



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

Får barn vila?

- En kvalitativ forskningsstudie om hur förskollärare beskriver sitt
arbete att möta barns behov av återhämtning



Namn: Malin Oskarsson & Johanna Sahlin
Program: Förskolläraryrket

Uppsats/Examensarbete: C-uppsats
Kurs: LÖXA1G
Nivå: Grundnivå
Termin/år: VT/2015
Handledare: Zaira Jagudina
Examinator: Niklas Pramling
Kod: VT15-2920-022-LÖXA1G
Nyckelord: Vila, återhämtning, stress, barn, förskollärare, arbetssätt, hinder

Abstract

Bakgrund

Stressen i samhället har ökat och många människor känner idag krav på sig att prestera. Tidigare forskning har visat att barns stressnivåer ökar under vistelsen på förskolan. Det finns däremot lite forskning på hur förskollärare arbetar för att förebygga stress och ohälsa. I vår studie vill vi därför undersöka vilka möjligheter till återhämtning barn får på förskolan.

Syfte

Studiens syfte är att undersöka hur fyra olika förskollärare beskriver sitt arbete att skapa möjlighet till vila och återhämtning i förskolan. Vi vill även studera om det finns faktorer som hindrar deras arbete att tillgodose varje barns behov. De forskningsfrågor vi har valt är:

- *Hur beskriver förskollärare att de arbetar för att möjliggöra vila och återhämtning för barn i förskolan?*
- *Vilka faktorer anser förskollärare begränsar deras möjligheter att se till varje barns behov av vila och återhämtning?*

Material och metod

Den här studien utgår ifrån en kvalitativ ansats med en fenomenografisk metod. Fyra förskollärare har intervjuats. Utifrån vårt teoretiska ramverk samt aktuell forskning har vi analyserat och diskuterat vårt resultat.

Teori

I vårt teoretiska ramverk har vi valt att utgå ifrån begreppen *förskollärarens roll, barnsyn, vila, fysisk miljö, social miljö* och *institutionella villkor*. Detta för att vi utifrån tidigare forskning kommit fram till att alla dessa begrepp är relevanta för att undersöka studiens frågeställning.

Resultat

Vårt empiriska material visar att förskollärarna beskriver sitt arbete på tre olika sätt. Arbetssätten grundar sig i vilken typ av barnsyn de har. Studien visar även att förskollärarna har en varierande syn på vad vila för barn innebär. Vilken möjlighet till återhämtning varje barn får beror därför på förskollärarnas barnsyn och den definition av vila de har. Förutsättningarna för barns möjlighet till vila ser därför olika ut på olika förskolor.

Respondenterna anser att flera av de faktorer som begränsar deras arbete inte går att påverka. Detta för att beslut som rör förskolan ofta tas av andra än förskollärare själva. Deras makt att påverka sin egen verksamhet blir därför begränsad.

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
2 Problemformulering och syfte	1
3 Tidigare forskning	2
4 Teoretiskt ramverk	3
4.1 Förskollärarens roll	4
4.2 Barnsyn	4
4.3 Vila	4
4.4 Fysisk miljö	5
4.5 Social miljö	5
4.6 Institutionella villkor	5
5 Metod & genomförande	5
5.1 Metodval	5
5.2 Urval	6
5.3 Genomförande och analys	7
5.4 Reliabilitet	8
5.5 Validitet	8
5.6 Etiska principer	9
6 Resultat	9
6.1 Arbetssätt 1 med fokus på flexibilitet & frihet	9
6.2 Arbetssätt 2 med fokus på rutiner & närvaro	11
6.3 Arbetssätt 3 med fokus på flexibla rutiner & delaktighet	12
6.4 Hinder för möjlighet till återhämtning	14
6.4.1 Miljö	14
6.4.2 Institutionella villkor	14
6.4.3 Barngruppen	15
6.4.4 Vårdnadshavare	15
6.4.6 Förskolläraryrkets status	16
7 Diskussion	16
7.1 Hur beskriver förskollärare att de arbetar för att möjliggöra vila och återhämtning för barn i förskolan?	16
7.1.1 Arbetssätt 1 med fokus på flexibilitet & frihet	17
7.1.2 Arbetssätt 2 med fokus på rutiner & närvaro	18
7.1.3 Arbetssätt 3 med fokus på flexibla rutiner & delaktighet	20
7.2 Vilka faktorer anser förskollärare begränsar deras möjligheter att se till varje barns behov av vila och återhämtning?	21
7.2.1 Barngruppen	22
7.2.2 Personaltäthet	22
7.2.3 Rutiner	22
7.2.4 Förskolläraryrkets status	23
7.2.5 Vårdnadshavare	23
7.2.6 Samhället	25
8 Slutdiskussion	26

8.1 Metoddiskussion	26
8.2 Resultatdiskussion	27
8.3 Förslag på vidare forskning	28
Referenslista	30
Bilaga 1	32

1 Inledning

Under de senaste 20 åren har det skett en stor ökning av stressrelaterade symptom bland barn i Skandinavien (Wålinder, Gunnarsson, Runeson & Smedje, 2007). Samhället idag präglas av effektivitet, aktivitet och högt tempo. Barn i Sverige utsätts varje dag för ett ständigt flöde av information och intryck. De rör sig i en värld ”nedskräpad med ljud och bilder” och föds in i en vardag som tidigt fylls av stress (Ellneby, 2010, s.14). En kortvarig stress kan vara positiv och hjälpa oss till överlevnad och prestation, men förhöjda nivåer av stresshormoner under en längre tid är skadligt. Är individens påfrestningar för stora i relation till dess kapacitet samt möjlighet till återhämtning kan stressen leda till sjukdom (Gillberg, Lowden & Pernler, 2005).

I Sverige går upp till 95 procent av alla barn i åldrarna 3-5 år på förskolan idag. Detta innebär att förskolan är en naturlig del av barns liv (Skolverket, 2013). Förskolan spelar därför en viktig roll för barns utveckling och hälsa. Trots det skriver Undheim och Drugli (2011) att små barn uppvisar högre nivåer av stresshormoner på förskolan än de gör hemma. När barnen kommer till förskolan höjs nivåerna, när de kommer hem sänks de. Författarna påpekar att förskolans kvalitet påverkar i vilken mån barn får möjlighet att vila och återhämta sig. I en förskola av hög kvalitet samspelar pedagogerna med barnen och stimulerar deras behov. Det leder till att stressnivån blir lägre. Är förskolans kvalitet samt förskollärarnas kompetens och pedagogik av låg kvalitet ökar stressen nämnvärt. Barn med emotionella svårigheter löper större risk för förhöjda stressnivåer än andra barn. De är också sårbara och påverkas mer av förskolans kvalitet, oavsett om den är hög eller låg. Förskollärares agerande spelar därför en avgörande roll för hur barnens stressnivåer ser ut.

Skolverket (2010) skriver att förskolans verksamhet ska präglas av en balans mellan vila och fartfyllda aktiviteter. Barn ska erbjudas en väl avvägd dagsrytm anpassad efter deras ålder och behov. Att barn uppvisar högre nivåer av stresshormoner på förskolan än de gör hemma går därför inte i linje med förskolans uppdrag. Som vi tidigare nämnt spelar förskolläraren en viktig roll för barns möjlighet till återhämtning. Däremot finns det väldigt lite forskning kring hur förskollärare arbetar för att skapa möjlighet till lugn och ro. Vi menar att ämnet inte är tillräckligt utforskat samt att det finns stora behov av att fylla denna kunskapslucka. Det blir därför viktigt att undersöka frågor om hur verksamma förskollärare arbetar för att skapa möjlighet för barn att vila.

2 Problemformulering och syfte

Syftet med detta examensarbete är att studera hur förskollärare beskriver sitt arbete att skapa möjlighet för vila och återhämtning i förskolan. Vi undersöker även vilka faktorer som förskollärare anser begränsar deras arbete. Som utgångspunkt har vi en kvalitativ ansats och en fenomenografisk metod. Vi genomför forskningsintervjuer med fyra förskollärare. De är verksamma på tre olika förskolor i Göteborgsområdet och arbetar alla med barn mellan 1 och 6 år. Nedan följer våra centrala frågeställningar.

- *Hur beskriver förskollärare att de arbetar för att möjliggöra vila och återhämtning för barn i förskolan?*
- *Vilka faktorer anser förskollärare begränsar deras möjligheter att se till varje barns behov av vila och återhämtning?*

3 Tidigare forskning

I detta avsnitt redogör vi för andra forskares tidigare studier inom berört kunskapsområde.

I en artikel lyfter Vermeer och IJzendoorn (2006) fram olika studier som visar att barns stressnivå är högre på förskolan än i deras hemmiljö. Detta har forskare studerat genom att mäta stresshormonet kortisol hos barn. Även olika faktorer kring vad som kan bidra till denna ökning synliggörs i studierna. Forskare menar att barns separation från vårdnadshavare samt långa dagar på förskolan kan ha en inverkan på kortisolnivån. Dock är det inte enbart separationen som är en effekt av stress. Det som är avgörande är främst alla de nya möten med människor som barn får erfara. Barn som inte har stabila och trygga vuxenrelationer på förskolan visar på högre kortisolnivåer än andra barn. Förskolor där personalen ofta byts ut eller där det arbetar olika vikarier kan därmed innebära en större stressrisk. Även stora barngrupper har en påverkan då barnen hamnar i en ökad sårbarhet när det gäller kamratrelationer. Att hamna i en situation där de blir avvisade från kamratgruppen bidrar till en förhöjd nivå av stresshormoner. Studier visar även att om barn utsätts för långvarig stress kan det leda till att de får framtida emotionella och kognitiva svårigheter. Vermeer och IJzendoorn (a.a) menar även att det behövs mer forskning kring vilka faktorer på förskolan som utlöser stress.

Simola, Niskakangas, Liukkonen, Virkkula, Pitkäranta, Kirjavainen & Aronen (2007) har undersökt barns sömnvanor i Finland. Studien gjordes genom intervjuer med föräldrar till barn i åldrarna 3-6 år. Resultatet visade att närmare hälften av de barn som deltagit hade någon typ av sömnproblem. De vanligaste problemen handlade om att barnen inte ville gå och lägga sig eller att de hade svårigheter med att somna. Detta kopplades samman med att barnen visade tecken på trötthet under dagarna på förskolan. Trötthet kan vara ett symptom för att barn är stressade. För att förhindra ohälsa bör vuxna därför ta barnens signaler på allvar.

Undheim och Drugli (2011) har studerat hur vårdnadshavare och pedagoger reagerar när barn visar tecken på trötthet. Pedagogerna menar att barnen får sova under dagen men beroende på hur mycket föräldrarna tillåter blir det olika för varje barn. Föräldrarna menar att barnen inte kan somna på kvällarna om de sover för länge under dagen. På förskolan får barnen utföra lugnare aktiviteter på eftermiddagarna, för att de enligt pedagogerna ska orka. Pedagogerna som deltog i studien menade också på att det är viktigt att se till varje barns behov. Förskolor med mindre barngrupper hade större möjlighet att tillgodose detta. Studien visar även att barn behöver åka hem och återhämta sig efter förskolan innan det är dags att sova. Att låta barnen ta del av olika aktiviteter efter en lång dag på förskolan anses inte vara optimalt. Dock menar föräldrarna att rutiner som ska hinnas med under eftermiddagen sätter hinder för att barnen ska kunna varva ner. Då barnen är tröttare under slutet av arbetsveckan visar det på att de inte får chans att återhämta sig på kvällarna. Studien visar även att barn som går på förskolan korta dagar visar färre tecken på trötthet än barn som går längre dagar.

