



GÖTEBORGS UNIVERSITET

# Barnmassage

– En studie om hur beröring kan påverka barn i förskolan

Ahlander Lisa, Cederlund Elin, Holmqvist Malin

LAU370

Handledare: Skåpe Lena

Examinator: Korp Peter

Rapportnummer: VT08-2611-030



# GÖTEBORGS UNIVERSITET

## **Abstract**

Examensarbete inom lärarutbildningen

Titel: Barnmassage – En studie om hur beröring kan påverka barngruppen i förskolan

Författare: Ahlander Lisa, Cederlund Elin, Holmqvist Malin

Termin och år: VT 2008

Kursansvarig institution: Sociologiska institutionen

Handledare: Skåpe Lena

Examinator: Korp Peter

Rapportnummer: VT08-2611-030

Nyckelord: Barnmassage/beröring, inläring, lugn och harmoni

Vårt syfte med detta examensarbete var att ta reda på vilken påverkan barnmassage/beröring har på barngruppen samt det enskilda barnet i förskolan. För att uppnå vårt syfte tog vi hjälp av två problemformuleringar. På vilket sätt påverkar barnmassage/beröring barngruppen? Kan barnmassage/beröring påverka barns inläring? Vi valde att ställa öppna enkätfrågor via mail till pedagoger som arbetar med barnmassage/beröring runt om i Sverige. Dessutom införde två av oss barnmassage/beröring under vår verksamhetsförlagda utbildning våren 2008. Vi har även läst litteratur som berör ämnet. Enligt vårt resultat påverkar barnmassage/beröring barngruppen och det enskilda barnet på ett positivt sätt. Barnen blir lugnare, mer harmoniska och får bättre koncentration, vilket innebär att inläringen går lättare. Barnen blir trygga och bryr sig om varandra, detta leder till att kommunikationen blir bättre, det blir mindre konflikter och bättre samverkan mellan barnen. Eftersom vi lever i ett stressigt samhälle med ett högt tempo så behöver både pedagoger och barn tillfällen och kunskaper om aktiviteter som skapar lugn och harmoni i vardagen. Vår undersökning har visat att det resultat man får av barnmassage/beröring blir en pedagogisk vinst för både barnen och pedagogerna. Barnmassage/beröring är ett bra verktyg till att uppnå många av läroplanens mål.

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning.....</b>	<b>5</b>
1.1 Centrala begrepp.....	5
<b>2. Tidigare forskning – Litteraturgenomgång.....</b>	<b>6</b>
2.1 Massagens historia.....	6
2.2 Barn och stress.....	6
2.3 Barn och inläring.....	7
2.4 Effekter av massage.....	8
2.5 Oxytocinets påverkan på kroppen.....	8
2.6 Beröring.....	9
2.7 Svårigheter med beröring.....	10
2.8 Huden och känslan.....	10
2.9 Fortbildning.....	11
2.10 Styrdokument.....	11
<b>3. Syfte.....</b>	<b>13</b>
3.1 Frågeställningar.....	13
<b>4. Metod.....</b>	<b>14</b>
4.1 Datainsamlings metod.....	14
4.1.1 Enkäter.....	15
4.2 Undersökningsgrupp.....	15
4.3 Etik.....	16
4.4 Bearbetning av insamlat material.....	16
4.5 Tillförlitlighet.....	16
4.5.1 Reliabilitet.....	16
4.5.2 Validitet.....	17
4.5.3 Generalisering.....	17
<b>5. Resultat/Analys.....</b>	<b>18</b>
5.1 Förskola 1.....	18
5.2 Förskola 2.....	19
5.3 Utbildning.....	19
5.4 Barnmassagens/beröringens påverkan på barn.....	20
5.5 Barnmassagens/beröringens påverkan på inläringen.....	23
<b>6. Diskussion.....</b>	<b>25</b>
6.1 Fortsatt forskning.....	28
6.1.1 Fortsatt arbete med massage i förskolan.....	28
<b>7. Litteraturlista.....</b>	<b>29</b>
Bilaga 1	
Bilaga 2	

## Förord

Vi är tre lärarstudenter vid Göteborgs universitet som skrivit vårt examensarbete om barnmassage i förskolan. En av oss gick under hösten 2007 en utbildning inom barnmassage. Hennes intresse för barnmassage/beröring smittade av sig på oss andra och vi bestämde oss för att fördjupa oss i ämnet i vårt examensarbete. Vi har alla tre suttit tillsammans och skrivit, sökt information och diskuterat kring ämnet.

Vårt examensarbete vänder sig till pedagoger, föräldrar och andra personer som träffar barn i sin vardag. Då vi lever i ett stressigt samhälle behöver vi kunskaper om aktiviteter som skapar lugn och harmoni, barnmassage har visat sig vara ett bra redskap för att nå detta.

Ett stort tack vill vi ge till våra pedagoger och övriga som svarat på våra intervjufrågor och därmed gjort vårt arbete möjligt. Vi vill även tacka de barn och pedagoger på våra verksamhetsförlagda förskolor som mottog våra idéer om barnmassage/beröring med öppna armar. Vi vill också tacka vår handledare Lena Skåpe som gett oss positiv feedback.

# 1. Inledning

Efter att en utav oss gått en utbildning inom barnmassage "Massage i förskola/skola" på Axelsons Gymnastiska Institut, så väcktes vårt intresse kring barnmassage/beröring. Under vår avslutande verksamhetsförlagda utbildning införde två av oss massagesagor och olika beröringslekar på våra respektive förskolor. Vi fick då se en del av vad massage kan innebära för barn och hur de kan påverkas av massage. Efter de erfarenheter vi har fått har vi en tanke om att barnmassage/beröring skapar en lugn stund, bättre gemenskap och att barnen utvecklar empati och tillit till varandra. Vi blev fascinerade av ämnet och ville veta mer om hur det kan påverka barngruppen samt det enskilda barnet.

Barnen i dagens samhälle lever i en stressig och orolig miljö där det är svårt att hitta en lugn stund. I förskolorna visar sig detta genom att barnen är oroliga och har svårt att koncentrera sig, barngrupperna är stora och pedagogerna har svårt att få tiden att räcka till. Ofta har barnen långa dagar på förskolan där inga tillfällen ges till att varva ner. I Lpfö98 står det att förskolan ska erbjuda barnen en god miljö, där omsorg, vila och andra aktiviteter vägs samman på ett balanserat sätt (Lärarens handbok, 2004). Därför ser vi det som en viktig uppgift att vi som blivande pedagoger kan skapa tillfällen för lugn och ro i verksamheten.

## 1.1 Centrala begrepp

### Barnmassage/beröring

Vi slog upp massage på Nationalencyklopedins hemsida och fick följande beskrivning:

"**Massage** (franska, av masser 'massera', antingen av arabiska mass 'trycka', 'hantera', 'beröra' eller av grekiska. ma'ssa 'knåda (bröd)'), strukturerad beröring i ett bestämt syfte. Med olika handgrepp åstadkoms en mekanisk bearbetning av kroppens mjukvävnader (hud, bindväv och muskler). Beroende på massagens syfte och på egenskapen hos den kroppsvävnad som masseras används olika metoder. Massage kan utövas i många former och under delvis olika förhållanden, alltifrån enkel beröring till avancerad massageterapeutisk behandling av en skada. Massage används också som ett naturligt inslag i många förskolor och skolor" (www.ne.se)

När vi nämner ordet barnmassage/beröring i vår uppsats menar vi en mjukare beröring som utförs på kroppen. Vi håller med Jelvéus (1998) när hon skriver att "*Beröring kan vara allt från den lätta smekningen över det fasta handslaget eller den stilla handen på axeln till den verkningsfulla massagen*" (s 7).

### Pedagog

Med ordet pedagog menar vi all personal som jobbar inom förskoleverksamheten, det vill säga förskollärare, barnskötare och övrig personal som jobbar med barnen.

### Verksamhetsförlagd utbildning

Praktik inom lärarutbildningen.

## 2. Tidigare forskning – Litteraturgenomgång

Nedan kommer vi att presentera den litteratur som vi läst samt de teorier vi utgått ifrån. Vi kommer att skriva om massagens historia, barn och stress, barn och inlärning, effekter av massage, oxytocinets påverkan på kroppen, beröring, huden och känslan. Vi har även tagit stöd i styrdokumentet för att motivera barnmassagens/beröringens användning i förskolan.

### 2.1 Massagens historia

Eva Sanner (2002) frilansjournalist med alternativmedicin och friskvård som specialitet, skriver att massage under 1800-talet ingick i sjukgymnasternas utbildning och var en behandlingsform av betydelse. Massage sågs som en behandling i första hand för problem med rörelseapparaten, vilket innefattar leder och muskler. Under 1900-talet slutade sjukgymnastutbildningen att undervisa om massage. Det främsta argumentet för detta var att det saknades forskning om massagens nytta.

Lena Jelvéus (1998) utbildad sjukgymnast samt utbildad spädbarnsmassör, säger att massage har haft en stämpel på sig om att inte vara tillräckligt seriöst och har därför också kopplats till oseriösa verksamheter. I dagens samhälle är de flesta nu införstådda i vad massage innebär. Hon nämner att Per Henrik Ling (1776-1839) som var gymnastiken och massagens ”fader” var den som gjorde att massagen etablerades i Sverige. Anneli Wigforss Percy (2006) adjunkt vid institutionen för hälsovetenskaper, högskolan Kristianstad skriver att Ling studerade anatomi och fysiologi. Ling ville skapa alla rörelser så att de fyller en viktig funktion. Han var noga med att inte tillföra någon ny rörelse innan han visste vilken påverkan den hade på kroppen. Han arbetade efter ett vetenskapligt perspektiv och detta fick han beröm för av dåtidens läkare.

