deras jobb som pedagoger och inte på det enskilda barnet. De studerar deras verksamhet och arbetssätt och kommer med råd och rekommendationer om vad de kan göra annorlunda och förbättra för att skapa en mindre stressig förskolemiljö.

## 4.6 Analys

Resultaten av min studie överensstämmer i flera avseenden med de undersökningar som redovisats i litteraturkapitlet. Bland annat att stress inte alltid behöver upplevas negativt, utan kan ibland kännas positiv, precis som Lundberg och Wentz (2005) redogör för. Att om man arbetar under en måttlig press så kan man utföra ett bra arbete och genomföra en god insats som Malmström och Nihlén (2002) beskriver.

## 4.7 Ljudvolym, stora barngrupper och separation

Hög ljudvolym och stora barngrupper tog pedagogerna upp som exempel på stressfaktorer och att de bidrar till en orolig miljö omkring barnen. Att det skapar spring och hög ljudnivå. Ellneby (1999) redogör för hur barns öron har en annan form och att deras hörselsinne är ömtåligare än hos vuxna. Barns hörselgång är kortare och smalare och bidrar till att ljud förstärks och känns högre. Hon beskriver även en undersökning som Tekniska högskolan gjorde 1975 där det framkom att buller är osunt och inte enbart är upphov till försämrad hörsel utan även psykiska problem som irritation, stress och okoncentration (Ellneby, 1999).

Währborg (2009) beskriver att separation och förlust är två centrala psykologiska återkommande teman vid utveckling av stress vilket en av förskollärarna talade om. Pedagogerna belyste hur familjesituationen kan se ut då den kan utgöra en möjlig stressfaktor och hur man har det i sitt privatliv. Att det t.ex. kan handla om något dödsfall eller en skilsmässa.

## 4.8 Vårdnadshavares stress

Något annat flera av pedagogerna har beskrivit är föräldrarnas stress. Att deras jäktande och deras påfrestningar avspeglas på barnen och att hela vårt samhälle idag är uppstressat, vilket stämmer väl överens med Ellnebys (1999) skildring att samhället snabbt förändrats. Att vi inte hinner med både arbete och familj, och då reagerar kroppen med stress. Pedagogerna har också nämnt att föräldrar idag vill leva som innan de fick barn och tar upp begreppet ”egentid” vilket också stämmer överens med det Ellneby (1999) redogör för. Att föräldrar har egna behov, drömmar och önskemål de vill uppfylla som att få ägna sig åt sina hobbyer och fritidsaktiviteter, vidareutbilda sig eller ägna sig åt sin egen utveckling.

## 4.9 Många aktiviteter

En annan sak som lyfts i flera av intervjuerna är att barn idag har så många olika aktiviteter att utöva på sin fritid. Det är inte enbart en, utan flera stycken innan de hunnit fylla fyra år. Rodhe och Österberg (1974) skriver om stimulering av barn. För mycket stimulering, bidrar till kraftig ångestberedskap, till neuroser, funktionella sjukdomar och avvikande beteenden. För lite stimulans bidrar bland annat till att hjärnan mister sin kapacitet att fokusera och att tänka och fungera meningsfullt (Rodhe och Österberg, 1974). Förr framhåller pedagogerna att de fått uppmana till någon stimulerande, utvecklande aktivitet som gymnastik, idag är det tvärtom. De får nästintill bromsa in barnen och pedagogerna märker att barnen är trötta på måndagarna efter helgens sysselsättningar och aktiviteter.