Markström (2005) har undersökt hur förskolans verksamhet påverkas av att vara en institution. Hon menar att det finns förutbestämda normer för hur barn ska bete sig på förskolan. Verksamheten har även givna ramar och rutiner som både förskollärare, vårdnadshavare och barn måste förhålla sig till. Förskolans rum är utformade på ett sätt som leder barn in i aktiviteter och barnen uppmuntras att vara aktiva och självständiga. Aktivitet värderas därför högre än passivitet. Ellneby (1999) menar att det finns en allmän uppfattning

om att barn är i behov av stimulerande och meningsfulla aktiviteter, både på förskolan och hemma. Detta innebär att understimulans kan leda till oro och stress. Många vårdnadshavare låter idag sina barn vara delaktiga i olika aktiviteter på eftermiddagarna. Vårdnadshavarna strävar efter att göra barnens fritid meningsfull, samtidigt som aktiviteterna i sig kan skapa stress hos barn. Tiden tillsammans med föräldrarna blir begränsad och barnen får ingen chans att bara vara.

Sommer (2009) har studerat hur samhällets syn på barn har förändrats över tid. Han menar att det under de senaste åren skett en stor förändring. Tidigare såg man barn som bräckliga och sköra. De var passiva mottagare av kunskap och ansågs vara beroende av vuxna. Nu använder man istället begreppet det kompetenta barnet, vilket beskriver ett socialt, kompetent och aktivt barn. Barnet ses som aktör i sitt eget lärande och ges stort ansvar och självbestämmande. Sommer riktar kritik mot denna barnsyn eftersom den ställer höga krav på barnet att vara aktivt, presterande och ansvarstagande. Det leder till att barnet ställs inför kravfyllda situationer de inte utvecklat kompetenser för att kunna hantera. Istället för att prata om det kompetenta och aktiva barnet vill författaren använda begreppet *det relativt kompetenta* barnet. Han visar på ett barn som i många avseenden är kompetent och aktivt, men samtidigt är beroende av merkompetenta vuxna som stöttar, tar ansvar och ger omsorg.

Det finns även forskning som visar ett samband mellan miljö och stress. Björklid (2005) har skrivit en kunskapsöversikt där den fysiska miljöns påverkan på barns lärande synliggjorts. Här lyfts miljöns relevans för barns psykiska och fysiska hälsa fram. Förskolor är från början byggda för mindre barngrupper. Idag har barngrupperna ökat men lokalernas storlek har inte förändrats. Det finns därför en svårighet att kunna erbjuda barn avskildhet och lugn. Rummen är trånga och ljudnivån uppfattas som hög, även i de rum som syftar till vilsamma aktiviteter. Förskollärarna upplever därför lokalerna som ett hinder för deras arbete att tillgodose varje barns behov.

Broberg, Hagström och Broberg (2012) har studerat hur barn påverkas av en tydlig dagsrytm. Deras forskning visar att det hjälper barnet att känna trygghet och lugn. Frånvaro av struktur och rutiner leder ofta till stress. Återkommande rutiner bidrar även till att barnet får stöd i att förbereda sig inför kommande övergångar. Genom att vara förberedd på vad som ska hända minimeras risken att känslor av oro och stress uppstår.

Ovanstående studier visar att olika faktorer kan utlösa stress hos barn. Forskare är eniga om att barn är i behov av återhämtning. Det finns olika teorier för hur stress hos barn kan komma till uttryck samt i vilken grad det påverkar dem. Däremot har vi inte hittat någon forskning som undersökt förskollärares arbetssätt och förhållningssätt till barns behov av vila. Vår förhoppning är att vår studie kommer att fylla en lucka i forskningen samt inspirera andra forskare att undersöka ämnet närmare.

4 Teoretiskt ramverk

Nedanstående begrepp utgör tillsammans vårt teoretiska ramverk vid insamling och analys av data. Vi utgår ifrån begreppen *förskollärares roll*, *barnsyn*, *vila*, *fysisk miljö*, *social miljö* och *institutionella villkor*. Utifrån tidigare forskning har vi kommit fram till att dessa begrepp är relevanta att använda som teoretisk utgångspunkt. Vi anser att dessa teoretiska idéer kan kopplas ihop och användas för att förstå vilka faktorer som påverkar vilka möjligheter barn får att vila. Vår utgångspunkt är därför att förskollärares roll och barnsyn påverkar i vilken

mån barns behov blir tillgodosedda. Både den sociala och fysiska miljön sätter ramar för vad som är möjligt att uppnå. Vi utgår också ifrån att förskolan är en institution och att det finns vissa förutbestämda regler förskollärare är tvungna att förhålla sig till. För att skapa en större förståelse går det inte att endast studera våra frågeställningar ur ett perspektiv. Olika faktorer behövs belysas för att synliggöra ämnets komplexitet.

4.1 Förskollärarens roll

I vår studie utgår vi ifrån ett sociokulturellt perspektiv på förskollärarens yrkesroll. De sociokulturella teoretikerna menar att kunskap skapas relationellt genom interaktion mellan människor, miljö och omgivning. Utveckling anses vara en livslång process situerad i en social och kulturell kontext. Utvecklingen är därför inte universell utan ser olika ut för olika människor. Den vuxne spelar en viktig roll för barns lärande och utveckling. Med hjälp av den vuxne kan barnet utvecklas mer än de hade kunnat göra på egen hand. Förskolläraren har därför en viktig roll i varje barns lärande. Genom att som pedagog vara samspelande och närvarande skapas möjligheter för barnet att lära och utvecklas (Johansson, 2012).

För att analysera vårt material använder vi även utvecklingspsykologiska idéer. Dessa idéer inkluderar en uppfattning om att ett barns utveckling är linjär och universell. Alla människor genomgår olika utvecklingsfaser i en given ordning. Hur vi hanterar det stadie vi befinner oss i nu beror på hur vi tidigare hanterat föregående stadier. Vilka behov och kompetenser en människa har beror därför på vilket stadie hon befinner sig i. Det finns även en generell uppfattning om att barn i en viss ålder befinner sig på samma utvecklingsnivå. Som pedagog blir det därför viktigt att utforma verksamheten efter barngruppens ålder och deras förväntade kompetenser (Johansson, 2012).

Skolverket (2010) skriver att omsorg och lärande ska integreras och bilda en helhet i förskolan. Johansson och Pramling Samuelsson (2001) menar att omsorg är en ömsesidig process mellan givare och mottagare. Att ge omsorg handlar om att inta ett förhållningssätt där man utgår ifrån det den andre behöver. I förskolan har därför pedagogen en viktig uppgift i att se till barnets behov och anpassa verksamheten därefter.

4.2 Barnsyn

Johansson (2003) skriver att alla människor i mötet med andra individer påverkas av grundantaganden, fördomar och förväntningar. Detta är något som inte går att undvika och som påverkar oss även om vi inte är medvetna om det. Johansson (2003) använder begreppet barnsyn när hon beskriver den vuxnes förhållningssätt till barn. Hur vuxna uppfattar, bemöter och förhåller sig till barn är beroende av deras föreställningar om hur ett barn är och ska vara. Förskollärarens barnsyn spelar därför en avgörande roll för hur barnet bemöts och behandlas.

4.3 Vila

Ellneby (2010) menar att alla människor har olika stort behov av att vila, men att vi alla behöver göra det för att fylla på med energi. Att barn får möjlighet att vila under dagen är en förutsättning för att de ska kunna återhämta sig och bearbeta dagens alla intryck. Det kan handla både om *strukturerad vila*, som pedagoger tar initiativ till, men också barns *spontana vila*. Vi ser här begreppet "vila" som både återhämtning, avskildhet och avkoppling.

Under nattens djupsömn återhämtar människan sina krafter (Gillberg, Lowden & Pernler, 2005). För att kunna uppnå djupsömn krävs det att barnet kommer ner i varv på kvällen och slappnar av. Har barnet varit aktivt hela dagen och inte fått möjlighet att vila kan det vara svårt att somna på kvällen och uppnå den djupsömn som krävs för återhämtning.

4.4 Fysik miljö

Wålinder et al. (2007) skriver att oönskat ljud och buller i skolmiljöer ger negativa hälsoeffekter för barn. Oljudet påverkar både förmågan att lära, läsa, höra, minnas, kommunicera och fokusera. Forskning visar på att återkommande höga ljud leder till stressrelaterade symptom såsom trötthet, huvudvärk och förhöjda nivåer av stresshormoner. Barngruppens storlek och lokalernas utformning påverkar bullernivån och i sin tur verksamhetens kvalitet (Skolverket, 2003).

4.5 Social miljö

Asplund Carlsson, Pramling Samuelsson och Kärrby (2001) menar att barngruppens storlek påverkar barnets möjlighet att känna trygghet. Mindre barngrupper med färre pedagoger påverkar förskolans kvalitet mer positivt än vad större barngrupper med högre personaltäthet gör. Det är därför viktigt att barn får möjlighet att samspela med färre individer och ingå i mindre grupper. Skolverket (2003) menar att det kan leda till stress och vara rent skadligt om ett barn tvingas samspela med ett för stort antal individer. För att barnet ska få känna sig trygg och våga slappna av krävs därför kontinuerliga relationer till både barn och vuxna.

4.6 Institutionella villkor

Markström (2005) skriver att förskolan är en institution vars verksamhet utgår ifrån att barns kroppsliga och känslomässiga behov ska tillfredsställas. Materiella villkor, regler och normer skapar institutionens ramar. Institutionen styr och kontrollerar hur dagen ser ut och vad den innehåller. Hänsyn ska tas till barns individuella behov, tex. hur länge de bör sova. Samtidigt är det väldigt sällsynt att rutinerna bryts till förmån för en individ. Det är därför sällan barn får sova på andra tider än de som är angivna på förskolans dagsschema. Barn och vuxna måste skapa en förståelse för de regler som finns och sedan förhålla sig till dem.

5 Metod och genomförande

Under detta avsnitt beskriver vi hur vi har genomfört vår forskningsstudie. Vi redogör även för metodval, tillvägagångssätt och analys av insamlad data. Studiens generaliserbarhet, validitet och reliabilitet diskuteras. Avslutningsvis lyfter vi fram de etiska principer vi haft som utgångspunkt.

5.1 Metodval

För att besvara våra forskningsfrågor har vi valt att använda oss av en kvalitativ ansats (Eriksson Barajas, Forsberg & Wengström, 2013). Inom denna ansats strävar man efter att synliggöra människors personliga uppfattningar. Syftet är inte att skapa en generaliserbar

sanning, utan att studera människors subjektiva tolkningar av ett visst fenomen. Genom att ta del av olika människors uppfattningar kan nya synsätt framträda, vilket i sin tur kan leda till förändring och utveckling.

Vi har även valt att använda oss av en fenomenografisk metod (Marton & Booth, 2000). Denna metod syftar till att undersöka människors olika uppfattningar om verkligheten. På grund av människors olika tidigare erfarenheter kan samma fenomen uppfattas på helt skilda sätt. Det viktiga blir då att studera variationen i människors subjektiva uppfattningar. Detta studeras ofta genom intervjuer. På så vis kan människors olika uppfattningar av verkligheten jämföras och analyseras. Med hjälp av variationen vill forskarna skapa en större förståelse för hur verkligheten kan se ut.

För att samla in data har vi valt att genomföra forskningsintervjuer. I huvudsak är forskningsintervjun ett professionellt samtal om ett tema som intresserar både forskaren och respondenten (Kvale & Brinkmann, 2014). Ericsson Barajas et al. (2013) menar att en intervju kan vara antingen strukturerad, halvstrukturerad eller ostrukturerad. Vi har valt att genomföra halvstrukturerade intervjuer. Det innebär att forskaren använder en intervjuguide med färdiga frågor som utgångspunkt (Se bilaga 1). Intervjuaren använder samma guide vid varje intervju. Frågorna ställs nödvändigtvis inte i samma ordning, utan anpassas till varje specifik individ och situation. Det finns också stora möjligheter att ställa följdfrågor och följa upp det respondenten anser är relevant. Intervjun hjälper oss att synliggöra, tolka och förstå varje enskild individ. Utifrån det blir det möjligt att urskilja en variation.