### 2.2 Barn och stress

Björkqvist (2006) som är lågstadielärare, hon har läst barn och ungdomspsykologi och har även utbildat sig inom alternativmedicin i energibalansering, massör och reikihealer. Hon skriver att barn i dag lever i ett samhälle där stress och högt tempo hör till vardagen. Stress leder till att musklerna blir spända och trötta eftersom syret inte når fram till cellerna på rätt sätt. Massage/beröring leder till att blodcirkulationen stimuleras, muskler och leder mjukas upp.

Ylva Ellneby (1999) författare, förskollärare, tal- och specialpedagog skriver att *”Den moderna stressforskningen beskriver stress som en dynamisk process där individens förmåga ställs mot omgivningens krav”* (s 32). Hon menar att barn idag har många olika relationer med flera olika vuxna på förskolan, barngrupperna innehåller många barn, barnen kan känna sig understimulerade vilket kan bero på att de inte har en meningsfull aktivitet. Exempelvis kan det bero på att det är för många aktiviteter planerade, vilket kan hämma barnens kreativa förmåga. Även hög ljudnivå kan leda till stress.

Ellneby (1999) anser att det är viktigt att kunskaper om aktiviteter som ger ro ökar bland föräldrar och pedagoger allt eftersom tempot i barns liv höjs.

Elisabeth Solin (1991) som är utbildad lågstadielärare, speciallärare och studierektor skriver om kronisk stress, hon menar att kroppen och själen inte får chans till vila och återhämtning, vilket leder till att vi går på högvarv och har svårt för att slappna av. Enligt Solin kan detta leda till negativa effekter på våra känslor, tankemönster, beteende och hälsa. Våra känslor kan påverkas genom att vi blir aggressiva, får en negativ självuppfattning, trötthet, skuld- och otillräcklighetskänslor, ångest och apati. Vårt tankemönster påverkas genom att minnet blir sämre, koncentrationsförmågan blir sämre och vi får beslutsvanda. Beteendet påverkas och vi blir rastlösa, kan få talrubbingar, emotionella utbrott och ett impulsivt beteende. Den fysiska hälsan påverkas genom att vi får förhöjt blodtryck, buksmärtor, hudbesvär, huvudvärk, migrän och hjärtbesvär.

## 2.3 Barn och inläring

Barns inläring påverkas av beröring enligt Jelvéus (2001). Taktila (beröring) erfarenheter framkallar lugn och trygghet vilket är en förutsättning vid inläringen. Detta sker genom att den taktila stimuleringen påverkar hjärnans förmåga att bearbeta sinnesintryck och även genom att barnen använder sig av beröringssinnet vid inläringen, vilket innebär att barnet får en konkret upplevelse. Hon skriver vidare att barnens koncentration ökar när man utövar massage, vilket ger positiva följder på inlärningsprocessen.

Sanner (2002) menar att stress och koncentration inte går ihop, men om man kan lära sig hantera stressen så går det lättare att lära sig nya saker, prova något nytt och utforska dem. Om man ger sin barngrupp möjlighet till lugnade aktiviteter som gör att barnen stressar av har forskning visat att inläringen blir bättre. Hon säger att massage är en lätt och effektiv metod.

Solin (1991) menar att med avslappningsövningar kan man märka skillnader på barnen redan efter sex till åtta veckor. Barnen har bland annat fått följande positiva effekter:

- Bättre uthållighet i sitt skolarbete
- Mindre irritation, ångslan och oro
- Bättre sömn
- Större lugn och säkerhet
- Bättre koncentration
- Bättre kamratrelationer (s 44-45)

Detta leder till att inläringen går lättare för barnen skriver Solin. Hon har kommit fram till att genom avslappningsövningar så kan man lättare ta kontroll över sina tankar, känslor och handlingar.

Williams, Sheridan & Pramling-Samuelsson (2000) beskriver att det sociokulturella perspektivet ser man på lärande i former av samspel och interaktion. Lev Vygotskij (1896-1934) är det sociokulturella perspektivets grundare och var en Sovjetisk psykolog. Han har betytt mycket för den moderna utvecklingspsykologin och pedagogiken. Barn lär sig på olika sätt att tänka, tala och utföra fysiska handlingar genom samspel med andra. En viktig tanke inom det sociokulturella perspektivet är att man lär av den som har större kunskap och mer erfarenhet. Den med mer erfarenhet ska stötta och vägleda den som inte är lika erfaren. Med tiden lär sig den med minst kunskap och kan efterhand omvandla sina tankegångar i handling och klara av dessa på egen hand. Vägarna till lärande sker inom det sociokulturella perspektivet genom kommunikation och interaktion. Dessutom är en del i perspektivet den sociala kontexten (sammanhanget). Det betyder att det inte bara är den grupp som temporärt samarbetar som bidrar till lärande, utan

även de sociala sammanhangen där alla tillsammans verkar. Alla har vi olika former av kunskaper, både barn och vuxna. I alla sammanhang är det viktigt att ta reda på vad som är nödvändiga kunskaper och vilken kunskap alla äger. Detta innebär att ny kunskap skapas genom interaktion.

## 2.4 Effekter av massage

Björkqvist (2006) skriver att forskare världen över har konstaterat att massage bland annat påverkar:

- Oxytocin frigörs (lugn- och ro-hormon)
- Blodcirkulationen ökar
- Minskad muskelspänning
- Sänkt puls och blodtryck
- Halten av stresshormoner sänks
- Immunförsvaret stärks
- Oro och ångslan minskar
- Bättre sömn
- Humöret blir bättre

## 2.5 Oxytocinets påverkan på kroppen

Kerstin Uvnäs Moberg är professor i fysiologi, hon har i tjugo år forskat kring kroppens lugn- och rosystem där hormonet oxytocin spelar en viktig roll. *”Oxytocin är ett hormon och en signalsubstans som sätter fart i kroppen vid vänlig fysisk beröring. Det styr en rad livsviktiga funktioner och är där med avgörande för vår överlevnad”* Detta skriver Uvnäs Moberg i Dagens nyheter (080405, [www.dn.se](http://www.dn.se)). Med lugn- och rosystem menar Uvnäs Moberg att oxytocinets påverkan är en motsats till kamp- och flyktsystemet som vi tar till när vi känner oss hotade. För att aktivera lugn- och rosystemet behövs det lätta strykningar som gör att hudens beröringsreceptorer stimuleras.

Uvnäs Moberg (2000) säger att lugn- och rosystemet gör att kroppen kan läka och växa. Det gör om näring till energi som vi lagrar för att använda vid ett senare tillfälle. Hon menar att vår förmåga att lösa problem och vår inlärning blir bättre när vi inte är stressade. Lugn- och rosystemet och kamp- och flyktsystemet spelar lika stor roll, vilket innebär att båda två systemen måste vara i balans med varandra för att vi ska må bra. *”Vi behöver balans mellan ansträngning och stress (kamp- och flyktreaktionen) och vila och återhämtning (lugn- och roreaktionen)”* (Uvnäs Moberg, 2000, s 17).

Björkqvist (2006) skriver i sin bok ”Harmoni i klassen” om Uvnäs Moberg som medverkat i forskning vid institutionen för husdjurens utfordring och vård. Tester har utförts på råttor. De har lagt en råtta i knäet och strukit den på magen, ca fyrtio gånger per minut har gett bäst resultat. Strykningar på magen har gett bättre resultat än strykningar på ryggen. Forskningen har visat att blodtrycket sjunker, halten av stresshormonet kortisol minskar, djuren har blivit lugnare, mindre rädda och mer intresserade av varandra. Man har även sett att deras inlärningsförmåga har förbättras, känsligheten för smärta minskar och sår läker dubbelt så snabbt. Genom att man studerat en råttunge som har växt upp skild från sin mamma har man sett att den växer sämre, men om man har strukit på den med en pensel så har man sett att den har växt snabbare. Uvnäs Moberg menar att även om de här undersökningarna handlar om djur så tror hon att det mesta kan överföras till människor. Det har man t.ex. sett på förtidigt födda barn som snabbare går upp i vikt om de får mer beröring.



Uvnäs Moberg (2000) anser att oxytocin kan förbättra inläringen. Alla har vi försökt lära oss något nytt eller försökt förstå något svårt i stressade situationer eller när vi har ont om tid och insett att det inte har fungerat. Eftersom oxytocin minskar stress så ökar inlärningsförmågan.

### **2.5.1 Kritik mot Uvnäs Mobergs forskning**

I en artikel i Uppsala nya tidning skriver Niklas Skeri den 080313 om tre olika forskare. En utav dessa forskare är Mats Sjöqvist professor på Uppsala universitet, han forskar kring oxytocin. Han menar att Uvnäs Mobergs forskning är intressant men att hennes forskning fått för stort genomslag. Med detta menar han att hennes material är för tunt då materialet grundas på få artiklar och djurförsök. Bengt Meyerson professor i medicinsk beteendevetenskap på Uppsala universitet håller med Mats Sjöqvist, han säger att oxytocin påverkar kroppen, men det finns inget sammanhang mellan oxytocin och massage. Dan Larhammar professor på Uppsala universitet, som forskar på hormoner och nervsystem har inte kunnat se några bevis på att oxytocin frisätts när massage utförs. Även han tycker att resultatet hon fått fram är för tunt, det finns inte tillräckligt med bevis för att visa på oxytocinets alla bra effekter. Även om Larhammar tycker att det saknas bevis för Uvnäs Mobergs hypotes om att oxytocin frigörs vid beröring så är det ändå inte helt osannolikt ([www2.unt.se](http://www2.unt.se)).

Uvnäs Moberg (2000) tar själv upp kritiken som säger att det är svårt att tro att en enda substans kan betyda så mycket. Hon förstår kritiken, det finns forskning på knockout-möss, (möss som saknar en specifik gen, de kan inte producera oxytocin), ny forskning har visat att mössen kan överleva utan oxytocin däremot så har det visat sig att de får stora problem i nya miljöer och har svårt för att lära sig nya saker. De beter sig onormalt i stressade situationer. Uvnäs Moberg säger att det också är viktigt att komma ihåg att oxytocin påverkas av många olika saker.