## 4.10 Åtgärder för att förebygga stress

För att förhindra stress arbetar flera av pedagogerna med massagemetoden taktil stimulans och beröring som lugnande metod i förskolan. Att de vidrör barnen med sina händer på ett naturligt sätt och ibland även använder sig utav en mjuk påskfjäder, som de stryker över barnens kroppar och i deras ansikten med. De har samtidigt på lugn musik i bakgrunden i form av vågor som slår in mot strand, en panflöjt som spelar vackert och liknande rofyllda ljud. Ellneby (1999) anger beröring som ett grundläggande mänskligt behov och att det för små barn är lika viktigt att bli vidrörd och smekt som att få mat och värme. Hon tar även upp att forskning visar att vidrörande och beröring sänker nivån av stresshormonet kortisol och att stress på så sätt kan motverkas. Hon påpekar också lugn musik har en positiv påverkan på små barn och att andning, puls och hormonproduktion reagerar på detta och gör att barnet går ner i varv och blir lugnare och mer avslappnat.

Flera gånger i samtalen med förskollärarna så anger de att ”dela upp” barnen är ett sätt för att motverka stress. På så vis kan man skapa en lugnare miljö utan för mycket spring och ljud runt barnen i deras lekar. Det är lätt hänt att det blir en viss oro i gruppen när det är för många barn på samma plats vid samma tidpunkt. De säger också att man som pedagog ska vara med och närvarande i deras aktiviteter och därigenom skapa en trygg, sansad miljö. I och med att pedagogernas beteende avspeglas på barngruppen är det av stor betydelse hur de uppträder och vilken hållning i verksamheten de har. Ellneby (1999) uppger att forskning visar att anställd personal som jobbar i mindre barngrupper har större social kontakt med barnen och att det skapar trygghet hos barnen.

En annan möjlighet som nämns för att bidra till en mera rofylld miljö är att tänka på sitt egna röstläge och hur man pratar till sina kollegor och till barngruppen. Om man höjer rösten och ropar eller skriker tvärs genom förskolans lokaler till någon som står en bit bort, så är det lätt hänt att omgivningen blir hispig och detta barnen tar efter och gör likadant. Ellneby (1999) berör detta och menar att det är viktigt att tänka på hur man som vuxen använder sin röst i förskolan, då barn lätt påverkas av det. När vuxna sänker sin röst och lugnar sig, gör barnen detsamma.

Förskolans möblering påpekas som en åtgärd som kan göra stor skillnad i verksamheten. Ellneby (1999) beskriver hur man kan dämpa ljudnivån genom ljudabsorberande bord, ha mattor på golven och att ha flyttbara skärmar tillhands. Möblemanget i förskolan har diskuterats under några av intervjuerna där pedagogerna lyfte fram just ljudabsorberande bord och att skapa ”rum i rummet” genom t.ex. rumsavdelare.

## 5. Diskussion

### 5.1 Metoddiskussion

Metoden intervju valdes för att kunna samtala med pedagogerna enskilt angående deras personliga synpunkter och tankar om stress. Om jag skulle göra om undersökningen så skulle jag återigen använda mig utav intervjuer som metod för att besvara mina frågeställningar. Detta på grund av att det enligt mig personligen upplevdes positivt, engagerat och fokuserat både av mig som intervjuare och av intervjupersonerna.

Samtliga deltagare har bidragit med omfattande och betydelsefull information i studien. Genom att använda min privata mobiltelefon som verktyg för att dokumentera vad förskollärarna sa kunde jag fokusera bättre på samtalet än om jag hade antecknat deras svar. Lyssnandet blev mer aktivt och effektivt. Enligt Trost (2010) så har ljudupptagning av intervju både positiva och negativa aspekter. Positivt är att man kan lystra till tonfall och ordval flera gånger efter intervjuerna avslutats och man kan anteckna hela samtalet och skriva ned vad som ordagrant sagts. Negativt är att det är tidskrävande att avlyssna inspelningarna och att det är motigt att spola dem fram och tillbaka för att hitta en specifik del och att detaljer som kroppsspråk och ansiktsuttryck inte återspeglas i det inspelade materialet.

Vad jag hade kunnat göra annorlunda för att fånga dessa detaljer och brister i mitt insamlade data vore att videofilma intervjuerna med en kamera. Då hade mimik och gester dokumenteras och visat vilka frågeområden som intervjupersonerna uppfattade svårare eller enklare att svara på och det hade kunnat beskrivas i resultatet.