Genom att välja en kvalitativ metod får vi ett djupgående resultat som kan ligga till underlag för analys och förståelse. Hade vi istället valt att utgå ifrån en kvantitativ ansats skulle resultatet ha blivit ett annat (Ericsson Barajas et al. 2013). Inom denna ansats strävar forskare efter en kvantitet i data. Syftet är att få fram ett resultat som har hög generaliserbarhet, ofta genom en omfattande enkätundersökning. Insamlad data analyseras sedan för att komma närmre en förklaring på vald forskningsfråga. Utifrån vår frågeställning är vår ambition att synliggöra forskollärares beskrivning av deras arbetssätt. Hade vi valt en kvantitativ metod för att besvara den frågan hade vi fått ett större material med högre generaliserbarhet och större möjlighet till jämförelse. Samtidigt hade det varit svårt att synliggöra respondenternas enskilda röster. Utifrån vår forskningsfråga anses det mer viktigt att nå en djup förståelse än ett generaliserbart resultat. Vi valde därför att utgå ifrån en kvalitativ metod då den ger oss möjlighet till en djupare förståelse.

Att vi valt att genomföra halvstrukturerade intervjuer gör att intervjuerna blivit väldigt olika. Även om vi har utgått ifrån samma intervjuguide har innehållet i de olika intervjuerna haft en stor variation. Innehållet blir därför svårt att jämföra och kräver mycket analys. Hade vi istället valt att genomföra strukturerade intervjuer hade vi fått ett tydligare material att analysera (Ericsson Barajas et al. 2013). Intervjuerna hade varit lättare att jämföra med varandra. Samtidigt ser vi en styrka i variationen. Eftersom det är respondenternas subjektiva åsikter vi vill synliggöra så kändes det nödvändigt att ge utrymme för deras reflektioner.

5.2 Urval

Då vi skulle göra vårt urval av respondenter utgick vi från redan etablerade kontakter. Tre av respondenterna känner vi sedan tidigare. Den fjärde respondenten hade vi ingen relation till. Henne fick vi kontakt med genom en förskolechef vi kände sedan tidigare. Då en kvalitativ forskningsmetod är tidskrävande valde vi att begränsa antalet respondenter med fyra.

Respondenterna finns verksamma på tre olika förskolor i Göteborgsområdet och är alla mellan 41 och 65 år. Samtliga respondenter har varit verksamma inom yrket i minst 20 år. En respondent arbetar på en avdelning med barn mellan 5 och 6 år. Övriga arbetar på avdelningar för barn mellan 1 och 6 år. Barnens åldrar har inte haft någon betydelse under vår urvalsprocess. Vi har inte heller använt deras åldrar som utgångspunkt för analys och diskussion.

Orsaken att vi valt att använda oss av redan etablerade kontakter beror på tidsbrist. Vi märkte tidigt att det var svårt att få kontakt med förskollärare som var villiga att delta i en intervju. Därför valde vi att kontakta förskollärare vi redan kände. I efterhand kan vi se ett problem med att välja respondenter vi redan har en relation till. Det finns en risk att våra tidigare erfarenheter av personerna påverkar hur vi som forskare tolkar deras uttalanden och att det i sin tur påverkar forskningens resultat (Hwang & Nilsson, 2003). Då vår förhoppning var att skapa en variation i data valde vi respondenter från tre skilda förskolor. Vi var medvetna om att det inte behövde ha någon betydelse, men eftersom förskolor kan se ut på väldigt olika sätt hade vi förhoppningar om att det kunde berika vår undersökning. När vi nu tittar tillbaka på urvalsprocessen inser vi att vi inte uppnått den variation vi strävade efter. Även om respondenterna är verksamma på tre olika förskolor ligger alla i områden med liknande social och ekonomisk klass. Respondenterna har alla varit verksamma under minst 20 år och spridningen på deras åldrar är inte så stor. Samtidigt uppfattar vi inte att det har påverkat studien negativt eftersom vi trots detta uppnått en variation i data.

5.3 Genomförande & analys

I början av forskningsprocessen tog vi del av aktuell forskning inom vårt kunskapsfält. Genom att läsa andras studier fick vi en inblick i ämnet. Vi kunde sedan använda andra forskares resultat som utgångspunkt för vår egen studie. För att hitta relevanta referenser använde vi oss av flera webbaserade sökmotorer. Vi använde främst sökorden *vila, förskola, återhämtning, stress, miljö* och *omsorg*. Vi har valt att använda primärkällor i så stor utsträckning som möjligt. Detta för att det ger studien starkare tillförlitlighet (Kvale & Brinkmann, 2014).

Efter att ha tagit del av tidigare forskning skrev vi en intervjuguide med de centrala frågor och teman vi planerade att ta upp. Vi genomförde sedan en enkel pilotintervju för att försäkra oss om att intervjuguiden innehöll relevanta delar samt att våra frågeställningar var såväl tydliga som objektiva. Efter pilotintervjun valde vi att stryka en del frågor för att ge större utrymme för möjligheten att ställa följdfrågor. Denna pilotintervju räknades inte in i de fyra intervjuer som nu ingår i insamlad data.

Vi kontaktade samtliga respondenter via mejl och telefon. Respondenterna fick då information om våra forskningsfrågor och studiens syfte. Respondenterna fick också möjlighet att ge sitt godkännande till att bli intervjuad av två personer. Tre av intervjuerna genomfördes i avskilda samtalsrum på respondenternas arbetsplatser. Den fjärde intervjun genomfördes i respondentens hemmiljö. Samtliga intervjuer dokumenterades med hjälp av ljudinspelare, papper och penna. Varje intervju inleddes med att vi repeterade informationen om studiens syfte och respondentens roll. Respondenten fick även ge sitt godkännande till att intervjun spelas in för att användas till forskning.

Efter genomförda intervjuer transkriberade vi innehållet. Intervjuerna skrevs ut ordagrant och sedan läste vi igenom intervjuerna ett flertal gånger. Enligt Stukát (2011) är det viktigt då man

på så vis kommer intervjuerna närmare. Det vi därefter gjorde var att koda vårt material. Kvale och Brinkmann (2014) menar att forskaren då söker efter det centrala i respondentens uttalande och sammanfattar det för att göra intervjun tydlig.

Vårt val av analysmetod blev meningskoncentrering, vilket innebär att vi kategoriserade nyckelorden i intervjuerna för att skapa struktur, hitta mönster och även få en översikt av innehållet (Kvale & Brinkmann, 2014). När vi kategoriserade använde vi oss av rubriker som hade sin utgångspunkt i studiens frågeställningar samt det teoretiska ramverket. Det blev då tydligt vilka olika arbetssätt och uppfattningar respondenterna hade. Då vi jämförde respondenterna synliggjordes även vad som särskilde respektive förenade dem.

5.4 Reliabilitet

Kvale och Brinkmann (2014) menar att reliabilitet handlar om studiens pålitlighet och hur vi som forskare tolkar intervjuerna. Då vi använt oss av ljudinspelning kan tolkningar behöva göras av respondenternas svar. Det kan handla om otydliga svar eller svårigheter i att höra vad respondenten säger. Även missförstånd eller feltolkningar av våra intervjufrågor kan leda till att svaren blir felaktiga. Enligt Hwang och Nilsson (2003) har människors tidigare livserfarenheter en inverkan på intervjun. Hur deltagarna svarar på frågorna kan bero på de förväntningar de har på studien som görs. Det finns risk att vissa personer ger de svar de tror intervjuaren vill ha. Vi har därför haft i åtanke att olika faktorer spelar stor roll för vilka svar vi fått. Hur vi formulerade frågorna kan ha haft betydelse, men även när och var vi ställde dem.

Att intervjua tillsammans har varit till en fördel, då vi lättare kunnat upptäcka missförstånd och därmed omformulera frågor för att leda respondenten in på rätt spår. Inspelningarna har varit av god kvalitet och det har varit tydligt vad som sagts när vi transkriberat intervjuerna. Transkribering av intervjuer är tidskrävande och det finns trots allt risk för felskrivningar. Genom att pausa och spola tillbaka flera gånger anser vi ändå att utskriften blivit tillförlitlig. Vi har varit medvetna om att resultatet mycket beror på hur vi tolkar intervjuerna och valde därför att koda tillsammans. Det anser vi har varit en styrka då vi kunnat diskutera de olika tolkningar vi gjort.

Eftersom vi endast intervjuat fyra forskollärare har vi fått ta del av deras individuella arbetssätt, erfarenheter och uppfattningar. Därmed kan vi inte hävda att samma resultat kan upprepas om andra forskare gör en liknande studie med samma metod. Vi anser ändå att vi fått stor variation i vår data då forskollärarna arbetar på väldigt skilda sätt.

5.5 Validitet

Validitet handlar om hållbarheten av resultatet i studien. Man säkerställer att forskaren undersökt det som metoden menar ska undersökas. Här kontrolleras ifall allt innehåll är relevant att presentera utifrån forskarens valda syfte (Ericsson Barajas, 2013). När vi utformade vår intervjuguide utgick vi från våra frågeställningar och teoretiska ramverk. Detta för att hålla oss inom området. Trots det har det funnits risk att förlora fokus då ämnet är brett och varit intressant för både oss och deltagarna. Genom att vi varit medvetna om detta anser vi ändå ha kunnat minimera riskerna för att validiteten ska bli av låg kvalitet. Vi anser att metoden har hjälpt oss att svara på våra forskningsfrågor och att allt innehåll i studien är relevant för det syfte vi har valt.

5.6 Etiska principer

En viktig aspekt att ha i åtanke är de etiska regler som finns inom forskningen. Etik inom forskning handlar om hur människor som deltar i studier behandlas (Vetenskapsrådet, 2011). Det finns fyra huvudkrav som forskare måste förhålla sig till. Det första är *informationskravet* som handlar om att forskaren ska informera alla deltagare om deras uppgifter i studien. Deltagarna ska även informeras om de rättigheter de har. *Samtyckeskravet* innefattar att forskaren får deltagarnas samtycke att använda sig av information som inhämtas under studien. Det handlar också om de villkor som gäller för deltagarna. Att deltagandet är frivilligt och att det går bra att avbryta när man vill utan att behöva bli påverkad av krav att fortsätta. *Konfidentialitetskravet* innebär att det råder tystnadsplikt om forskaren tar del av etiskt känslig information. De personer som är delaktiga inom de studier som kan vara etiskt känsliga ska vara anonyma när studien är färdig. *Nyttjandekravet* betyder att de uppgifter om enskilda personer som forskarna samlar in endast får användas i vetenskapligt bruk. Kommersiellt bruk är förbjudet (Vetenskapsrådet, 2002). Vid varje intervju informerade vi därför respondenterna om studiens syfte och att intervjun var på deltagarnas villkor. Respondenterna blev underrättad om sina rättigheter att avbryta intervjun när de ville. De var även medvetna om att intervjun spelades in men att det endast kommer användas till studien. Vi förklarade också att deras deltagande spelar en viktig roll för framtida forskning.

6 Resultat

I detta avsnitt presenteras undersökningens resultat. Vi analyserar fyra intervjuer genom metoden meningskoncentrering. Under analysprocessen har vi sett en relativt stor variation i hur olika förskollärare beskriver sitt arbete samt att vissa mönster upprepas. Dessa mönster väljer vi att kategorisera som tre olika arbetssätt. Då samtliga respondenter varit eniga om vilka symptom barn uppvisar när de är i behov av återhämtning, blir det intressant att lyfta fram variationen i hur de arbetar för att bemöta dem.