## **2.6 Beröring**

Ylva Ellneby (1994) anser att alla människor behöver beröring för att överleva. I sin bok *Om du inte rör mig så dör jag!* berättar hon om Mohammed. Han bodde på ett barnhem i Jordanien, han var sen i utvecklingen och personalen trodde att han var förståndshandikappad och helt döv. På barnhemmet var det stor brist på personal vilket ledde till att många barn led av brist på närkontakt. Mohammed förflyttades till en familjegrupp med barn i olika åldrar, där fick han mera uppmärksamhet och framförallt närhet. Detta ledde till att han gjorde stora framsteg. Idag har han hörapparat och går i en vanlig skola.

Jelvéus (1998) skriver i sin bok *Berör mig!* att förskolepersonalen får mer utbildning inom massage idag. De får lära sig hur de mer medvetet kan arbeta med beröring i verksamheten. Jelvéus menar att i barngrupper där de infört massage vid vilan eller vid styrda beröringslekar har man kunnat se en förändring i barngruppen. Barnen somnar lättare, sover djupare och barnens koncentration ökar. Barn som inte kan sitta stilla i samlingsen på förskolan har visat sig sitta stilla i massagestunden. Barnen blir mindre aktiva och mer rofyllda. Hon menar också att beröring kan bidra till bättre kommunikation, och eftersom barnet känner sig mer sett och hört så känner barnen att de inte behöver skrika och gapa för att få uppmärksamhet. Pedagogerna på dessa förskolor har genom sina upplevelser märkt att det blivit lugnare på avdelningen och att ljudnivån har blivit lägre. Även pedagogerna tycker att detta arbetssätt har gjort att de känner sig lugnare och att kontakten med barnen blivit djupare.

Jelvéus antar att (2001) många vuxna idag tror barn blir osjälvständiga om man håller i dem eller kramar dem för mycket, men det har visat sig att det är precis tvärtom. Ju mer beröring ett barn får under sin uppväxt desto självständigare blir det. Om barnet är tryggt så är det nyckeln till all mognad och tillväxt.

Vid beröring menar Uvnäs Moberg (2000) att oxytocin har en tvåvägseffekt vilket innebär att det frigörs inte bara hos den som masserar utan även hos den som ger massage.

## 2.7 Svårigheter med beröring

Jelvéus (1998) skriver att barn aldrig får tvingas till beröring, hon menar att alla barn inte vill bli tagna i vilket måste respekteras. Barnen kommer att delta i massagestunderna när de är mogna för det. Detta stöds även av Ellneby (1994) som belyser ett av problemen som kan uppstå med barn som har ett taktilt försvar. Dessa barn har svårt med beröring och undviker lekar där närkontakt med andra barn förekommer. De här barnen behöver också uppleva kroppskontakt och måste successivt vänja sig vid beröring. Detta görs med fördel i samband med massage- sagor och sånger i förskolan.

Många människor förknippar massage med till exempel sexklubsaktiviteter eller pedofiler skriver Jelvéus (2001). Föräldrar kan undra över vad det är man ska göra egentligen. Därför är det viktigt att alltid informera alla föräldrar om vad man ska göra och vad massage innebär. Hon tycker även att beröring kräver kunskap och färdigheter av den som bedriver det. Man måste ha en förståelse och en inlevelseförmåga, en teoretisk grund om vad beröring kan leda till, vilka reaktioner som kan uppstå och innebörden av dessa. Därför ska all personal som arbetar med beröring ha kunskaper inom området.

Björkqvist (2006) skriver att det finns tillfällen när vi inte ska ge massage. Det är när barn har:

- Feber
- Infektioner
- Inflammationer
- Akuta skador
- Sjukdomar
- Vid öppna sår

## 2.8 Huden och känslan

Huden är vårt viktigaste sinnesorgan skriver Ellneby (1994). Vi människor klarar oss utan syn, hörsel, smak och lukt, men utan hudens känselfunktioner överlever vi inte. Det mest omfattande sinnet är känselsinnet enligt Ellneby (1991). Hon skriver vidare att eftersom känselcellerna finns i huden, så innebär det att de finns överallt på kroppen. För utvecklingen av nervsystemet så är beröring en viktig faktor. Beröring påverkar även alla andra sinnen. Detta skriver även Jelvéus (1998) om, hon menar att sinnenas samspel är en viktig del i barns utveckling. Detta kallas sinnesintegrering eller sensorisk integrering. Sinnesintegrering innebär att alla sinnesintryck dvs. syn, hörsel, känsel, balans osv. ska integreras och organiseras i hjärnan. Det kan skilja från barn till barn hur hjärnan organiserar detta. Det fungerar hos de flesta mekaniskt men hos de barn det inte fungerar kan det leda till inlärningssvårigheter.

Siv Aderby (2007) har arbetat inom vård och omsorg, som vårdbiträde, barnsköterska och skolsköterska. Hon nämner att Uvnäs Moberg menar att oxytocinet sannolikt har en samordnande funktion av information från våra sinnen.

## 2.9 Fortbildning

Som Jelvéus nämnt ovan är det viktigt med utbildning inom barnmassage/beröring, detta skriver även Folkesson, Lendahls-Rosendahl, Längsjö & Rönnerman (2004) om. De anser att det är när man står inför dilemman och utmaningar som man skapar skolutveckling. Pedagoger behöver fortbildning på grund av att deras uppdrag inte handlar om att utbilda barnen till ett givet samhälle, utan man måste skapa möjligheter för barnen så att de själva blir redo att möta det framtida samhället. Detta innebär att vi hela tiden måste utvecklas, söka nya vägar och sträva framåt. Folkesson m.fl. nämner att man inte är färdig lärare bara för att man har gått lärarutbildningen, man måste ständigt vidareutveckla sig själv genom fortbildning, samspel med elever och kollegor och så vidare. Det är viktigt att inte glömma bort att ta vara på studiedagar och den möjlighet man får till att fortbilda sig.

## 2.10 Styrdokument

I Läroplanen för förskolan (Lpfö 98) står att förskolan ska erbjuda barnen en bra miljö där omsorg, vila och olika aktiviteter kombineras på ett bra sätt. Förskolan ska arbeta mot att varje barn får hjälp i sin sociala utveckling.

Under rubriken utveckling och lärande i Lpfö 98, står det att förskolan ska sträva efter att varje barn:

- Utvecklar sin identitet och känner trygghet i den.
- Utvecklar självständighet och tillit till sin egen förmåga.
- Utvecklar sin förmåga att fungera enskilt och i grupp, att hantera konflikter och förstå rättigheter och skyldigheter samt ta ansvar för gemensamma regler (Lärarens handbok, 2004 s 30).

Man kan även läsa i Lpfö 98 att ”Förskolans verksamhet skall präglas av omsorg om individen och syfta till att barnens förmåga till empati och omtanke om varandra utvecklas” (Lärarens handbok, 2004 s 25).

Jelvéus (2001) påpekar att i läroplanen för förskolan är ett mål ”att förskolan ska stäva mot att varje barn utvecklar förståelse för att alla människor har lika värde oberoende av kön, social eller etnisk bakgrund” (s 4). Hon menar att för att barnen ska kunna smälta alla intryck och få svar på sina frågor så behöver de lugn och ro, barnen behöver känna gemenskap, kontinuitet och att de tillhör en grupp. Jelvéus menar att har vi mycket lugn och ro hormon i kroppen så blir det lättare att själv känna sig lugn, man känner mer samhörighet och blir mindre aggressiv. Hon skriver vidare att i Lpfö 98 står det att ett annat av förskolans mål är ”att man ska sträva mot att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande” (s 2). Hon menar att barnmassage är ett bra redskap till att kunna nå dessa mål. Jelvéus menar med att beröringen är det viktigaste för barnen, inte att hitta spända muskler som det kan vara för vuxna. Ett barn som inte fått den beröring som det behöver kan enligt Jelvéus visa detta genom ökad gnällighet eller genom att klänga och vilja bli hållen och buren, de större barnen blir stökiga, högljudda och kan även bli aggressiva.



## **3. Syfte**

Vårt syfte är att vi vill undersöka vilken påverkan barnmassage/beröring har på barngruppen samt det enskilda barnet i förskolan.

### **3.1 Frågeställningar**

- På vilket sätt påverkar barnmassage/beröring barngruppen/det enskilda barnet?
- Kan barnmassage/beröring påverka barns inläring?

## 4. Metod

Vårt syfte med examensarbetet var att undersöka vilken påverkan barnmassage/beröring hade på barngruppen samt det enskilda barnet i förskolan. Vårt examensarbete har vi skrivit efter Stukát (2005) bok *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap* och Ejvegårds (1993) bok *Vetenskaplig metod*.

### 4.1 Datainsamlings metod

Insamling av datamaterial har vi gjort genom litteraturstudier och öppna enkäter via mail med pedagoger som använder barnmassage/beröring i sin verksamhet. Vi har även fått erfarenheter från vårt utvecklingsarbete under en tidigare kurs under vårterminen 2008, där två av oss införde massagestunder på våra förskolor. Dessa tre metoder har vi använt eftersom vi först ville prova på barnmassage/beröring i förskolan, detta tyckte vi var viktigt för att själva få se hur detta kan påverka barngruppen. Genom att vi läste litteratur så fick vi en djupare förståelse om hur barnmassage/beröring kan påverka barngruppen.