Att låta pedagogerna intervjuas en i taget gav ett positivt resultat då alla fick en chans att komma till tals och uttrycka sin personliga åsikt. Trost (2010) menar att man bör avstå från att intervju ett flertal personer vid samma tillfälle. Gruppintervjuer kan vara ett bra tillvägagångssätt, men vanligtvis så brukar de bli en aning komplicerade. De mer tystlåtna personerna tar inte lika stor plats som de talförda gör.

### 5.2 Resultatdiskussion

#### *Pedagogernas syn på stress*

Syftet med den här studien var att undersöka vilken uppfattning pedagogerna har av stress i förskolan och vilka möjligheter som finns för att motverka den bland barnen. Resultatet av undersökningen visade att pedagogernas föreställningar om stress stämmer överrens med det som forskning och vetenskapliga undersökningar redogör för. Bland annat att det är viktigt att vårda förskolemiljön och reflektera över dess möblemang som Swick m.fl (2012) skildrar i sin forskning. Undersökningen visade också att pedagogerna sinsemellan hade likadana uppfattningar angående ämnet stress och även vilka orsaker som kan vara en bidragande del till varför den uppstår var de ense om. Att stress är något som främst uppkommer vid de situationer då barngruppen blir stor och det är många barn i förskolans verksamhet. Situationer när miljön i förskolans verksamhet blir orolig och livlig av hög ljudnivå, spring och rastlöshet råder.

Förskollärarna ansåg också att en stor del av den stress som barn upplever kommer från vårdnadshavarna. Att deras stress avspeglas och påverkar deras barn. Att föräldrarna är stressade på morgonen och har bråttom till förskolan och hastigt lämnar sina barn för att hinna till sina arbeten i tid. Barnen blir stressade av detta och hela förmiddagen, ibland även



eftermiddagen blir påverkad. Detta stämmer överens med vad Ellneby (1999) skildrar och menar att föräldrars förhållningssätt har stor betydelse för hur barn mår. Hon anger en mängd situationer som kan stressa barn och bland dessa exempel finns föräldrarnas egen stress och tidsbrist.

Pedagogerna tog också upp att många fritidsaktiviteter kan vara en stressfaktor som påverkar barnen. Att de har flera aktiviteter och intressen att ägna sin tid åt utanför förskolan och att de ofta har något inplanerat under helgerna. De är trötta och slitna på måndagsmorgonen. Om kroppen för länge behöver utstå stress så kan det till slut leda till sjukdomar och andra biverkningar som både fysisk och psykisk utmattning vilket i sin tur kan leda till utbrändhet och man blir orkeslös (Vårdguiden, 21/11-13).

### *Förebyggande av stress*

Enligt pedagogerna så finns det möjligheter till att motverka stress bland barnen i förskolan. Det som främst berättas och understryks är att dela barnen så att det inte blir för stora grupper vid olika aktiviteter och situationer. Att det inte får bli för många barn på en och samma plats vid samma tillfälle, och att man som pedagog är med i barnens lek på ett harmoniskt sätt. Detta för att uttrycka lugn och avspegla ro gentemot barnen. Att man är en trygg, närvarande vuxen som bygger upp förtroende och fäster relationer vilket Cederblad m.fl (1996) och Swick m.fl (2012) påvisat i sin forskning som goda strategier för att förhindra stress.

Även beröring och att ha avslappning tillsammans med barngruppen nämns som motverkan av stress. Att man låter barnen komma koppla av och lugna sig till avstressande, harmonisk musik. De nämnde också att tänka på hur man talar och att ha sitt röstläge i åtanke för att få ner barnen i varv. Ellneby (1999) Forskning visar att stress motverkas genom massage och beröring genom att vidrörande sänker nivån av stresshormonet kortisol (Ellneby, 1999).