Vi har även identifierat vilka faktorer förskollärare uppfattar begränsar deras arbete att erbjuda lugn och ro. Nedan följer en redogörelse av de olika arbetssätten samt de hinder respondenterna lyft fram. Vi väljer att benämna respondenterna med bokstäverna A, B, C och D.

- **Arbetssätt 1 med fokus på flexibilitet och frihet**
- **Arbetssätt 2 med fokus på rutiner och närvaro**
- **Arbetssätt 3 med fokus på flexibla rutiner och delaktighet**
- **Hinder för möjlighet till återhämtning**

6.1 Arbetssätt 1 med fokus på flexibilitet & frihet

Detta arbetssätt tillämpas främst på en avdelning där det arbetar tre pedagoger och det går 21 barn som är mellan 1 och 5 år gamla. Arbetslaget är stabilt och de behöver sällan ha vikarie. Barngruppen är full största tiden av dagen. Inomhus finns det flera smårum, ett större rum samt en hall som barnen kan utnyttja till olika aktiviteter.

Respondent A strävar efter att forma en fri och flexibel verksamhet. Barnen äter mat samma tid varje dag men i övrigt har avdelningen inga rutiner. Dagen anpassas istället efter barnens egna intressen, lekar och önskemål. Barnen har därför stor möjlighet att påverka sin egen vardag. De har alltid möjlighet att välja var de vill leka och med vem. Detta för att pedagogerna arbetar för att ge barnen så stort inflytande som möjligt och vill därför inte styra deras val av rum eller aktivitet. Barnen har även möjlighet att stänga dörren om de vill komma undan alla ljud och leka i avskildhet.

Spontana och oplanerade aktiviteter anses vara det bästa för barnen. Planerade aktiviteter används endast då en orolig situation har uppstått och förskolläraren upplever att det finns ett behov av att återfå lugnet. Den planerade aktiviteten fungerar då som en åtgärd vid en problemfylld situation. Ett exempel på det är att respondent A berättar att när det är stressigt och oroligt i barngruppen kan pedagogerna planera in en samling innan lunch. Samlingen blir då ett medel för att skapa lugn och ro.

Frånvaron av rutiner skapar stora möjligheter för barn att vila och återhämta sig. Eftersom det finns få planerade aktiviteter finns det alltid möjlighet för barnen att lyssna på sina egna behov. Barnen ges alltid möjlighet att gå in i ett mindre rum eller till hallen för att leka avskilt. Det finns även madrasser som barnen kan gå och hämta ifall de vill vila en stund. Respondent A menar att då barnen är trötta väljer de ofta att leka att de sover. I ett av de mindre rummen finns även en kuddhörna dit barnen kan gå om de vill läsa en bok.

Inom detta arbetssätt anser pedagogerna att vilan inte bör vara en planerad aktivitet. Respondent A menar att den planerade vilan kan skapa mer stress än lugn, då det finns risk att pedagogerna endast får tjata på de barn som har svårt för att ligga still. Då barnen har olika behov av återhämtning ska vilan istället ske spontant på deras egna initiativ.

Barnen ansvarar själva för att tillgodose sina egna behov och bidra till en trivsamt miljö. Arbetslaget samtalar därför om barnens egen roll i olika problem som kan uppstå. Ett exempel på det är att många, både barn och pedagoger, reagerat på den höga ljudvolymen.

”Varje år gör vi enkäter med barnen, med ledsna och glada gubbar, och det som alltid kommer fram då är att barnen upplever att de inte får möjlighet till lugn och ro, att det är högt ljud. Då brukar vi ofta prata kring det och även påminna om det att det är ju vi tillsammans som bidrar till ljudet. Man kan ju inte bara sitta och klaga! Vi skapar ljudet tillsammans. Ni pratar om att ni blir trötta i huvudet av ljudet, det blir ju vi med, vi måste hjälpas åt att bidra till att sänka ljudet” (Respondent A).

Pedagogerna delar gärna inte in barnen i mindre grupper. Istället försöker de att behålla lugnet i den stora gruppen och göra aktiviteter tillsammans. Att dela in barnen i mindre grupper anses skadligt för barngruppen som helhet. Genom att göra det för ofta glömmar man bort att arbeta med den stora gruppen. Den stora gruppen behöver därför vara tillsammans för att det ska bli en bra sammanhållning och gemenskap.

Barn som kan leka självständigt ges stor möjlighet att vila, då respondent A menar att en fungerande leksituation är ett viktigt tillfälle för återhämtning. Hon har en uppfattning av att barn som är *”duktiga”* och *”lekskickliga”* bidrar till att barngruppen blir lugn. Barn som är leskickliga anses ha lätt för att koncentrera sig en längre stund, leka självständigt och samarbeta. Dessa barn bidrar till att barngruppens atmosfär blir lugn. När respondent A beskriver lugna och behagliga dagar berättar hon att det är dagar när barnen är sysselsatta och

kan koncentrera sig. Ljudnivån är låg, inga konflikter uppstår och det är *”inget gap, spring och skrik”*. Leken ses på så sätt som ett redskap att använda för att skapa lugn och ro i barngruppen. Arbetslaget arbetar därför aktivt för att alla barn ska få möjlighet att utvecklas till lekskickliga barn. Det gör de genom att ge barnen gott om tid att leka och skapa miljöer som inbjuder till lek. Barn föds inte med kunskapen att leka. Det är därför arbetslagets uppgift att stötta och hjälpa de barn som har svårt att komma igång med samspel och lek.

”Om man jobbar mycket på detta, att få lekskickliga barn, att lära barnen att kunna koncentrera sig långa stunder, då kan dagarna bli ganska bra och behagliga. Då kan man ha ganska stora barngrupper faktiskt, om man skapar möjligheter” (Respondent A).

6.2 Arbetssätt 2 med fokus på rutiner & närvaro

Detta arbetssätt tillämpas på två avdelningar. På ena avdelningen går det 19 barn i åldrarna 2-6 år. Fyra av dessa barn är i behov av särskilt stöd och det arbetar därför 4½ pedagoger här. Då 11 barn ska börja i förskoleklass till hösten så är majoriteten av barnen äldre. På den andra avdelningen består gruppen av 21 barn i åldrarna 5-6 år. Här är två av barnen i behov av särskilt stöd och arbetslaget innefattar därför tre heltidstjänster och en deltidstjänst. På båda avdelningarna har samtliga pedagoger ansvar för hela barngruppen. Avdelningarna har flera rum: ett stort lekrum, två rum avsedda för konstruktionslekar och rollekar, ett målarrum och ett större rum med bord och soffa. På en av avdelningarna finns även ett mysrum som alltid är avsatt för lugna aktiviteter. Dit kan barnen alltid gå om de vill läsa bok eller lyssna på musik i lugn och ro.

Respondent B menar att vila kan handla om att få möjlighet att leka utan att bli avbruten, få läsa en bok i en lugn miljö eller att vara ute i skogen med några få barn. Respondent B och C menar att struktur och återkommande rutiner ger barn möjlighet till återhämtning. Strukturen skapar möjligheter för gott samarbete arbetslaget emellan. Den bidrar även till ett lugn i barngruppen. Barn mår bra av att känna igen sig och veta vad som ska hända. På så sätt bidrar rutinerna till en känsla av trygghet och sammanhang.

”I vår grupp tror vi att rutinerna hjälper barnen att hitta lugn och ro. Sen vet jag att vi diskuterar det här med att dom måste få stanna kvar i leken och inte bli avbrutna hela tiden. Sen så tänker jag ändå att vi har långa pass både på eftermiddagen både före mellanmål och efter mellanmål där barnen får leka färdigt om man säger. Sen är det så att vi har barn som behöver bli avbrutna, strukturen och tydligheten i rutiner. För dom barnen är det jättebra att ha det uppstyrt” (Respondent B).

Samtidigt som det är viktigt med en balans mellan fria och uppstyrd aktiviteter, ses planerade aktiviteter som något positivt. Båda avdelningarna har många planerade aktivitetspass som återkommer varje dag. Hos respondent B delar man varje förmiddag in barnen i mindre grupper för olika typer av planerade aktiviteter. De har även samling och organiserad bokläsning. På avdelningen där Respondent C arbetar vilar alla barn efter maten. Några läser, men de flesta ligger på en madrass och sover eller lyssnar på saga och musik. Efter liggvilan finns tid avsatt för lugna aktiviteter vid borden.

På båda avdelningarna delar man ofta in barnen i mindre grupper både under spontana och planerade aktiviteter. Gruppernas sammansättning är inte fasta utan varierar beroende på syfte och aktivitet. Under den fria leken kan arbetslaget vara med och styra in barnen i olika rum så att inte för många samlas på samma ställe och oro uppstår. Möjlighet till att vistas avskilt är hos respondent B ändå begränsad och det är därför inte en självklarhet att det finns möjlighet

att leka ensam. Respondenterna upplever detta som ett problem. Att dela in barnen i mindre grupper under delar av dagen anses därför vara positivt och viktigt. Detta för att barn har behov av att vistas i mindre grupper och samspela med få individer. Att vistas i mindre grupper bidrar till en lugn miljö. Det skapar även större möjligheter för varje barn att bli sedd, bekräftad och lyssnad på. Närheten till vuxna blir också större i en mindre grupp.

Pedagogerna upplever att förskolans ljudnivån ofta är hög och att barnen påverkas negativt av det. Då det kan vara svårt att komma undan alla ljud och intryck, stänger barnen ibland av och är svåra att få kontakt med.

”Jag tror att de stänger av för att skydda sig lite. Man kan sitta helt vanligt samtal och fråga bara liksom att vill du ha mera mjölk? Fråga tre fyra gånger men de hör inte. De stänger av.” (Respondent C).

När barn visar symptom på att de är i behov av återhämtning anser förskollärarna att det är deras uppgift att hjälpa barnen att lyssna på sina behov. När pedagogerna uppfattar att ett barn är i behov av vila styr de in barnet i lugna aktiviteter i avskildhet eller med färre barn. De arbetar även aktivt för att stärka barnen i att lyssna på sina egna behov och sätta ord på sina känslor. Pedagogerna försöker hjälpa varje barn att lyssna på sin egen röst och våga göra egna val.

”Det är nog det att man försöker få dom att sätta ord på hur dom känner och hur dom mår och kunna göra egna val i aktiviteterna Att det inte är så att dom följer strömmen eller kompisar eller så utan försöker få dom att tänka själva. Vad vill du? Vad känner du nu? Och sätta ord på det så. Det är nog så man försöker få dom att tänka och känna” (Respondent B).

Att som förskollärare se till barnets behov är viktigare än att tillgodose vårdnadshavares önskemål. Ett exempel är när vårdnadshavare har sagt att deras barn inte får sova på liggvilan, men barnet är trött och somnar ändå.

”En del vill ju att man ska väcka barnen för att de får inte sova för mycket. Då får de svårt att sova på kvällen. Jag tycker faktiskt det är rätt så svårt, för man vill ju tillgodose föräldrarna men så tänker man att ett barn som somnar tror jag behöver sova. Då låter vi barnet sova. Så väcker vi dem efter en halvtimme eller så. Jämka lite sådär så att föräldrarna blir nöjda, men samtidigt måste barnet få vila om det behöver det” (Respondent C).

6.3 Arbetssätt 3 med fokus på flexibla rutiner & närvaro

Detta arbetssätt återfinns på en avdelning med 3 pedagoger och 19 barn i åldrarna 1-5. Arbetslaget är stabilt och arbetar alla åt samma håll. De har planerade aktiviteter men anser att barnens intressen och behov går i första hand. Därför menar pedagogerna att det är viktigt med flexibilitet. På avdelningen finns ett större rum med två bord, ett byggrum, ett rum för rollekar, ett målarrum samt ett rum avsett för blandade aktiviteter.