För att ta reda på vårt syfte om hur barnmassage/beröring påverkar barngruppen samt det enskilda barnet i förskolan valde vi att maila enkäter till 15 pedagoger som arbetar aktivt med detta. Anledningen till att vi valde att göra enkäter via mail var att vi då kunde få en större spridning på våra svar, vi kunde få svar från pedagoger som använt sig av denna metod i hela Sverige. Vi sökte på Internet efter förskolor som använt sig av barnmassage/beröring i sin verksamhet och fortsatte sedan med att ringa och fråga ifall någon person på de förskolor vi hittat var intresserad av att svara på våra frågor. De som svarade ”ja” mailade vi ut ett brev till, där vi presenterade oss själva, vad vi skulle göra och hur vi skulle använda enkätmaterialet, se bilaga 1. Stukát (2005) tar upp hur viktigt det är att man först informerar om vilka man är och om vilket syfte undersökningen har. Sedan nämner man även vad undersökningen ska användas till och att man motiverar den tillfrågade genom att markera betydelsen av undersökningen, man ska även visa sin tacksamhet för att de svarat på frågorna. Detta gjorde vi genom att påpeka att just deras svar var viktigt i vårt informationsbrev. Vardagen i förskolorna kan vara stressig, så denna metod gav även de intervjuade en chans att svara när det passade dem, vi behövde inte uppta deras tid utan de kunde maila sina svar när de kände att det passade dem bättre. Tillfällen till att fundera över frågorna blev också möjlig för dem som ville svara, det hade de inte haft möjlighet till om vi hade valt en muntlig intervju. Vi märkte dock att metoden även hade en del nackdelar. En nackdel var att det var svårare att ställa följdfrågor än om vi haft ett personligt samtal, nu kunde vi bara maila följdfrågor om vi inte förstod svaret, vilket vi i så fall fick göra i efterhand. Svaren vi fick i våra mailade frågor kunde vara korta och hade kanske gått att utveckla mer om vi gjort en muntlig intervju.

Vårt examensarbete är baserat på en kvalitativ studie om hur barnmassage/beröring påverkar barngruppen. I en kvalitativ studie tolkar man och förstår de resultat som framkommer skriver Stukát (2005), vilket vi i detta arbete kommer att göra. Det är vi som har tolkat det insamlade materialet.

#### 4.1.1 Enkäter

Vi har valt att göra kvalitativa öppna enkätfrågor via mail med pedagoger som använder sig av barnmassage/beröring. Stukát (2005) förklarar ostrukturerade frågeformulär med ”att de innehåller så kallade öppna frågor, dvs. frågor på vilka den tillfrågade själv skrifligen ska formulera sitt svar” (Sid.43). Han nämner även det strukturerade frågeformuläret vilket han förklarar med att ”Det innehåller frågor med fastställda svarsalternativ” (Sid. 44). Här menar Stukát att man måste redan före ha en bra kännedom om det man vill fråga. Vi har använt oss av det ostrukturerade frågeformuläret, vi hade enbart frågor till våra pedagoger, inga färdiga svarsalternativ. Detta på grund av att vi ville ha ett brett svarsutbud och inte styra pedagogernas svar till det vi ville veta.

Stukát (2005) menar att när man vill nå ut till många personer är frågeformulär den relevanta metoden. Han anser att om man får svar från en större grupp så ger det mer kraft åt resultatet. Vi ville nå ut till så många pedagoger som möjligt, dels för att få en större spridning på våra svar och vi ville även att pedagogerna inte skulle ha påverkats av varandra, exempelvis om vi bara frågat pedagoger i Göteborg så hade de kanske gått samma kurs och då blivit påverkade likadant.

Efter att vi hade läst litteratur om barnmassage och beröring formulerade vi enkätfrågor som vi ansåg var relevanta. Vi tog först kontakt med olika förskolor via telefon för att fråga om de ville vara med i vårt examensarbete. Vi ville veta hur pedagogerna anser att barnmassage påverkar barngruppen? Vilken metod använde sig pedagogerna av? Har pedagogerna sett några skillnader på barnen/barngruppen före och efter att de började med barnmassage? Har pedagogerna sett att barnmassage har påverkat barns inläring? Vad har pedagogerna upplevt för hinder/problem som försvårat barnmassagen? Vilka är de största vinsterna med barnmassage? Vilka nackdelar har de sett med barnmassage?

En fördel enligt Stukát (2005) med enkäter är att ”man slipper intervjuareffekten (omedveten styrning) som ju är en önskad osäkerhetsfaktor” (sid. 43) Han menar att en enkät måste man planera noga och att pilotstudier är nödvändiga, vilket innebär att man provar frågorna på någon. Vi provade våra enkätfrågor på vår handledare innan vi mailade ut dem till pedagogerna och gjorde efter detta vissa ändringar på både frågorna och formuleringarna.

## 4.2 Undersökningsgrupp

Vi har intervjuat 8 förskollärare, 6 barnskötare och 1 som har en annan utbildning. De arbetar alla aktivt med barnmassage/beröring.

De två verksamhetsförlagda förskolorna som ingått i vår undersökning har vi valt att avidentifiera genom att kalla de för förskola 1 och förskola 2. I vår studie har det totalt medverkat 35 barn.

Förskola 1 ligger i en kommun norr om Göteborg. På avdelningen är det tjugo barn mellan tre och fem år. Barnen hade inte varit i kontakt med barnmassage/beröring innan Malin introducerade sitt utvecklingsarbete som innebar att barnen fick prova på massagesagor, beröringslekar och avslappningsstund.

Förskola 2 ligger i en kommun söder om Göteborg. På avdelningen är det femton barn mellan två och fem år. Det var första gången barnen kom i kontakt med barnmassage/beröring. Elin förde in massagesagor, beröringslekar och avslappning i sitt utvecklingsarbete.

## 4.3 Etik

Stukát (2005) nämner *informationskravet* vilket innebär att alla som ingår i undersökningen ska informeras om undersökningens syfte och att det är frivilligt att delta. Personerna i fråga ska veta att de kan avbryta sitt deltagande när de vill. Alla pedagoger och barn på förskolorna har deltagit i vår undersökning av fri vilja. Vi har även informerat dem om att vi skriver ett examensarbete om hur barnmassage kan påverka barngruppen.

Stukát (2005) skriver om *konfidentialitetskravet* vilket betyder att alla medverkande ska vara anonyma. Detta har vi informerat pedagoger och barnens föräldrar om.

Stukát (2005) beskriver *samtyckeskravet* med att ”deltagarna i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan. Den som medverkar i en undersökning ska ha rätt att självständigt bestämma om, hur länge och på vilka villkor de ska delta. De ska kunna avbryta sin medverkan utan att detta medför negativa följder för dem” (Sid. 131). Det var en av anledningarna till att vi först ringde runt till de olika förskolorna och frågade om de ville vara med i vår undersökning innan vi mailade enkätfrågorna, vi ville även ge möjlighet till pedagogerna att kunna svara på frågorna när de kände att de hade tid till det.

Stukát (2005) förklarar *nyttjandekravet* med att ”den information som samlats in får endast användas för forskningsändamål. Informationen får inte utnyttjas eller utlånas för kommersiellt bruk eller andra icke-vetenskapliga syften” (Sid. 132). Vi har informerat våra pedagoger om att vi skriver ett examensarbete vid Göteborgs Universitet.

## 4.4 Bearbetning av insamlat material

Svaren på enkätfrågorna har vi jämfört med varandra för att se om vi kan hitta likheter och skillnader mellan svaren. Vi har även jämfört svaren med den litteratur som vi läst om barnmassage/beröring. Våra egna erfarenheter från den verksamhetsförlagda utbildningen har vi bearbetat genom att vi skrev loggbok under de fem veckorna. I loggboken skrev vi upp vad vi gjorde, hur det gick och vad som kunde förbättras. Utifrån dessa anteckningar kunde vi se förändringar på barnen/barngruppen. Vi har även jämfört våra erfarenheter med litteraturen som vi läst och med enkätsvaren.

## 4.5 Tillförlitlighet

### 4.5.1 Reliabilitet

Reliabilitet är enligt Stukát (2005) mätnoggrannhet och tillförlitlighet, det vill säga vilken kvalitet själva mätinstrumentet har. De metoder (mätinstrumentet) som vi använt oss av är öppna enkäter, litteratur och egna erfarenheter. Våra enkätfrågor som vi ställt till pedagoger som använder sig av barnmassage har varit relevanta för att uppnå vårt syfte och våra problemformuleringar. Eftersom vi skickat ut våra enkätfrågor via mail så är inte vår mätnoggrannhet lika hög som den varit om vi haft ett personligt möte på grund av att vi inte hade en dialog med personerna vi ville ha svar från. Ville vi ställa en följdfråga för att



utveckla deras svar var vi tvungna att skicka ett nytt mail. Våra enkätsvar har bekräftat vad vi läst i litteraturen och vad vi själva såg under den verksamhetsförlagda utbildningen.

#### **4.5.2 Validitet**

Enligt Stukát (2005) innebär validitet ”*Om man mäter det som man avser att mäta*” (s 125). Vi anser att vårt examensarbete har hög validitet eftersom vi själva varit ute och utfört barnmassage och sett en del effekter, vi har dessutom frågat pedagoger med erfarenhet av barnmassage och använt oss av litteratur som stödjer ämnet. Men vi vill dock poängtera att våra egna erfarenheter av att utföra enkäter är begränsade, vi är även medvetna om att ifall någon annan utfört undersökningen kanske de inte kommit fram till samma resultat. Eftersom vi valde att fråga pedagoger med erfarenhet av barnmassage/beröring kan även detta ha påverkat våra enkätsvar eftersom pedagogerna är positiva till barnmassage/beröring.

Ejvegård (1993) tar upp hur viktigt det är att diskutera källorna. Han menar att man ska kontrollera allt. Man måste ta reda på källans värde genom att kolla upp var ifrån de olika uppgifterna och fakta kommer ifrån. Vi är medvetna om att vår litteratur till mestadels är skrivna av personer som baserat sina böcker på egna erfarenheter. Kerstin Uvnäs Moberg har dock forskat om oxytocinets påverkan.