En annan åtgärd som kan bidra till en mindre stressig miljö i förskolan är verksamhetens möblemang och hur byggnaden är inredd. Med små förändringar kan man göra stor skillnad i rummen och lokalen.

Vad som kan kritiseras i undersökningen är att pedagogerna inte fått någon specifik kännedom och inblick gällande området stress utifrån varken föreläsningar eller fortbildningar, då det är ett viktigt ämne att ha kunskap om. Alla individer kan uppleva stress, även små barn, därför är det värdefullt att förskolans personal känner till vad de kan göra för att förbättra sin verksamhet och skapa så goda förutsättningar som möjligt för barngruppen.

## **5.3 Slutsatser**

Undersökningen visar att pedagogers uppfattningar angående området stress till stor del stämmer överens med vad forskning och vetenskap redogör för. Alla medverkande förskollärare uppfattar att det förekommer stress hos förskolebarn och att den blir tydligt märkbar när barngruppen blir stor och det är många individer i verksamheten på samma gång på samma plats. Att stressen kommer till uttryck hos barnen i form av fysiska förändringar såsom aggressivitet, rastlöshet och oro.

Stressen har under senare år ändrats kraftigt hos barn. De har svårare att stanna i sin lek och fokusera på den aktivitet de ägnar sig åt. Detta kan bero på föräldrars egen stress och tidsbrist i form av karriärskrav och personliga intressen. Det kan också bero på att barn redan i

förskoleåldern har ett flertal aktiviteter och sysslor att ägna sig åt på fritiden och de får inte tillräckligt med tid till att vila och koppla av.

Undersökningen visar också att det finns ett flertal möjligheter till att motverka stress bland barnen på förskolan. Beröring och massage är ett sätt att gå ner i varv och lära sig slappna av och vila kroppen. En lugn, rofylld process som är avstressande och stillsam.

En annan möjlighet är att dela in barnen i små grupper så att det blir en tystare och mindre orolig närmiljö. Att se till att det inte är för mycket barn på samma plats vid samma tidpunkt och på så sätt skapa en mera sansad omgivning i förskolan.

Ett annat sätt är att man som pedagog är en trygg, närvarande vuxen som reflekterar över sitt förhållningssätt och sitt agerande. Bland annat att man tänker på hur man samtalar med barn och andra vuxna och är uppmärksam på sitt eget röstläge och att vara lugn i oroliga och pressade situationer.

Hur man möblerar förskolans lokaler är en annan möjlighet till att minska stressen bland barnen. Att reflektera över hur man kan bidra till lugna lekar och skapa ”rum i rummet” för att dela barnen under sina aktiviteter och lekar.

Att ta hjälp av t.ex. en specialpedagog är också ett tillvägagångssätt för att förbättra sin förskolemiljö och hur man ska agera vid olika tillstånd och situationer.

#### **5.4 Vidare forskning**

Av den orsaken att mängden medverkande pedagoger i den här undersökningen var tämligen liten (fem stycken), vore det intressant att genomföra en mer omfattande studie med fler medverkade pedagoger för att undersöka om resultatet skulle bli detsamma som i denna studie. Det vore också intressant att studera om svaren och resultatet blivit detsamma om fler lärare under 30 år medverkat och om de besvarat frågorna på samma sätt som de över 30 år.