För respondent D innebär vila att ha en god sammanhållning i hela gruppen då det bidrar till att barnen känner sig trygga. Det är både vuxna och barns ansvar att skapa en lugn miljö. Dock är det pedagogers uppgift att hjälpa barn att lyssna på sina behov samt ge dem den omsorg de behöver.

Respondent D organiserar sin verksamhet utifrån det barnen är intresserade av. Med utgångspunkt i läroplanen och i barnens egna intressen skapar de utforskande projekt. Samtliga barn deltar i alla aktiviteter. Arbetslaget delar helst inte in barnen i mindre grupper utan ser det som en styrka att vara tillsammans. Det är endast när lokalernas storlek och utformning sätter hinder för helgruppsaktiviteter som pedagogerna väljer att dela in barnen i mindre grupper. Att lokalerna inte ger möjlighet att leka avskilt ses inte som ett problem, då respondent D inte uppfattar att något barn har uttryckt en önskan att vilja leka ensam. Hon vill inte heller att barnen ska leka i avskildhet med stängda dörrar. Detta för att hon vill ha en överblick över det som sker.

Avdelningen har flera återkommande rutiner som inkluderar måltider, fri lek, planerade aktiviteter, vila och utelek. Efter lunch är det planerad vila. Barnen är uppdelade i två grupper och sover, lyssnar på saga eller tittar på ett avsnitt av bokstavsländet. Det är till stor del vårdnadshavarna som bestämmer om barnet får sova eller inte. Är det något barn som visar att de är i behov av sömn får det sova, även om vårdnadshavare sagt något annat. Barnets behov är alltid viktigast. Respondent D anser att det bör vara en balans mellan planerade och spontana aktiviteter. Planerade aktiviteter är generellt lugnare än barnens fria lek. Arbetslaget har en väldigt flexibel inställning till rutinerna och anser att barnens intressen går i första hand. Det innebär att även om pedagogerna utgår ifrån en strukturerad planering varje vecka är de flexibla för att ändra den ifall barnen vill eller behöver något annat. Rutiner bidrar till lugn, men får inte stå i vägen för barns behov.

Personalen är noga med att involvera barnen i planering av verksamheten. Att barnen är delaktiga och vet vad som ska hända skapar lugn och trygghet i gruppen. *"När man har barnen med sig hela vägen, då går det bättre, också med rutinerna"* (Respondent D). Samtidigt är det viktigt att ge barn frihet och valmöjlighet. Personalen delar därför inte in barnen i lekgrupper eller styr deras val av aktivitet under den fria leken.

Respondent D menar att personalen påverkar stressnivån på förskolan. En god sammanhållning i arbetslaget bidrar till ett lugn. *"Det är viktigt att vi är ett team, att vi jobbar tillsammans, att vi säger samma saker. Barnen blir trygga då på något sätt, då blir det inte så stressigt"* (Respondent D). Hon menar att det är viktigt att arbeta tillsammans, ha gemensamma regler och mål. Som pedagog är det också viktigt att ligga ett steg före. Märker man att en situation håller på att urarta, att ljudnivån börjar bli väldigt hög, är det pedagogens uppgift att stoppa innan situationen blir stressig och otrygg. Respondent D berättar att hon stoppar genom att uppmärksamma barnet på vad som händer och uppmanar det att känna efter. Alla individer, såväl vuxna som barn, bidrar tillsammans till avdelningens atmosfär och har ett gemensamt ansvar att se till att miljön blir trivsamt för alla. Samtidigt är det pedagogens uppgift att träna och stötta barnet i att upptäcka att ljudnivån är för hög eller tempot för snabbt. Respondent D försöker därför att uppmuntra barnen att uttrycka sina behov.

Att möta varje barn ingår i förskollärares uppdrag. Att barngrupperna är stora eller resurserna begränsade gör inte den uppgiften mindre viktig. Det är därför viktigt med kompetent och flexibel personal som fokuserar på lösningar. Att personalen är positiv och utgår ifrån att göra det bästa av de förutsättningar man har, skapar möjligheter för en lugn och stressfri verksamhet.

"Man kan inte bara sitta och gnälla. Om man tänker att nu ska vi inte stressa, utan utgå från barnens behov, då blir det lugnt, man bygger upp ett lugn" (Respondent D).

Respondent D berättar att de har arbetat medvetet för att ha lugna måltidssituationer. Barnen sitter minst en timma och äter. Att sitta länge är något som både barn och vuxna uppskattar. Att ge god tid åt måltiderna har bidragit till mindre stress och ett större lugn i barngruppen. Personalen arbetar aktivt för att stärka varje barns självkänsla. De försöker skapa en miljö där barnen får känna att de får vara sig själv och uttrycka sina känslor. Pedagogerna har därför en viktig uppgift i att skapa miljöer och aktiviteter som passar varje individs behov och intresse. Respondent D menar att hon arbetar aktivt för att barnen ska få känna sig lika trygga på förskolan som de gör hemma. Vid utvecklingssamtalen brukar personalen prata med föräldrarna om barnets personlighet och beteende.

”Det är ofta så att det överensstämmer hur barnen är här och hur de är hemma. Så de låtsas inte, de måste inte anstränga sig för att bli någon annan, och det tror jag hjälper barnen att känna sig trygga och lugna. Om de inte är glada hemma är de inte glada här heller. Det tycker jag känns bra” (Respondent D).

6.4 Hinder för möjlighet till återhämtning

Samtliga förskollärare upplever att det finns faktorer som begränsar deras möjlighet att möta varje barns behov. Nedan följer respondenternas reflektioner kring vilka faktorer det är samt hur de påverkar verksamheten negativt.

6.4.1 Miljö

Alla respondenter lyfter fram att den höga ljudnivån på respektive avdelning påverkar deras arbete negativt. Högt ljud bidrar till oro och stress hos både barn och pedagoger. Flera av respondenterna anser att lokalerna är för små och utrymmet trångt. Möjligheten att gå undan, leka avskilt och ostört är väldigt begränsade. Miljön försvårar därför förskollärares möjligheter att erbjuda lugn och ro.

6.4.2 Institutionella villkor

På avdelningen där respondent B arbetar sker städningen av lokaler under barngruppstid. Det innebär att utrymmet blir än mer begränsat och att städningen stör barns aktiviteter. Organiseringen av verksamheten sätter på så sätt hinder för förskollärarnas möjligheter att erbjuda barn återhämtning och vila. Respondent B berättar att hennes arbetslag bett om pengar för att köpa in ljuddämpande material såsom plasttallrikar och ljuddämpande bordskivor. Då förskolan inte har tillräckligt med resurser har arbetslaget fått nej. Förskolans budget försvårar därför möjligheten att skapa en lugn och behaglig atmosfär på avdelningen.

Flera av respondenterna menar när ordinarie personal är frånvarande riskerar dagarna att fyllas av stress. Respondent B berättar att de kan få in olika vikarier varje dag, trots att det är samma pedagog som är frånvarande under en hel vecka. Det uppfattas svårt att arbeta med en vikarie som inte känner till rutinerna, då det tar ett tag att komma in i avdelningens arbetssätt. Kvaliteten på verksamheten blir också lägre när det kommer in en pedagog som inte känner barnen och på så sätt får svårare att möta barnens behov. När det kommer in en ny vikarie uppfattar respondent D även att barnen blir mindre samarbetsvilliga och testar vikarien genom att inte lyssna eller följa instruktioner. *“Barnen vill testa. Och då kan det kännas så, att man själv blir stressad. Ibland känns det bättre att inte ta vikarie, att hellre jobba ensam. Då*

lyssnar barnen på en” (Respondent D).

Alla respondenter anser att det är för lite personal i barngrupperna. Även om det på de flesta förskolor är full barngrupp hela dagen är det endast full bemanning av personal några få timmar om dagen. Respondent C menar även att mycket tid går åt till möten, dokumentation, barnfri tid och raster. Hon menar att dessa arbetsuppgifter sätter hinder för hennes möjlighet att möta varje barns behov. Respondent B berättar att när vårdnadshavarna kommer och hämtar barnen skapas stress i hela barngruppen. Ofta är det bara en pedagog kvar och när vårdnadshavarna kommer måste pedagogen avsätta tid för dem. Aktiviteter riskerar att avbrytas då pedagogen lämnar barnen för sig själva.

6.4.3 Barngruppen

Samtliga anser att stora barngrupper är ett hinder, då det blir svårare att möta varje barns behov. Dock upplever respondent A att barnen blir mer oroliga och stressade när det är mindre barn i gruppen. Detta för att de är vana vid det höga tempot och den höga ljudnivån.

“Då kan de bli så här, ”Åh, vad tyst det är”, de blir lite oroliga och kan inte riktigt fokusera. Och jag tror att det beror på att de är så vana vid att behöva kämpa om utrymmet, och vid det här höga ljudet. Och blir det då dagar när det är många som är lediga, klämdagar eller högtider, och det är jättestora barn, så kanske det nästan stressar igång barnen mer. De blir nästan lite provocativa” (Respondent A).

Respondent B berättar att hon har arbetat som förskollärare under 20 års tid. Under den tiden har inte storleken på barngrupperna ökat utan det är lika många barn i grupperna då som nu. Däremot ser hon en skillnad i att förr var barnen på förskolan färre timmar om dagen och färre dagar i veckan. Idag är nästan alla barn på avdelningen på förskolan kl 8.00 och går inte hem förrän 16.30. Det är även så att barn som inte har tillräckligt med energi eller kanske rent av mår dåligt vistas på förskolan trots att de egentligen inte har orken till det. Det bidrar till en oro och stress i hela barngruppen då dessa barn kan bli gnälliga, ofokuserade eller provocativa. Detta för att barnen får svårt att uppnå de krav som ställs på dem.

Flera av förskollärarna arbetar aktivt för att stötta barnen i att lyssna på sina behov och leda dem in i lugnare aktiviteter där de kan få den återhämtning de behöver. Dock menar de att grupstrycket kan ta över och försvåra barns möjligheter till vila. Barnen följer hellre vad kamraterna gör istället för att lyssna till sig själva. Det finns en rädsla att missa något roligt eller hamna utanför gemenskapen.

6.4.5 Vårdnadshavare

Även om många barn uppvisar tecken på trötthet på eftermiddagen har vårdnadshavare ofta önskemål om att barnen inte ska sova på förskolan. Det skapas en konflikt mellan att som pedagog se till vårdnadshavares önskemål men samtidigt tillgodose barns behov.

“Dom barn vi måste väcka, alltså det känns väldigt, ja nästan på gränsen till misshandel. Man tar upp barnet som sover, den darrar. Alltså det är en obehaglig känsla. Att man väcker barnet som precis somnat. Så sitter man där med dom, och ändå somnar dem, och så måste man hålla på ”nej, du får inte sova”. Så ibland låter vi dom sova en halvtimme, om dom somnar. Vi tycker att de behöver det då” (Respondent D).

När barnen väl är hemma menar respondent D att vårdnadshavarna försöker få barnen att somna tidigt för att själva få den egentid de anser sig behöva. Att barnen inte får den tid de behöver för att varva ner innan de ska somna bidrar till sömnbrist och trötthet. Övriga respondenter menar istället att barnen ofta har olika aktiviteter inplanerade efter förskolan. De ska på knattefotboll, simskola eller leka med en kompis. Under dagen planerar barnen tillsammans med varandra eftermiddagens aktiviteter, vilket skapar stress. De blir oroliga för om kompiserna de vill leka med kanske väljer någon annan att leka med eller att föräldrarna ska säga nej. Däremot är det sällsynt att barnet får ett nej. Respondenterna tror att vårdnadshavarna har dåligt samvete för att barnet måste vara på förskolan så långa dagar. Därför vill de alltid tillmötesgå barnens önskemål på kvällarna. Även vuxnas rutiner som att åka och handla, laga mat eller åka och träna sätter hinder för att de ska kunna låta sina barn varva ner på kvällen.