#### **4.5.3 Generalisering**

Stukát (2005) beskriver *generaliserbarhet* så här ”*Att man måste resonera kring vem de resultat man får fram egentligen gäller för*” (sid. 129). Vi är medvetna om att vi enbart har kontaktat pedagoger som arbetar med barnmassage/beröring, de har tagit ett aktivt beslut att använda sig av detta i sin verksamhet och är därmed positiva till ämnet. Eftersom vi har provat på barnmassage/beröring under vår verksamhetsförlagda utbildning så har även vi fått en positiv bild av ämnet och därför kan inte heller vi vara helt objektiva. Detta medför att våra resultat inte kan gälla för en generell förskoleverksamhet utan endast är giltig fullt ut för vår undersökningsgrupp.

## 5. Resultat/Analys

Här kommer vi att jämföra likheter och olikheter mellan pedagogernas enkätsvar samt våra egna erfarenheter från den verksamhetsförlagda utbildningen med den litteratur som vi läst. Som vi nämnt innan så har vi skickat ut öppna enkätfrågor via mail till pedagoger som arbetar med barnmassage/beröring. Våra enkätfrågor skickade vi till 15 pedagoger runt om i hela landet. Vi har valt att inte presentera varje enkätsvar för sig eftersom vi har många svar och ibland har svaren varit likvärdiga. För att läsa våra enkätfrågor som vi skickat ut, se bilaga 2. När vi utformade våra enkätfrågor var vi medvetna om vår förförståelse, frågorna hade kanske sett annorlunda ut om vi haft en annan förförståelse. Vi hade en del kunskap om vad barnmassage/beröring kunde leda till, vilket gjorde att våra frågor handlade om barnmassagens/beröringens påverkan, vilket även var vårt syfte med examensarbetet.

Malin och Elin genomförde sina utvecklingsarbeten under en tidigare kurs vårterminen 2008, genom att införa barnmassage på sina verksamhetsförlagda förskolor. De ville på så sätt få en möjlighet att pröva på massage och se dess påverkan. Här kommer en redogörelse för hur de gjorde. Vi har valt att kalla förskolorna för förskola 1 och förskola 2.

### 5.1 Förskola 1

Under en fem veckors period infördes massage på förskola 1. Massagen utfördes varje dag före lunch, barnen delades in i två grupper. Massagestunden pågick i tjugo minuter. Belysningen i rummet var dämpad och det spelades lugn musik.

Under första veckan berättade Malin för pedagogerna vad hon tänkt göra. Efter det skrevs ett informationsbrev till föräldrarna där de fick veta vad Malin och barnen skulle göra. Malin frågade även föräldrarna om tillåtelse för att få/ge massage, bli fotograferade, filmade och intervjuade.

Under hennes första vecka pratade hon även med barnen om massage där hon ställde frågor som: Vet du vad massage är? Har du fått massage någon gång? Vet du någon annan som fått massage? Varför tror ni man ska ge/få massage? Tror ni att alla behöver ha massage? Hur hårt/löst ska man göra när man masserar? Några exempel på svar som hon fick var att massage är när man ligger ner och trycker på någon, någon trycker på ryggen. Barnen hade kunskaper om vad massage var, men inte riktigt hur det skulle utföras. Ett barn beskrev hur han brukade massera sin mammas rygg, ett annat barn berättade att mamman gick hos en massör. Barnen antydde att de inte fått massage på riktigt någon gång. Detta skulle de nu få lära sig. När Malin frågade om man skulle massera hårt eller löst var barnen inte överrens. En del svarade hårt medan andra svarade löst. Malin och barnen provade på varandra och kom fram till att om man gjorde för hårt gjorde det ont och gjorde man för löst så kittlades det. Därför kom de fram till att en kompromiss mellan hårt och löst var det bästa.

Under samlingarna sjöng barnen imse vimse spindel och gjorde rörelserna till sången på varandras ryggar. De lästes även massagesagor, det användes både färdigskrivna sagor och sagor som barnen själva skrivit. En annan metod som användes var rita/skriva på ryggen där

barnens förkunskaper användes, vilket innebar att barnen fick rita olika geometriska former, bokstäver, ord, siffror och matematiktal. Massagesamlingen avslutades med en avslappningsstund. De började med ”spaghettileken” som gick ut på att barnen först spände kroppen lika hårt som en okokt spaghetti. Sedan hällades (på låtsas) kokande vatten över barnen och de blev lika mjuka som kokt spaghetti. Barnen fick även under avslappningsstunden massera varandra genom att ett av barnen gick runt och strök med handen utmed armarna och benen på de andra barnen.

Efter fem veckor hade Malin sett att massagen gett effekter på barngruppen. Ett exempel var en pojke som hade svårt att koncentrera sig och fokusera sig på en sak, han satt inte stilla längre stunder under en dag när andra aktiviteter utfördes på förskolan. Under massagesamlingen klarade han av att sitta stilla i längre perioder när någon masserade honom, men han klarade inte ännu av att ge massage.

## 5.2 Förskola 2

Under en femveckorsperiod infördes massagesagor på förskola 2. Massagestunden utfördes på vilan efter lunch i ungefär tjugo minuter. Lugn musik spelades i bakgrunden. Föräldrarna fick information om vad barnen skulle göra genom att Elin skrev på ”whiteboarden” i tamburen.

Elin delade in barnen i små grupper inför massagestunden. Till att börja med samtalade hon med barnen om vad massage innebär, barnen svarade att det är när man tar på varandra. Elin samtalade även med barnen om att det är viktigt att fråga om lov innan man utför massage på någon annan.

Ett exempel på hur en massagestund kunde se ut:

Barnen parades ihop två och två och placerades ut i rummet. Elin läste en massagesaga samtidigt som barnen utförde rörelserna på varandras ryggar. Efter massagesagan så lektes en beröringslek som heter ”tvätta bilen”. Samlingen avslutades med en avslappningsstund som innebar att barnen lade sig ner på mage och Elin rullade en ”piggboll” över deras kropp.

En effekt av massage som Elin såg var att barngruppen blev lugnare och barnen visade mer empati mot varandra. Massagestunden var uppskattad och efterfrågad av barnen och pedagogerna. En annan effekt som Elin såg var ett barn som inte kunnat delta i samlingar innan på grund av att barnet inte kunde sitta stilla och var orolig. Detta barn klarade under massagestunden av att sitta stilla och delta.

## 5.3 Utbildning

Vi har fått våra svar från förskollärare och barnskötare. Vi fick även ett svar från en socionom som var utbildad inom zonterapi, akupressur och massage. I några av våra svar har förskollärare och barnskötare svarat tillsammans. Pedagogerna vi frågat hade olika utbildningar och olika erfarenheter av barnmassage/beröring. Jelvéus (2001) tycker att det är viktigt att personal som arbetar med beröring har utbildning inom detta för att undvika missförstånd. Det är viktigt att informera föräldrar om vad barnmassage/beröring innebär. Folkesson m.fl. (2004) skriver att det är viktigt med fortbildning, pedagoger måste utvecklas,

söka nya vägar och sträva framåt. Flera pedagoger hade gått utbildning inom barnmassage/beröring, vilket gjort att de blivit mer intresserade av barnmassage.

De pedagoger som använt sig av barnmassage längst hade utövat det i tolv år medan andra bara i ett år.

Pedagogerna utövade barnmassage/beröring olika mycket vi fick svar som sa, allt från varje dag, några gånger i veckan till en gång i månaden. En pedagog svarade att hon ger massage vid speciella tillfällen för att lugna ner barnen.

## 5.4 Barnmassagens/beröringens påverkan på barn

När vi frågade pedagogerna om hur det kom sig att de började med barnmassage/beröring i verksamheten så svarade de exempelvis:

- *"Vi hade ett barn i vår grupp som hade autism och fick taktil massage av vår specialpedagog. Vi såg vilken lugnande effekt det hade på henne".*
- *"Tycker att massage är ett bra sätt att få barn att slappna av och att få bra kontakt med varandra"*
- *"Alla har gått en massagekurs. Ingår i vårt trygghetsarbete och vi får lugnare och tryggare barn".*
- *"Det var mycket prat i kommunen om barnmassage och dess positiva effekter så vi beslöt oss för att gå en kurs på Axelsons i barnmassage. Vi blev alla positiva till att ta in den som en metod i vårt arbete".*
- *"Egentligen de vuxna som hade ryggont och gav varandra lite massage i barngruppen. Barnen visade intresse så de fick också ge varandra. Sen växte det här och efter 1 år fick 2 av oss gå barnmassageutbildning på Axelsons gymnastiska institut Stockholm Vi märkte att även barnen mådde bra av massagen därför ville vi förkovra oss mera".*
- *"Har läst om det i tidningen. Förskolan"*
- *"På grund av att vår förskola enbart har upplevt positiva egenskaper av massage".*

Nästan alla våra pedagoger påpekade att massage/beröring är ett bra sätt att få barn att slappna av och att få bra kontakt med varandra. Solin (1991) skriver att med avslappningsövningar får barnen bättre uthållighet i sin lek, mindre irritation, ångslan, oro, bättre sömn, större lugn och säkerhet, bättre koncentration och bättre kamratrelationer. Hon menar även att genom avslappningsövningar kan man lättare ta kontroll över sina tankar, känslor och handlingar. En av pedagogerna hade sett ett annat barn med autism som fått taktil massage och såg vilken lugnande effekt det gav. Ett annat svar vi fick var att det ingick i ett trygghetsarbete vilket ledde till att de fick lugnare och tryggare barn. Barnen såg de vuxna ge varandra massage och blev intresserade.