# Referenslista

- Angelöw, B. (1999). *Att hantera stress och möta förändringar*. Stockholm: Natur och kultur.
- Bronsberg, B. (2000). *Att vända stressen: möjligheternas bok : om vägar ut ur stressen för dig som arbetar i skolan*. Solna: Ekelund.
- Cederblad, M., Hansson, K., Hult, S. & Waadt, t. (red.) (1996). *Salutogen miljöterapi i teori och praktik: en introduktion för blivande salutologer*. Lund: Inst. för barn- och ungdomspsykiatri, Lunds universitet.
- Ellneby, Y. (1999). *Om barn och stress: och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och kultur.
- Ellneby, Y. (2008). *Stressade barn: och vad vi kan göra åt det*. (1. pocketutg.) Stockholm: Natur & kultur.
- Geronimi, C., Jackson, W., Luske, H. (Regissörer). (1950). *Askungen* [Film]. USA: Walt Disney Productions.
- Johansson, B. (2001). *Examensarbetet i lärarutbildningen: undersökningsmetoder och språklig utformning*. (3. uppl.) Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Ledin, C. *Stress, Vårdguiden* (2013-11-20). Hämtad från: <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress/?ar=True>.
- Lundberg, U. & Wentz, G. (2005). *Stressad hjärna, stressad kropp: om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa*. ([Ny utg.]) Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Malmström, C. & Nihlén, C. (2002). *Positiv stress: leda och utveckla med hälsokompetens*. (1. uppl.) Malmö: Liber ekonomi.
- Medina, J.J. (2008). *Brain rules: 12 principles for surviving and thriving at work, home, and school*. (1. ed.) Seattle, Wash.: Pear Press
- Rodhe, G. & Österberg, H. (1974). *Barn och stress*. Stockholm: Bonnier
- Rosch, Paul J. *Hans Selye: Birth of stress* (2013-11-20). Hämtad från: <http://www.stress.org/about/hans-selye-birth-of-stress/>.
- Swick, K., Knopf H., Williams. R., Fields, E. (2012) *Family-School Strategies for Responding to the Needs of Children Experiencing Chronic Stress*. Hämtad från databasen ERIC.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. (4., [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

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

Vårdguiden (2013-11-21). Hämtad från: <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Utmattningssyndrom/#section-0>).

Währborg, P. (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och kultur.

Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. (2., [rev. och utök.] utg.) Stockholm: Natur och kultur.

# Bilaga 1

## Informationsbrev

Hej!

Tack för att du valt att ställa upp i min undersökning till mitt examensarbete i lärarutbildningen. Syftet med denna intervju är att undersöka din upplevelse och syn på stress hos förskolebarn.

Jag kommer genomföra intervjun genom att spela in samtalet med hjälp av min mobiltelefon. Som intervjuperson har du när du vill rätt till att avbryta samtalet och ditt deltagande i undersökningen är frivilligt. Om du väljer att avbryta intervjun kommer inte din medverkan vara inkluderad i det slutgiltiga examensarbetet.

Du som intervjuperson är i undersökningen garanterad anonymitet, alla namn kommer att bytas ut och det data och material som samlas in kommer endast jag ha tillgång till. När studien är genomförd kommer all data att förstöras.

Min studie kommer att avrapporteras som ett examensarbete vid lärarutbildningen vid Karlstad universitet och finnas tillgängligt vid universitetets bibliotek.

Tack på förhand!

Emelie Augustsson

# Bilaga 2

## Intervjufrågor

### Bakgrund

1. Hur gammal är du? Vad har du för utbildning? Hur länge har du arbetat i förskola?

### Definition av stress

2. När du tänker på stress, vad tänker du på då?
3. Tror du det finns någonting som stressar barn? Vad i så fall?

### Stress i förskolan

4. Tror du barn upplever stress i förskolan? Vid vilka situationer eller perioder i livet?
5. Hur kommer stressen till uttryck? (hos barnen)
6. Upplever du att det är en annan stress i förskolan idag än för 15 år sedan? Hur i så fall?

### Motverka stress på förskolan

7. Arbetar ni något här på förskolan med att motverka stress? Hur?
8. Vilka åtgärder tror du kan förhindra stress?
9. Har ni fått någon kunskap om hur man kan förebygga stress i förskolan genom föreläsningar/fortbildningar? Har ni kunskap om det på något annat sätt?

### Tillgång till resurser

10. Har ni tillgång till professionell hjälp eller någon annan resursperson om ni om ni skulle behöva?