Flera av respondenterna menar att vårdnadshavare nuförtiden är osäkra i sin föräldraroll. Vårdnadshavarna har en tanke om att förskolan är viktigare för barnen än vad hemmiljön är. Det finns en rädsla att barnen ska missa något och hamna utanför om de inte går till förskolan varje dag. Det finns också en oro hos föräldrar när deras barn inte vill vara aktiv på eftermiddagen.

“Jag har haft samtal nu flera gånger under hösten med föräldrar som har varit oroliga för att deras barn inte vill leka med någon kompis när de kommer hem. Då försöker jag istället göra föräldrarna trygga i att det är helt okej. Dom har lekt från halv åtta med kompisar här. Det kanske är tiden med dig som förälder dom behöver nu. Att sitta med en bok eller bara vara med dig hemma. Att man på nåt sätt får stärka föräldrarna i att det är okej” (Respondent B).

6.4.6 Förskollärarkets status

Respondent A menar att förskollärarkets låga status blir ett hinder för att kunna möta varje barns behov. Hon uppfattar att det är svårt att samtala med vårdnadshavare om deras barns behov, då hon är rädd att vårdnadshavarna ska känna sig kritiserade. Som förskollärare har man inte auktoritet att ha åsikter om hur andra ska uppfostra sina barn. Respondenten upplever därför att yrkets låga status försvårar hennes möjligheter att samverka med vårdnadshavare kring barns behov.

7 Diskussion

Under detta avsnitt besvarar och diskuterar vi våra centrala frågeställningar. Vi inleder varje frågeställning med en kort sammanfattning av vårt empiriska resultat.

7.1 Hur beskriver förskollärare att de arbetar för att möjliggöra vila och återhämtning för barn i förskolan?

I vår studie har vi upptäckt tre olika mönster i förskollärarnas beskrivningar av deras arbete att möta varje barns behov av vila. Resultatet visar att barn ges olika förutsättningar att vila beroende på vilken förskola de går på. Det framgår även tydligt att förskollärarens barnsyn är avgörande för i vilken mån barn får möjlighet att vila. Verksamheten anpassas därför inte efter barnets individuella behov eller intressen. Arbetslagets uppfattning om vad barnet behöver påverkar även om det i miljön finns möjlighet till avskildhet och återhämtning. Då varje förskola har stor frihet att själv påverka sin verksamhet blir variationen stor. Det

empiriska materialet visar att respondenternas definition av vila och återhämtning ser väldigt olika ut. Någon respondent anser att det är vilsamt att vara delaktig i en aktiv och fartfylld lek, medan någon annan menar att barn behöver sömn, tystnad och stillhet. Detta kan innebära att barns möjlighet till återhämtning skiljer sig åt mellan olika förskolor. Barn får därmed ojämlika förutsättningar att få sina behov tillgodosedda. Detta trots att Skolverket (2010) menar att förskolans verksamhet ska vara likvärdig för alla barn oberoende var i landet du befinner dig.

7.1.1 Arbetssätt 1 med fokus på flexibilitet & frihet

Inom arbetssätt 1 utgår pedagogerna ifrån vad barnet kan. Arbetslaget strävar efter att utveckla självständiga individer. Barnen får själva ta ansvar för sina egna behov och har stort självbestämmande. Pedagogerna ser det som sin uppgift att skapa möjligheter för barnen att vila, men det är barnen själva som avgör om, hur och när de ska göra det. Som barn måste man därför själv veta vilka behov man har och hitta möjligheter att möta dem. Möjligheten till vila och återhämtning är därför beroende av barnets kompetenser och blir på så sätt prestationsinriktat. Ett barn med stark självkänsla och självkänedom får här goda möjligheter till vila och återhämtning. Detta för att barnet själv kan variera aktivitet utifrån sina egna känslor och behov. Barnet känner vad det behöver och vågar ta hänsyn till det. Är man däremot en svag individ får arbetssätt 1 fler negativa konsekvenser. Vågar, kan eller vill inte barnet ta ansvar för sina egna behov får barnet inte någon möjlighet till vila och återhämtning. Det finns därför stora risker att barnets behov inte tillgodoses och att barnet deltar i en aktivitet eller befinner sig i en miljö som påverkar barnets välmående negativt. Ett barn som är orolig, har svårt med sociala relationer och är i behov av rutiner blir därför väldigt sårbar.

Respondent A poängterar flera gånger att det önskvärda är barn som kan leka självständigt och kan samarbeta. Detta för att det då går att uppnå en lugn och trivsamt atmosfär för hela gruppen. Är barnen duktiga på att leka och samarbeta uppfattas barngruppens storlek inte som ett problem. När pedagogerna tenderar att fokusera på barnens prestationer, finns risk att de missar att ta hänsyn till andra faktorer som påverkar barns stress negativt. Barngruppens storlek och en stressig arbetsmiljö blir faktorer som hamnar i skym undan och glöms bort att prioriteras.

Vårt empiriska resultat kan relateras till hur förskolebarnet diskuteras i aktuell forskning. Markström (2005) menar att förskolans personal ofta har normaliserade föreställningar om hur ett normalt och önskvärdt förskolebarn bör vara. Det normala förskolebarnet anses vara socialt, aktivt och ha förmågan att kunna leka. Barnet ska inte vara för framfusigt och inte heller för tillbakadragen. De barn som leker i avskildhet riskerar att uppfattas som passiva och frånvarande. Barn som uppfattas för tystlåtna anses ha svårigheter och behöva extra stöd av personal. När personalen i Markströms (a.a) studie använder begreppet duktig om ett barn, menar de att barnen är oberoende, självständiga och flexibla. När respondent A använder begreppet beskriver hon det på ett liknande sätt. När fokus ligger på att utveckla barns självständighet finns det en risk att pedagogerna uppfattar sin egen roll som mindre viktig. Även om respondent A talar om vikten av att som pedagog vara närvarande, gör hon det endast då hon beskriver barn som inte kan leka. De barn som behöver få stöttning i att utveckla självständighet och lekompetens får det av de vuxna. Övriga barn lämnas däremot ensamma i deras lek. Pedagogerna är fysiskt på plats, men är inte närvarande i barnens lek. Skolverket (2010) skriver att förskolans verksamhet ska anpassas efter varje barns förutsättningar och behov. Är barngruppen stor blir det intressant att diskutera hur respondent A arbetar för att möta individens behov. Vår reflektion är att det inte går att se till varje barn om man inte strävar efter att vara närvarande. Vi menar därför att en god social miljö är

beroende av närvarande pedagoger och färre individer. Att vara barn inom arbetssätt 1 kan därför vara otryggt med få möjligheter till vuxenkontakt. Att barnen fritt får utnyttja miljöns alla rum utan att vuxna finns med och stöttar kan riskera att vissa barns behov inte tillgodoses.

Detta resultat kan diskuteras i relation till ett kritiskt perspektiv på begreppet det kompetenta barnet. Det är förskolans uppdrag att lägga grunden för barns förståelse för demokrati. Skolverket skriver att *"Förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin förmåga att uttrycka sina tankar och åsikter och därmed få möjlighet att påverka sin situation"* (Skolverket, 2010, s.12). Inom arbetssätt 1 ges barnen stora möjligheter till inflytande och delaktighet. Pedagogerna organiserar sin verksamhet med ett demokratiskt förhållningssätt som utgångspunkt. De ser barnen som kompetenta att både delta och påverka. Det ser vi som en oerhörd styrka. Samtidigt ser vi en fara i att ge barnen för mycket frihet och ansvar. Även om barnet är kompetent måste de få möjlighet till omsorg och stöttning av en vuxen. Som vi tidigare nämnt använder Sommer (2009) begreppet det relativa kompetenta barnet då han beskriver barnet som både aktivt och kompetent, men också bräckligt och i behov av såväl omsorg som stöttning. Vi delar författarens barnsyn och ser därför vikten av att se barnet som kompetent, men också i behov av en stöttande vuxen.

Inom arbetssätt 1 upplever vi att det finns normativa förväntningar på att barn ska vara sociala och aktiva. Förskollärarnas barnsyn påverkar hur arbetslaget har valt att organisera avdelningens miljö. Pedagogerna anser att barn får återhämtning genom fungerande leksituationer, därför är miljön anpassad för lek. Önskar ett barn att vila går det bra att ta fram madrasser. Det händer att barnen då leker att de sover istället för att vila på riktigt. För att barnen ska få lekro är det tillåtet att stänga dörrar om sig. Det går även bra att utnyttja hallen för att kunna leka i fred och gå undan alla ljud. Förskolan ska vara en gränslös arbetsmiljö för barnen. Barn bör därför få inflytande över vad de vill göra och var de vill vara. Möjligheten till att självständigt kunna välja mellan avskildhet och gemenskap anser vi är positivt då varje individs behov därmed kan bli respekterat (Björklid, 2005).

7.1.2 Arbetssätt 2 med fokus på rutiner & närvaro

Inom arbetssätt 2 utgår förskollärare utifrån deras uppfattning om vad barn behöver. De praktiserar obligatorisk vila för alla. Vi anser att pedagogerna utgår ifrån en utvecklingspsykologisk idé då de menar att alla barn är i behov av vila mitt på dagen (Johansson, 2012). Dessa idéer grundar sig i uppfattningar om att ett barns utveckling är linjär och innehåller ett visst antal utvecklingsnivåer. Barn i en viss ålder förväntas befinna sig på samma utvecklingsnivå och anses därför vara i behov av samma sak. Det blir därför inte viktigt att se till individuella variationer. Vi ställer oss kritiska till detta. Vi upplever att det är odemokratiskt att utgå ifrån utvecklingspsykologiska idéer, då det ger barnen begränsade möjligheter att lyssna på sina egna behov. En kollektiv uppfattning om att alla barn är i behov av vila och återhämtning överordnas varje individs möjlighet till självbestämmande. Ledarrollen kan uppfattas som auktoritär, eftersom utgångspunkten är att den vuxna vet bäst. Samtidigt anser vi att den rutinmässiga vilan skapar förutsättningar för att alla barn får möjlighet till återhämtning. Inom arbetssätt 1 får varje barn välja om de vill vila eller inte. Det betyder att samma barn kan välja bort möjligheten till vila och återhämtning varje dag. Genom att inom arbetssätt 2 ha en planerad vila för alla säkerställs att alla barn får sina behov tillgodosedda. Alla barn ges jämlika förutsättningar att få det de behöver, oavsett om de har förmågan att lyssna till sina egna individuella behov eller inte. Ansvar för att tillgodose sina egna behov läggs inte på barnen utan blir istället något förskolläraren ansvarar för. Som pedagog behöver man därför vara såväl närvarande som stöttande. Vi anser därför

att arbetslaget ser på sin egen yrkesroll ur ett sociokulturellt perspektiv (2012). Detta för att pedagogerna anser att den vuxne spelar en avgörande roll för barnets lärande och utveckling. Förskollärares roll inkluderar därför både att försäkra sig om att alla barn får möjlighet att vila men också ge barnen frihet och möjlighet att lyssna på sina egna behov. Arbetslaget ser det även som sin uppgift att leda barnen in i lugna aktiviteter samt stärka barnen i att lyssna på sina egna behov.