På vår fråga om pedagogerna hade sett några skillnader på barnen/barngruppen före och efter de började med massage svarade de:

- *"Det blir mer harmoni i barngruppen"*
- *"Visar mer empati emot varandra".*
- *"Lugnare barngrupp med större empati för varandra".*

- *"Första effekten var efter en gymnastiktimme som hade avslutats med massagelekar och massage som avslappning, då tassade barnen tysta ut i omklädningsrummet och det var lugn och skön stämning annars är det mest när väldigt oroliga barn sitter i knäet och får massage och sedan kan leka en stund innan de jobbat upp sig igen. Vid insomningen på de små är huvudmassage väldigt effektivt".*
- *"Det vi sett är ju den första grupp vi hade -96, att det blev en lugnare och mera harmonisk grupp Alla, både barn och vuxna får ett lugn som främjar alla och speciellt om barnen har långa vistelsetider i förskolan".*
- *"Barngruppen har blivit lugnare".*
- *"Barngruppen är lugnare. Barnen är snällare mot varandra, eftersom de även masserar varandra".*
- *"De kommer snabbare ner i varv vid vilan och vi tycker också att de tar varsammare i varandra".*
- *"Mindre kropps konflikter (slagsmål) den man just masserat/fått massage av slår man inte lika lätt".*
- *"Barnen blir sedda och positivt berörda".*
- *"Tilliten till att någon annan berör ökade".*

Många av våra pedagoger såg att barnmassage/beröring var en bra metod för att skapa en lugn stund i förskolan. Både barnen och pedagogerna ges tillfälle till att slappna av och ha en mysig stund tillsammans. Vi lever i ett stressigt samhälle med många måsten och barnen har långa dagar på förskolan. Därför är det viktigt att skapa tid för avkoppling i vardagen. Detta skriver Ellneby (1999) om, hon anser att det är viktigt för föräldrar och pedagoger att skaffa sig kunskaper om aktiviteter som skapar lugn och ro på förskolan eftersom barnen lever i ett samhälle med högt tempo. Barnen idag har olika slags relationer som de möter varje dag, det är stora barngrupper och barnen möter olika pedagoger. Barnmassage/beröring leder till en lugn och trygg miljö där både barnen och pedagogerna får möjlighet till att varva ner, man får gemenskap, utvecklar empati och tillit till varandra.

Vinsterna pedagogerna hade sett var:

- *"Att vi gör något bra tillsammans".*
- *"Att alla som vill får känna en positiv beröring och att man är mer empatisk mot sina kompisar".*
- *"Att vi ger barnen en möjlighet till en lugn stund då de lyssnar på sig själva och blir respekterade och lyssnade på".*
- *"Lugna trygga barn, Att vi fått ett ökat lugn på förskolan".*
- *"Barnen vågar ta i varandra".*
- *"Bättre kommunikation".*
- *"Motverkar mobbning".*
- *"Beröring på ett trevligt sätt blir naturligt".*
- *"Varje barn blir berört varje dag".*
- *"En positiv kommunikation när barnet inte behärskar svenskan".*
- *"Barnet känner att det är positivt och en kompis/fröken gillar mig och ser mig".*
- *"En lugn stund mitt på dagen som vi alla behöver".*
- *"Lär sig att ta lagom hårt i varandra".*
- *"Lättare till koncentration/ökad koncentration".*
- *"Att de vågar koppla av och ta emot massage".*

- *"Att de lär sig bestämma över sin egen kropp, om de vill och var de vill ha massage"*.

Pedagogerna som svarat på våra enkätfrågor märkte att det blev mer harmoni i barngruppen, barnen visade mer empati, blev snällare mot varandra och framför allt blev det en lugnare barngrupp då man arbetade med barnmassage/beröring. Vygotskij anser att kamratsamverkan inte bara sätter igång en förändring hos barnet, den skapar förändringar. Detta innebär att allt som händer i samspel mellan barn leder till förändring (Williams, Sheridan & Pramling-Samuelsson, 2000). Pedagogerna tyckte även att massagen innebar att man gjorde något bra tillsammans. Barnmassage/beröring innebär att barnen får möjlighet till en lugn stund då de lyssnar på sig själva och blir lyssnade på, alla som vill får även möjlighet till att känna en positiv beröring. Barnen får på ett bra och naturligt sätt lära sig att ta lagom hårt i varandra. Jelvéus (1998) menar att i barngrupper där man infört barnmassage/beröring vid vilan eller vid styrda beröringslekar har man kunnat se en förändring. Barnen somnar lättare, sover djupare, barnens koncentration ökar. Barnen blir mer rofyllda och mindre aktiva. Barnmassage/beröring kan bidra till bättre kommunikation och ljudnivån blir lägre. Barn som inte klarar av att sitta stilla i samlingsen har visat sig kunna sitta stilla i massagetunden. Detta upplevde vi under vår verksamhetsförlagda utbildning, då både Malin och Elin såg barn som hade svårt att koncentrera sig och fokusera på en sak. De satt inte stilla långa stunder under en dag, men under en massagetund klarade de av att sitta stilla en längre stund. Båda två såg att barngruppen blev lugnare och barnen visade mer empati mot varandra.

Pedagogerna hade inte upplevt många hinder som försvårat barnmassagen/beröringen, de problem som kunde uppstå enligt pedagogerna kunde vara:

- *"Stora barngrupper"*.
- *"För lite personal"*.
- *"Svårt att hinna med, för lite tid"*.
- *"Lokalen"*.
- *"En del kulturer vill inte att barnen ger på motsatt kön eller mycket sällan barnet får inte geffå massage på andra barn. Vid inskolningen har vi därför som krav att föräldrar ska vara med vid massagetillfället för att se/uppleva vad det är"*.
- *"Tyvärr är det massagen vi hoppar över när något annat kommer i mellan. Så som sjuk personal, traditionspyssel"*.
- *"Tidspress, "busiga barn", okoncentration, Blev bättre efter ett tag när barnen kände sig mer hemma i "övningarna"*.
- *"Viktigt att informera föräldrarna vad det går ut på"*
- *"Vissa barn behöver mer tid för att vänja sig, det är viktigt att det sker på den egna individens villkor"*.

Det som de hade upplevt var att barngrupperna kunde vara för stora och det kunde vara svårt att hinna med på grund av för lite personal och att tiden var knapp.

Nackdelar som pedagogerna sett med barnmassage var att:

- *"Man måste vara lyhörd för barn som mår dåligt och är rädd för beröring"*.
- *"Det kan vara svårt för de barn som har svårt med beröring att slippa undan"*.
- *"Tar tid för att utföra på ett bra sätt"*.
- *"Informationen är viktig så att alla förstår vad det handlar om"*

En av nackdelarna med barnmassage/beröring enligt pedagogerna är att man inte får glömma bort att barn kan ha svårt för beröring. Det är viktigt att fråga om lov innan man ger/får massage betonade en av pedagogerna. Jelvéus (1998) skriver att barn aldrig får tvingas till beröring vilket man måste respektera. Hon anser att barnen kommer att vilja delta i massagestunden när de är mogna för det. Även Ellneby (1994) belyser detta, hon skriver att det kan uppstå problem med barn som har ett taktilt försvar, vilket innebär att de har svårt för beröring. Detta innebär att de successivt måste vänja sig vid beröring i sin egen takt, det görs med fördel i samband med massage- sagor och sånger. En av pedagogerna svarade att vissa barn behöver mer tid för att vänja sig, det är viktigt att det sker på den egna individens villkor.

På frågan övriga kommentarer påpekade pedagogerna följande:

- *”Man måste acceptera att alla inte vill ha massage. Viktigt att fråga om lov först”.*
- *”Kan säga att detta har varit bland det bästa som vi har gjort i vårt arbete - så positivt. Många kulturer ser detta som alldeles utmärkt utövande då föräldrar varit vana vid detta i sitt hemland”.*
- *”Bara positivt i vårt stressade, egocentrerade samhälle att få ge och ta något som man mår bra av, allt som skapar lugn mår ju alla bra av”.*

## 5.5 Barnmassagens/beröringens påverkan på inläringen

På frågan om pedagogerna sett att barnmassage påverkar barns inläring så var det inte så många som hade upplevt att massage påverkar barnens inläring. Pedagoger som sett hur inläringen påverkas svarade:

- *”Lugna barn kan koncentrera sig bättre”.*
- *”Barnen får bättre kroppsuppfattning”.*
- *”Lättare med lugna aktiviteter direkt efteråt exempelvis att spela spel. Barnen har lättare att koncentrera sig och ha fokus på aktuell aktivitet”.*
- *”Svårt att bedöma”*

Pedagogerna som svarat på våra enkätfrågor hade inte sett så stor påverkan på barns inläring. Det som de hade sett var att barnen blev lugnare och kunde därmed koncentrera sig bättre och fokusera på tankekrävande uppgifter som exempelvis spel. Barnen fick bättre kroppsuppfattning, de lärde känna sin kropp. Jelvéus (2001) anser att barns inläring påverkas positivt av beröring. Hon menar att taktila erfarenheter leder till lugn och trygghet vilket är en förutsättning vid inläringen. Detta sker genom att den taktila stimuleringen påverkar hjärnans förmåga att bearbeta sinnesintryck och även genom att barnen använder sig av beröringssinnet vid inläringen, detta gör att barnen får en konkret upplevelse. Pedagogerna hade kunnat se att barnens koncentration ökade när man gav/fick massage, vilket gjorde att inläringen påverkades positivt.

Pedagogerna såg att barnen blev lugnare och mer koncentrerade av barnmassage/beröring, vilket innebär att de lättare kan ta till sig ny information. Uvnäs Moberg (2000) anser att oxytocin förbättrar inläringen. Hon säger att alla har vi försökt att lära oss något nytt i en

stressig situation eller när vi har ont om tid och insett att det inte fungerar. Eftersom oxytocin minskar stressen så ökar inlärningsförmågan.

Pedagogerna använde sig av olika metoder:

- *"Helkroppsmassage med olja"*.
- *"Vi masserar på kläderna och använder mycket sång- och massagelekar för att det ska bli en naturlig del av verksamheten"*.
- *"Beröring, massagesagor. Massagebollar/händer. Vid vila med lugn musik och efter gymnastik med mera. Massagen sker från vuxna till barn, från barn till barn och barn till vuxna"*.
- *"Barnen ligger på magen och vi masserar hela baksidan, utanpå kläderna. Barnen masserar också varandra. Vi gör olika massagesagor. I rummet tändes vi en aromalampa, har mysig belysning med stjärnor i taket"*.
- *"Vi använder våra händer och olja eller massageredskap (kan vara masse-massör och bil i trä). Messagesagor - berättar en saga och "tecknar" på barnets rygg"*.
- *"Oljemassage samt massagesagor"*.
- *"Olika grundgrepp exempelvis cirklar och skidåkning"*.

Barnmassage/beröring kan utföras på barnens kroppar med hjälp av flera olika metoder. De metoder som vi använde under den verksamhetsförlagda utbildningen var massagesagor- och sånger, rita och skriva på ryggen, "piggboll" och avslappningsstund. Pedagogerna som deltog i vår undersökning använde sig av helkroppsmassage med olja, masserade varandra med kläderna på, massagesagor- och sånger, ritade på varandras ryggar och lekte massagelekar. De har även använt sig av olika redskap som exempelvis massagebollar, "massemassör" och olika bilar för att stimulera huden. Huden är vårt viktigaste sinnesorgan enligt Ellneby (1994) utan hudens känselfunktioner har vi svårt att klara oss. Vi kan klara oss utan syn hörsel, smak och lukt. Hon menar att för att nervsystemet ska utvecklas så behöver vi beröring, beröring påverkar alla våra sinnen. Jelvéus (1998) skriver att sinnenas samspel är en viktig del i barns utveckling, fungerar inte detta kan det leda till inlärningssvårigheter. Barnmassage/beröring gör att barnen får ett varierat lustfyllt lärande och får på ett positivt sätt beröra varandra. Vi själva kunde se under vår verksamhetsförlagda utbildning att det var en uppskattad aktivitet där vi kunde möta barnen på deras kunskapsnivå och utifrån deras förkunskaper.



## 6. Diskussion

Vårt syfte med detta examensarbete var att ta reda på hur barnmassage/beröring kan påverka barngruppen samt det enskilda barnet i förskolan. Vi var intresserade av att se på vilket sätt barnmassage/beröring påverkar barn och om detta påverkar barns inläring. Vi ville se hur pedagogerna i förskolan arbetade med barnmassage/beröring. I vår litteraturgenomgång bearbetade vi våra problemformuleringar för att få en djupare kunskap om ämnet. Vi ville även prova på barnmassage/beröring i vår verksamhetsförlagda utbildning för att få en egen bild av hur barngruppen reagerar.

Genom den litteratur vi läst och de erfarenheter vi fått på vår verksamhetsförlagda utbildning har vi upplevt att barn lever i ett stressigt samhälle. Därför måste tillfällen ges till att varva ner anser vi. Barnmassage/beröring är en positiv aktivitet i förskolan. Det ger barnen möjlighet till en gemensam aktivitet och en avslappningsstund.

Vårt viktigaste uppdrag som pedagoger är att uppnå läroplanens mål. Barnmassage är ett bra verktyg anser vi, till att nå följande mål:

I Lpfö 98 under rubriken utveckling och lärande, står det att förskolan ska sträva efter att varje barn:

- Utvecklar sin identitet och känner trygghet i den.
- Utvecklar självständighet och tillit till sin egen förmåga.
- Utvecklar sin förmåga att fungera enskilt och i grupp, att hantera konflikter och förstå rättigheter och skyldigheter samt ta ansvar för gemensamma regler (Lärares handbok, 2004 s 30).

I Läroplanen för förskolan, Lpfö 98, står att förskolan ska erbjuda barnen en bra miljö där omsorg, vila och olika aktiviteter kombineras på ett bra sätt. Förskolan ska arbeta mot att varje barn får hjälp i sin sociala utveckling. I Lpfö 98 kan man även läsa att *”Förskolans verksamhet skall präglas av omsorg om individen och syfta till att barnens förmåga till empati och omtanke om varandra utvecklas”* (Lärares handbok, 2004 s 25).

Under rubriken normer och värden i Lpfö 98 står det *”Att förskolan ska sträva mot att varje barn utvecklar förståelse för att alla människor har lika värde oberoende av kön, social eller etnisk bakgrund”* (Lärares handbok, 2004 s 29). Under rubriken utveckling och lärande kan man läsa *”Att man ska sträva mot att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten om att värna om sin hälsa och välbefinnande”* (Lärares handbok, 2004 s 30).

Innan man för in en ny aktivitet i förskoleverksamheten är det viktigt att förhålla sig till läroplanens mål. Det är även viktigt att reflektera över hur man kan uppnå målen. Vi anser att massage/beröring gör att målen uppnås eftersom det är en aktivitet där barnen ges stöd i sin sociala utveckling. Man utvecklar empati och tilltro till varandra. Även gemenskap och omtanke lyfts fram. Det blir ett lustfyllt lärande där aktiviteterna vägs samman på ett balanserat sätt. Beröring är viktigt eftersom det är rogivande, lugnande och avslappnande. Därför är barnmassage/beröring en bra arbetsmetod för alla barnen men framförallt för de oroliga. Solin (1991) nämner att kroppen behöver få en chans till vila och återhämtning. Vi

pedagoger har rätt till 30 minuters rast om dagen där vi ges tillfälle till att varva ner och koppla av från verksamheten, vilket inte barnen har.

Vi stödjer oss i det sociokulturella perspektivet där barn lär igenom samspel och interaktion med varandra. Barnmassage/beröring tycker vi leder till att barnen samarbetar och lär av varandra, det är lätt att få in ett lustfyllt lärande genom att exempelvis rita på varandras ryggar. Inläringen blir roligare och mer meningsfull. Barnen får använda alla sina sinnen i den lärande situationen. Detta var en uppskattad aktivitet för de barn som fick prova på att rita och skriva på varandras ryggar under vår verksamhetsförlagda utbildning. Barnen kunde sitta i längre stunder och massera, man kunde se att de gjorde det på varandra även utanför samlingsen. När massage utförs så samarbetar många utav våra sinnen exempelvis känsel, syn och hörsel. Vi lär med alla våra sinnen, ju fler sinnen barnen får använda samtidigt desto bättre inlärningsförmåga får barnen. Ju tidigare barnen får börja arbeta med barnmassage/beröring desto bättre. Barnmassage/beröring kan enkelt anpassas till alla åldrar.

Det fanns inte många nackdelar med barnmassage/beröring enligt våra pedagoger. De nackdelar som de angav var av mer allmän karaktär som exempelvis att vara lyhörd inför barn som är rädda för beröring, att det tar tid att utföra på ett bra sätt och att det är viktigt med information till föräldrar. Även om nackdelarna kunde kännas allmänna så är de viktiga aspekter, det är viktigt att veta om dessa nackdelar. Man måste acceptera barnets egen vilja, ett barns nej. Barnen ska veta att de själva bestämmer över sin egen kropp. Pedagogerna hade enbart sett positiva skillnader på barngruppen/barnet efter att man börjat med barnmassage/beröring, exempelvis att de blev lugnare, större empati mellan barnen vilket innebar att barnen blev snällare emot varandra, gick ner i varv och somnade lättare vid vilan och så vidare. Vi funderade över varför de inte skriver om de barn som är taktilt känsliga, de måste ju bli oroliga och därmed inte lugna. Pedagogerna menade att man måste ta hänsyn till dessa barn. En fråga som vi ställde oss är om alla barn tycker att barnmassage/beröring är skönt? Lär de sig med tiden att tycka om det? Under Malin och Elins verksamhetsförlagda utbildning såg de barn som inte ville medverka vid massagetunden. De fick då sitta och titta på och fick istället ett gosedjur som de kunde utföra massage/beröringsrörelserna på. Efter ett par gånger så ville även de vara med under massagetunden. Att de inte ville vara med från början kunde bero på att de var osäkra eller inte vågade. Något annat som lockade barnen till att delta var när man berättade en spännande massagesaga. De flesta barnen gillar sagor och är därför fängslade av att höra på dem, rörelserna till sagan gjorde de av bara farten. Barnen tyckte även att det var roligt att hitta på egna massagesagor. Här får man in många typer av lärande för barnet, bokstäver, ord, fantasi, kreativitet, hur en saga är uppbyggd för att vara spännande och så vidare.

En pedagog svarade att en svårighet med massage/beröring kunde vara att en del kulturer inte ville att barnen gav massage på motsatt kön, eller att de inte vill att barnen skulle få eller ge massage. Detta var en aspekt vi inte hade tänkt på innan, men som är väldigt viktigt att ha med i beräkningen då man planerat att utföra barnmassage i verksamheten. Däremot hade vi fått ett motsatt svar från en annan pedagog som skrev att massage uppfattades positivt ifrån familjer från andra länder då massage/beröring var något naturligt i de familjernas kultur.

Vi tyckte att det var synd att pedagogerna inte sett så många effekter på hur barnmassage/beröring påverkar barnens inläring. Detta tror vi beror på att pedagogerna inte uppmärksammat och kopplat ihop barnmassage/beröring med inläring. Pedagogerna hade sett att barngrupperna blivit lugnare och några hade sett att barnens koncentration ökat. En

pedagogisk konsekvens kan vara att pedagogerna inte reflekterat över vad barnmassage/beröring leder till. Vi tror att pedagogernas syfte kanske inte varit att se hur barnens inläring påverkas och därmed inte lagt märke till detta, utan pedagogerna hade fokuserat sig på att barnmassage/beröring var en bra aktivitet som ledde till lugn och harmoni.

Våra egna slutsatser från vår verksamhetsförlagda utbildning stämmer överrens med vad pedagogerna vi frågat kommit fram till. Exempelvis att barnen får lättare att koncentrera sig och att barngruppen blev lugnare. Vi vill dock påpeka att våra fem veckor ute i verksamheten egentligen är för kort tid för att se några större effekter.