Broberg, Hagström och Broberg (2012) menar att en tydlig dagsrytm på förskolan bidrar till en lugn och trygg miljö. Genom att organisera verksamheten utifrån återkommande rutiner hjälper man barnen att bilda sig en tidsuppfattning och på så sätt kunna överblicka dagen. Genom att vara förberedd på kommande övergångar minskar risken att känslor av oro och stress uppstår. Det är viktigt att hjälpa barnen att få en förståelse för dagsrytmen som finns. Denna uppfattning delar pedagogerna inom arbetssätt 2. De anser att det är deras uppgift att skapa en struktur som barnen kan få vila i. Samtidigt som pedagogerna är rädda att rutinerna ska avbryta barnen i onödan, menar de att en del av deras barn behöver bli avbrutna och få hjälp att byta aktivitet. Vi anser att det är viktigt att det finns en balans mellan återkommande rutiner och tid för spontana aktiviteter. Eftersom alla barn har olika förutsättningar och behov måste dagen struktureras därefter. Barn som behöver få leka i fred måste få göra det. På samma sätt måste barn som behöver hjälp att byta aktivitet få stöttning i det. Genom att kombinera planerade och spontana aktiviteter, menar vi att man skapar möjligheter för alla att någon gång under dagen få det de behöver.

Respondent B och C berättar att avdelningarnas miljöer är utformade efter barnens behov. Rummen är anpassade för olika aktiviteter och det finns särskilda ytor som uppmuntrar till lugna aktiviteter. Detta för att de barn som är i behov av återhämtning ska få det. Detta är något även Björklid (2005) anser är viktigt. Hon anser att olika miljöer tillgodoser olika behov. För att respektera varje individ på förskolan bör miljön därför vara utformad på ett sätt där det finns möjlighet att välja mellan fartfyllda och lugna aktiviteter. Under den fria leken hjälper pedagogerna barnen att dela in sig i olika rum. Detta för att barnen inte ska distraheras av andra aktiviteter som pågår samtidigt, men också för att pedagogerna anser att färre barn skapar lugn. Att dela in barnen i mindre grupper blir därför ett medel pedagogerna använder för att skapa möjlighet till vila och återhämtning.

Då respondenterna upplever att rummen är för små för gruppens storlek är det ingen självklarhet att kunna erbjuda barnen möjlighet till avskildhet. Forskning visar att små lokaler kan ha såväl negativa som positiva följder för barns välmående (Björklid, 2005). Begränsade lokaler kan bidra till att barn utvecklar en tolerans gentemot varandra och blir duktiga på att samarbeta. Samtidigt kan små rum vara en utlösande faktor för stress och oro. Detta för att konflikter lätt uppstår när barnen måste kompromissa om utrymmet. Att rummen är små blir även ett stort problem när ett barns behov inte kan tillgodoses på grund av att övriga barn behöver något annat. Vi menar att det är positivt att pedagogerna delar in barnen i mindre grupper. Detta för att skapa en behaglig ljudnivå, men också för att det ökar varje barns möjlighet att bli sedd och bekräftad. Som vi tidigare nämnt menar Markström (2005) att det finns flera normativa uppfattningar om hur ett förskolebarn ska vara och bete sig. Inom arbetssätt 2 utgår pedagogerna från att barn är individer med olika förutsättningar, behov och intressen. Där uppmuntras olikheter. Förväntningar om hur ett förskolebarn ska vara är därför få. Här får barnet vara sig själv. Vi uppfattar att det är tryggt att vara barn här. Detta för att barnet anses vara i behov av en stöttande vuxen. Barnet lämnas därför aldrig ensam varken i lokalen, i leken eller med sina egna känslor. Barnet behöver aldrig prestera.

7.1.3 Arbetssätt 3 med fokus på flexibla rutiner & delaktighet

Inom arbetssätt 3 utgår pedagogen ifrån det barnet vill. Arbetslaget strävar efter att följa barnens intressen och planerar dagens aktiviteter utifrån dem. Demokrati, delaktighet och inflytande är tre viktiga ledord. Barnen ses som kompetenta aktörer i sitt eget lärande och i sin egen vardag. Vi anser därför att pedagogens roll här blir att följa barnens intressen och uppmuntra deras idéer och initiativ. Vuxna och barn ses som jämlika och deltar alla på lika villkor. Alla har därför ansvar för det som sker. Samtidigt har pedagogen ett övergripande ansvar att ge omsorg och hjälpa barnet att se till sina egna behov. Som pedagog är det därför viktigt att vara närvarande.

Vi uppfattar att arbetssätt 3 på många sätt är en kombination av arbetssätt 1 och 2. Inom arbetssätt 1 förespråkas flexibilitet, inom arbetssätt 2 rutiner och inom arbetssätt 3 flexibla rutiner. När pedagogerna inom arbetssätt 1 menar att stort ansvar vilar på barnen, tycker man inom arbetssätt 2 att allt ansvar vilar på pedagogerna. Inom arbetssätt 3 ser man istället att ansvaret vilar på alla barn och vuxna tillsammans. Vi ser en styrka i arbetssätt 3:s flexibla inställning till både rutiner och verksamheten i stort. Samtidigt som rutinerna hjälper barn till trygghet och en känsla av sammanhang, minimerar flexibiliteten risken att rutinerna ska stå i vägen för barnens behov.

Pedagogen inom arbetssätt 3 är väldigt tydlig med att barnen får möjlighet att påverka och att deras behov styr verksamheten. Samtidigt deltar alla barn vid alla aktiviteter. Att 19 barn mellan 1 och 5 år alltid uttrycker samma behov har vi svårt att tro. Det är därför intressant att fundera på vilka barns behov pedagogerna väljer att bejaka. Vilka barns behov väljer pedagogerna att utforma verksamheten efter? Vi menar att det finns en fara i att oreflekterat arbeta utifrån en hel barngrupps intressen och behov. Markström (2005) menar att förskolans schemalagda och vuxenstyrda aktiviteter är riktade mot kollektivet barn. Som vi tidigare nämnt menar hon att det finns förutbestämda regler för hur barnen ska förhålla sig till förskolans olika rum och rutiner. Reglerna upprätthålls av pedagogerna och det är de som avgör hur stor barnets individuella frihet blir. När man anpassar en verksamhet efter en hel barngrupps behov anser vi att det ändå är arbetslaget som styr. De avgör vilka barns behov som rutiner och aktiviteter ska anpassas efter. Vår reflektion är att det finns en risk att det blir majoritetens behov som styr vad alla ska göra. Det kan leda till att barn inte får den vila och återhämtning de är i behov av. Att det endast är de barn som är verbalt starka som får sina behov tillgodosedda. Barn som istället är tysta, blyga eller inte har utvecklat ett verbalt språk riskerar att få ytterst begränsade möjligheter till vila och återhämtning.

Respondent D vill ha en överblick över barnen och ständigt se vad som pågår. Även om barnen är fria att leka med vad de vill, får de inte leka bakom stängda dörrar. Markström (2005) skriver att institutioner ofta styrs och struktureras av djupgående normer och regler. Aktiviteter begränsas till särskilda lokaler och individen fråntas möjlighet till avskildhet och integritet. Det blir därför omöjligt att undgå andras kontroll eller blick. Vi upplever att det inom arbetssätt 3 finns en risk att pedagogen intar en roll som kontrollerande övervakare. Eftersom pedagogen ständigt vill ha uppsikt över barnen blir deras frihet begränsad. De har därför väldigt små möjligheter att välja att gå undan och leka ensamma. Inom arbetssätt 1 uppmuntras barnen till sociala lekar och det normala anses vara att vilja delta i den kollektiva gemenskapen. Markström (2005) menar att det är en norm som råder på många förskolor. Det finns ofta begränsade möjligheter för avskildhet och att söka sig till individuella utrymmen anses vara ett avvikande beteende. Då uppfattningen finns om att förskolebarn är sociala anses det normala att vilja ingå i en grupp. Att leka i avskildhet blir en aktivitet som ska

undvikas. De barn som ofta vill leka ensamma, söker sig till avskilda miljöer eller medvetet ställer sig utanför den kollektiva gruppen ses som ett problem. Det problemet åtgärdas genom att personalen aktivt försöker dra in barnet i de gemensamma miljöerna och den kollektiva gemenskapen. Samtidigt som den kollektiva gemenskapen värderas högt, anser respondent D att det är viktigt att stärka barns självkänsla för att bli trygga i sig själva. Vi hävdar att de två synsätten inte går ihop. Att hela tiden leva upp till förväntningar att vara social och aktiv ställer höga krav på barnen. Skulle ett barn vara trött en dag finns det inga möjligheter till att kunna gå undan. Barn som vill leka avskilt får inte den möjligheten. Istället är det ständigt barn eller vuxna som stör genom att försöka få med barnet in i de pågående aktiviteterna. Därmed ställer vi oss kritiska till det begränsade utrymmet miljön erbjuder för att individen ska kunna lyssna på sina egna behov.

Att avdelningen har planerat vila varje dag upplever vi som positivt. Rutinen bidrar till att alla barn får möjlighet att vila minst en gång varje dag. Däremot upplever vi att möjligheten till spontan vila här är begränsad. För att få möjlighet till den krävs att barnet är en social individ som mår bra av att vara i en stor grupp. Barnet behöver också ha en stark integritet för att kunna lyssna på sina egna behov. Är man däremot ett barn som upplever oro i större grupper och är i behov av avskildhet, riskerar vistelsen på förskolan att leda till långvarig stress. För barnet kan en långvarig stress vara skadlig och leda till både psykiska och fysiska konsekvenser (Ellneby, 2010). Även om avdelningen har planerat vila är det därför inte en självklarhet att alla barns behov tillgodoses.

7.2 Vilka faktorer anser förskollärare begränsar deras möjligheter att se till varje barns behov av vila och återhämtning?

Vårt resultat visar att respondenterna upplever att det finns flera faktorer som förvärrar deras arbete att möta barns behov av återhämtning. Några av dessa faktorer upplever respondenterna att de kan påverka själva. Till viss del kan de utforma miljön så att den är anpassad och uppmuntrar till olika typer av aktiviteter, både lugna och mer aktiva. Rutiner kan skapa trygghet hos barn då de vet vad som ska ske och vad som förväntas av dem. Det ses som positivt om pedagogerna är flexibla med de rutiner som de själva kan påverka. Detta för att rutiner inte får bli viktigare än barns behov. Pedagoger kan även arbeta för att stärka barns självkänsla samt skapa en gemenskap där alla känner sig betydelsefulla, oavsett intressen och behov. I vårt resultat har vi även fått fram att mindre grupper kan skapa förutsättningar för att bygga upp trygga relationer mellan barnen samt mellan barnet och den vuxne. Det uppfattas dels vara en lägre ljudnivå i mindre grupper, men också att barnen enklare kan koncentrera sig, lyssna på varandra och få sina röster hörda. Här blir det lättare för pedagogen att se varje individ och tillgodose dess behov.

Resultatet visar även att det finns faktorer som begränsar pedagogernas arbete och som de inte har möjlighet att påverka. Dels handlar det om förskolans resurser där bland annat personaltäthet och miljön försvårar pedagogernas arbete på förskolan. Vilka resurser en förskola ska tilldelas beslutas och fördelas av politiker. Detta trots att det är förskollärarna som har den största inblicken i vad barnen på just deras verksamhet behöver. Det försvårar arbetet för pedagoger då deras önskemål om ljudisolerade material, utformning av lokaler och en högre personaltäthet beslutas av andra, som inte har någon inblick i varje specifik verksamhet. Respondenterna anser att förskollärarkyrkets låga status gör att de som professionella inte har någon kontroll över det egna yrket.

7.2.1 Barngruppen

Några av respondenterna pekar på stora barngrupper och lite personal som ett hinder för att se till varje individs behov. Det är runt 20 barn på förskolan från tidig morgon till sen eftermiddag varje dag, samtidigt som det endast är full personalstyrka i cirka fyra timmar om dagen. Vi ser därför en svårighet i att alla barn ska kunna få sina behov tillgodosedda under hela dagen. Risken finns att endast de barn som visar att de behöver återhämtning får det. Detta för att deras trötthet och stress går ut över resterande grupp. De barn som i tysthet håller sin trötthet eller oro för sig själva får mer sällan pedagogernas uppmärksamhet. Att alla pedagoger inte är på avdelningen hela dagen kan bidra till att personalen blir tvungna att se till kollektivet istället för individen. Tid att möta varje barn finns inte. Man får se vad gruppen i sin helhet behöver för att behålla lugnet på avdelningen. Skolverket (2003) menar att förskolans kvalitet kan öka om barngruppen är mindre och personaltätheten högre. Barn får då ökade möjligheter till trygga vuxenrelationer. Genom att barn har engagerade vuxna omkring sig som möter deras behov kan de skyddas mot omvärldens olika stressfaktorer.