Oxytocin är ett hormon och en signalsubstans som utsöndras i kroppen vid behaglig beröring på kroppen skriver Uvnäs Moberg (2000). Vidare skriver hon att oxytocinet styr många viktiga funktioner som är nödvändiga för vår överlevnad:

- Lugn- och rosystemet gör att kroppen kan läka och växa.
- Oxytocin minskar stress.
- Vi blir bättre på att lösa problem och vår inläring blir bättre när vi inte känner oss stressade.

Det finns forskare som ger kritik mot Uvnäs Mobergs forskning. De menar att Uvnäs Mobergs forskning är intressant, men de menar att materialet är för tunt då det grundar sig på få artiklar och djurförsök. Man har inte heller kunnat visa sammanhanget mellan oxytocin och massage. Det saknas därför bevis för att visa på oxytocinets alla bra effekter säger de, men de anser därmed inte att forskningen är helt osannolik.

Vi tycker att forskarnas antaganden är intressanta och att forskningen kring oxytocin är värd att forska vidare kring, för att kunna få reda på varför barnen blir lugnare, visar mer empati och varför tilliten mellan barnen ökar och så vidare. Dessa positiva effekter har både vi och pedagogerna vi intervjuat sett. Vi kan inte lita på dessa forskares antaganden fullt ut eftersom vi inte vet vilken påverkan oxytocinet faktiskt har på kroppen. Redan under 1900-talet slutade sjukgymnastik utbildningen att undervisa om massage, därför att det saknades forskning om massagens nytta. Massagen har även kopplats till oseriösa verksamheter. Vi tycker att det är intresseväckande att massagens nytta får så mycket kritik och aldrig blir erkänt trots att det finns forskning som visar på dess positiva effekter.

Vi tror att följden av barnmassage/beröring blir att barnen respekterar varandra och därmed kan mobbing motverkas. En positiv effekt, som vi själva såg då vi prövade barnmassage/beröring under vår verksamhetsförlagda utbildning, var att de oroliga barnen som hade svårt att sitta stilla och koncentrera sig i andra situationer i verksamheten, klarade av att varva ner och bli lugna. De klarade av att fokusera och koncentrera sig under massagestunderna. Det framgår av den litteratur som vi läst att stress har en negativ inverkan på inläringen och koncentrationen. Barnmassage/beröring leder till att barnen blir avslappnade, vilket innebär att detta är ett bra redskap för att nå välbefinnande. Barnmassage/beröring gör att barnen känner sig trygga med varandra och barnen lär känna varandra bättre. Detta leder till att det skapas en miljö med mindre konflikter och bättre samverkan mellan barnen. Barnen får ett ökat självförtroende och deras självbild stärks. Barnmassagens/beröringens effekter är gynnsamma för barnens koncentration, inläring och motivation. Vi anser att det resultat man får av barnmassage/beröring blir en pedagogisk vinst för både barnen och pedagogerna. Med pedagogisk vinst menar vi att barnen känner sig

trygga, engagerade, motiverade och visar empati. Det är i samspel med andra som kommunikation utvecklas och den sociala förmågan stärks.

## **6.1 Fortsatt forskning**

Vi tycker att det hade varit roligt att fortsätta arbeta och forska vidare om barnmassage/beröring. En sak som vi tycker är viktigt att fortsätta forska om är oxytocinets påverkan på kroppen. Detta är intressant därför att det har visat sig att barnen blir lugnare och mer harmoniska av barnmassage/beröring. I och med att forskningen om oxytocin har fått en del kritik skulle det vara intressant att ta del av ytterligare forskning om hormonets effekter. Vi skulle även vilja göra om vår undersökning genom att göra personliga intervjuer med både barn, föräldrar och pedagoger. Det skulle också vara intressant att utföra barnmassage/beröring under en längre tid och observera detta för att eventuellt se effekterna med egna ögon.

### **6.1.1 Fortsatt arbete med massage i förskolan**

Vi håller med Jelvéus (2001) när hon säger att pedagoger behöver utbildning inom massage, barnmassage/beröring kräver kunskap och färdigheter av dem som utövar det. Pedagogerna bör ha en teoretisk grund om vad barnmassage/beröring kan leda till, vilka reaktioner som kan uppstå och innebörden av dessa, innan man utför det på barnen. Man ska informera föräldrarna om vad barnmassagen/beröringen innebär och vad man ska göra. Detta gör att fortbildning inom barnmassage är viktigt innan man börjar utöva det. Folkesson, Lendahls-Rosendahl, Längsjö & Rönnerman (2004) skriver om fortbildning och menar att det är viktigt att vi måste utvecklas, söka nya vägar och sträva framåt. Om barnens intresse för barnmassage/beröringen skulle minska är det viktigt att man som pedagog tänker om, tänker nytt och tänker annorlunda.

Under arbetets gång har vi fått nya idéer om hur man kan arbeta vidare med barnmassage/beröring. Barnen tyckte att det var roligt att exempelvis rita på varandras ryggar, vilket hade varit spännande att utveckla mer. Barnen visste att man använde massageolja vid massage. Vi använde oss aldrig av detta men det hade varit intressant att arbeta vidare med. Vi hade även velat lära oss mer om de olika grundgreppen inom massage.

En fördel vid barnmassage/beröring är att man har bra förutsättningar. Exempelvis kan barnen ha varsin madrass, bra utrymme i lokalen så det finns plats för alla, möjlighet till att dämpa belysningen och spela avslappnande musik. Då man arbetar med barnmassage/beröring blir det naturligt att man samtalar om kroppen, kroppens olika delar, våra muskler och vad som händer i kroppen vid barnmassage/beröring med mera. Man kan även göra studiebesök hos en auktoriserad massör och köpa in en massagebänk. För att få föräldrarna delaktiga kan man exempelvis genomföra ett massage- föräldramöte där man kan visa fotografier och filmer på när barnen masserar varandra.

## 7. Litteraturlista

### Böcker

- Ardeby, Siv. (2007). *När orden inte räcker till*. Stockholm: Ambasantus.
- Björkqvist, Karin. (2006). *Harmoni i klassen*. Skapande Hälsa.
- Claesson, Silwa. (2002). *Spår av teorier i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Ejvegård, Rolf. (1993). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Ellneby, Ylva. (1991). *Barns rätt att utvecklas*. Eskilstuna: Sveriges utbildningsradio AB.
- Ellneby, Ylva. (1999). *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Falköping: Natur och Kultur.
- Ellneby, Ylva. (1994). *Om du inte rör mig så dör jag*. Eskilstuna: Sveriges utbildningsradio AB.
- Folkesson, Lena, Lendahl Rosendahl, Birgit, Längsjö, Eva, Rönnerman, Karin. (2004). *Perspektiv på skolutveckling*. Studentlitteratur.
- Jelvéus, Lena. (2001). *Barnmassage*. Solna: Förskolans förlag.
- Jelvéus, Lena. (1998). *Berör mig! Massage för små och stora barn*. Oskarshamn: Sveriges utbildningsradio AB.
- Sanner, Eva. (2002). *Massage för barn och ungdomar*. Stockholm: Bokförlaget Prisma.
- Solin, Elisabeth. (1991). *Avspänd och koncentrerad*. Falköping: Ekelunds förlag AB.
- Stukát, Staffan. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Uvnäs Moberg, Kerstin. (2000). *Lugn och beröring*. Borås: Bokförlaget Natur och kultur.
- Wigforss Percy, Anneli. (2006). *Massage och hälsa*. Danmark: Studentlitteratur.
- Williams, Pia, Sheridan, Sonja & Pramling-Samuelsson, Ingrid. (2000). *Barns samlärande-En forskningsöversikt*. Kalmar: Lenanders Tryckeri AB.

### Internet

<http://www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?d=531&a=247182> 080405 kl. 09.50.

[http://www.nc.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=252212&i\\_word=message](http://www.nc.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=252212&i_word=message) 080405 kl.11.20.

[http://www2.unt.se/avd/1,1786,MC=77-AV\\_ID=732938,00.html](http://www2.unt.se/avd/1,1786,MC=77-AV_ID=732938,00.html) 080425, kl. 11.00.

## Bilaga 1

Hejsan!

Vi heter Malin, Lisa och Elin och läser sista terminen på lärarutbildningen vid Göteborgs universitet. Vi skriver nu vårt examensarbete där ämnet är barnmassage. Vårt syfte med arbetet är att se hur barnmassage kan påverka barngruppen.

Vi bifogar i detta mail enkätfrågor där ni gärna får svara så utförligt ni kan. För att vårt underlag ska bli så bra som möjligt så behöver vi många svar. Fråga gärna dina kollegor om de vill svara på våra frågor.

Era svar kommer att behandlas anonymt.

För att resultatet av undersökningen ska bli så tillförlitligt som möjligt är ditt svar viktigt!

Har du några frågor så kan du kontakta oss via mail eller telefon.

Malin: [malinholmqvist@hotmail.com](mailto:malinholmqvist@hotmail.com) 0733-808246

Lisa: [lisa\\_ahlander@yahoo.se](mailto:lisa_ahlander@yahoo.se) 0736-717653

Elin: [elin\\_cederlund@hotmail.com](mailto:elin_cederlund@hotmail.com) 0702-428979

Tack för att du ville svara på våra frågor!

Hälsningar Malin, Lisa och Elin

## Enkätfrågor

1. Vad har du för utbildning? Förskollärare, barnskötare eller annat?
2. Hur kommer det sig att du började med barnmassage i verksamheten?
3. Hur länge har du använt dig av barnmassage?
4. Vilken metod använder du vid barnmassage?
5. Hur ofta har du barnmassage?
6. Har du sett några skillnader på barnen/barngruppen före och efter du började med massage?
7. Har du sett att barnmassage påverkar barns inlärning?
8. Vad har du upplevt för hinder/problem som försvårat barnmassagen?
9. Vilka är de största vinsterna med barnmassage tycker du?
10. Vilka nackdelar ser du med barnmassage?
11. Övriga kommentarer