7.2.2 Personaltäthet

När den ordinarie personalen är frånvarande får avdelningarna ofta vikarier. Detta ses som ett problem hos flera av respondenterna. De menar att det skapar mer stress än lugn. Detta för att barnen tänjer på gränserna då vikarien kanske inte är medveten om de rutiner och regler som finns på förskolan. Enligt Ellneby (1999) är byte av personal en orsak till stress hos barn. Det skapas en otrygghet i barngruppen om personalstyrkan är ostabil och ofta behöver vikarier. Barn är i behov av stabila vuxenrelationer. En hög personalomsättning eller en avdelning som ofta har vikarier kan leda till att barnen får svårt för att knyta an till vuxna. I sin tur kan det leda till att barnen inte känner sig trygga på förskolan. Respondent B anser att det största problemet är att de ofta får olika vikarier varje dag och att de själva inte kan påverka om och vem de får. Vi ser ett dilemma här då det å ena sidan behövs fler vuxna för att alla barn ska bli sedda, men å andra sidan kan nya vuxna på en avdelning skapa en orolig stämning i gruppen. Dagar när en pedagog är sjuk fylls av oro och stress. För att skapa möjligheter till trygghet och återhämtning när det är få ordinarie på plats menar respondenterna att de måste arbeta förebyggande. Detta gör de genom att dels stärka barnen i att lyssna till sina behov. De försöker även skapa rutiner och utforma en miljö där barn själva kan ta ansvar för sina behov av återhämtning. Vi hävdar därmed att barnen riskerar att behöva anpassa sig efter en miljö som förväntar sig självständiga, sociala och aktiva individer. Frånvaron av vuxna kan bli så stort att barnen inte får den omsorg och trygghet de behöver.

Frånvaron av trygga vuxenrelationer påverkar även gruppdynamiken negativt. Som vi tidigare skrivit menar Vermeer och IJzendoorn (2006) att rädslan i att hamna utanför kamratgruppen kan vara en orsak till att stressnivåerna höjs. Rädslan ökar då barngruppen är större och det finns fler personer att konkurrera med. Respondenterna i vår studie har liknande uppfattningar. De menar att barnen är rädda för att hamna utanför gemenskapen eller missa något roligt. Därför följer de vad kamraterna gör istället för att lyssna till sina egna behov. Vi hävdar därmed att gruppsytryck kan vara en faktor som försvårar barns möjlighet till återhämtning. Barn får svårt att lyssna på sina egna behov då närvaron av stöttande pedagoger är otillräcklig.

7.2.3 Rutiner

En annan faktor som personalen på förskolor upplever att de inte kan påverka är de rutiner som styrs utifrån. Dessa rutiner kan störa avdelningens aktiviteter och därmed arbetsmiljön. En rutin som är återkommande varje dag är måltiderna. Då pedagogerna har kökspersonal att

rätta sig efter är tiderna när barnen ska äta förutbestämda. Matvagnar ska hämtas och disken ska lämnas vid samma tid varje dag. Det är därför något som alla behöver förhålla sig till för att det ska fungera. En annan rutin som förskollärarna inte kan påverka är när städningen på avdelningarna sker. Några av respondenterna menar att den inträffar under dagen då aktiviteterna är i full gång. Avdelningens atmosfär störs då aktiviteter måste flyttas eller avbrytas. Barns behov blir därmed åsidosatta. I de förskolor Markström (2005) studerat framkommer det att de vardagliga rutiner som gäller kollektivet ofta går före vad individen i gruppen har för intressen eller behov. Trots att vissa barn är så trötta under måltiderna att de somnar vid matbordet är detta rutiner som måste följas. I dessa situationer finns det därmed lite utrymme för att kunna lyssna till sina egna behov. Beslutet om vilken tid städning och måltider sker avgörs av förskolechef, kökspersonal och städbolag. Det ser vi som ett stort problem. Detta är något vi anser ska avgöras i samråd med personalen på förskolorna. De skulle därmed kunna komma fram till en tid som passar bäst för samtliga.

7.2.4 Förskolläraryrkets status

Det är förskollärarna som har den största inblicken i vad barnen i gruppen behöver. Trots detta tas ändå många beslut av andra personer än förskollärarna. Hur resurser ska fördelas beslutas av kommunpolitiker. Ofta är det av ekonomiska skäl som förskolor inte får de resurser som behövs (Skolverket, 2004). Respondent B berättar att de länge har önskat ljudisolerat material men inte fått något. Detta för att förskolechefen menade att det inte fanns tillräckligt med pengar. En känsla av maktlöshet uppstår och pedagogerna får acceptera beslutet och förhålla sig till det. Vi funderar över i vilken mån förskollärare kan påverka sin egen verksamhet då det finns dessa begränsningar. Frågan är om det är möjligt att uppnå sitt uppdrag som förskollärare i en institution där så mycket styrs, möjliggörs och begränsas av andra. Berntsson (2006) skriver att det inom professionsteorin finns ett antal kriterier en yrkesgrupp måste uppnå för att bli en profession. Yrkesgruppen måste bland annat ha en längre, vetenskapsbaserad utbildning samt själva styra och kontrollera sin kunskapsbas. Att förskolläraryrkets utbildning löper över sju terminer och är baserad på en vetenskaplig grund talar för att förskollärare arbetar inom en profession. Samtidigt anser vi att samhällets uppfattningar om förskolan är många och att alla anser sig vara kvalificerade att kritisera den. Att förskollärare vid frånvaro kan ersättas av utbildade vikarier visar också att förskollärares profession inte värderas högt. Förskolläraryrkets status är därför väldigt låg.

7.2.5 Vårdnadshavare

Trots att förskollärares yrkesstatus är låg finns det en allmän uppfattning om att barn mår bättre av att vara på förskolan än att vara hemma. Detta är samtliga respondenter överens om. Flera av respondenterna betonar även att många vårdnadshavare är osäkra i sin föräldraroll. Markström (2005) skriver att vårdnadshavare anser att yngre barn behöver vara med sina föräldrar. Samtidigt anses det inte skadligt för barnen att vara på förskolan. Vårdnadshavare upplever förskolan som viktig därför att den bidrar med något föräldrarna inte kan ge. Förskolan ses därför som en naturlig del av barndomen som man varken vill eller kan välja bort. Vi anser att detta påverkar vårdnadshavare i deras föräldraroll. Genom att samhället med politiker i spetsen signalerar att förskolan är oersättlig och att alla barn mår bäst av att vara där tar man samtidigt ifrån vårdnadshavares auktoritet som förälder. Vårdnadshavarna anses inte längre lika kompetenta att ta hand om sina egna barn. I kombination med medias budskap om hur en bra förälder ska vara blir det svårt att som vårdnadshavare leva upp till samhällets normativa krav. Vårdnadshavare är villrådiga kring vad som är bäst för deras barn och anses av samhället inte alltid kompetenta att avgöra det.

Samtidigt som vårdnadshavarna är osäkra i sin föräldraroll, berättar respondent A att hon är osäker i sin yrkesroll. Respondent A menar att förskolläraryrkets låga status hindrar henne från att se till varje barns behov. Hennes brist på auktoritet gör att hon inte vågar hjälpa villrådiga föräldrar, då hon är rädd för att någon ska känna sig kritiserad. Kombinationen av vårdnadshavare som är osäkra i sin föräldraroll och förskollärare som är osäkra i sin yrkesroll riskerar att påverka barnet negativt. Istället för att som vårdnadshavare och förskollärare samverkar kring barnets bästa skapas en konkurrenssituation där barnet blir förlorare. Utifrån ett barnperspektiv är det därför av särskild vikt att höja förskolläraryrkets status samt stärka vårdnadshavare i deras föräldraroll.

Trots att Vermeer och IJzendoorn (2006) menar att förskolan kan påverka barns stressnivåer negativt, framkom det i vår undersökning att förskollärarna istället ansåg att det var vårdnadshavarna som var den stora faktorn till hur barn mår idag. Samtliga respondenter hävdar att stressen kommer hemifrån. Respondent D upplever att föräldrar idag är stressade och att det förs över till barnen då de blir tvungna att anpassa sig efter de vuxnas tempo. Samtliga respondenter menar att vårdnadshavarna har större krav på sig själva idag än de hade förr. Man ska lyckas yrkesmässigt, ha ett rikt socialt liv och vara en god förälder. För att nå upp till alla dessa krav ses även vuxnas egentid som viktig. Då vårdnadshavarna förväntas prestera på alla dessa plan blir förskolan en viktig komponent för att kunna få ihop livets alla pusselbitar. Ellneby (2010) menar att vårdnadshavares önskemål i relation till förskollärares låga status komplicerar förskollärarnas möjligheter till att utföra sitt arbete. Vissa vill inte att deras barn ska sova trots att de är i behov av det. Detta för att vårdnadshavarna vill att barnen ska kunna somna lätt på kvällen. Vårdnadshavares tid med barnen blir knapp och respondenterna upplever det som att de därför tyngs med dåligt samvete. Detta vägs upp genom att ta med barnen på olika aktiviteter efter förskolan. Barnen kommer med önskemål om vad de vill göra och vårdnadshavarna har svårt för att säga nej. Det kan handla om att gå hem med en kompis efter förskolan, trots att de har lekt hela dagen. Det kan också vara att barnen ska iväg på knattefotboll, dans eller andra idrottssammanhang. Ellneby (2010) pekar även på föräldrars uppfattning av att det är viktigt att barn aktiveras efter förskolan. Det kan däremot många gånger gå till överdrift då barn inte längre får någon chans till återhämtning. Anledningen till att vårdnadshavare anser att barn behöver dessa fritidsaktiviteter kan vara flera. Ibland vill vårdnadshavare ge sina barn chansen att uppnå de drömmar de själva aldrig lyckats med. Det kan även finnas en önskan att skapa en meningsfull fritid för barnen och att man inte litat på att tiden tillsammans med familjen räcker till. Respondenterna menar att dessa aktiviteter inte är något barnen egentligen behöver. Då barnen lekt med kompisar hela dagen på förskolan och varit aktiva från morgon till eftermiddag är det tiden med föräldrarna som är viktigast. Att få möjlighet att varva ner hemma och umgås med familjen innan det är dags att sova anser respondent B är det optimala för att barnen ska orka. Som vi tidigare skrivit hävdar även Undheim och Drugli (2011) att barn behöver komma hem på eftermiddagen och tillbringa kvällen i lugn och ro tillsammans med familjen. Detta då de behöver den tiden för att återhämta sig och orka nästkommande dag. Det är att föredra om vårdnadshavaren kan hämta barnet tidigare ibland då barnen i studien upplevdes som piggare de dagar som inte blev långa på förskolan. Vi reflekterar kring detta och upplever det som att familjelivet ofta hamnar i kläm. Barnen ställer inte de krav som arbetskamrater, vänner eller samhället i sig gör. Då det inte finns något annat alternativ för barnen blir de därför tvungna att anpassa sig efter vårdnadshavarnas sätt att leva.

Däremot vill vi inte skuldbelägga vårdnadshavarna. Vi är övertygade om att de allra flesta föräldrar gör allt de kan för att se till deras barns bästa. Det vi menar är att vårdnadshavarna anpassar sin vardag efter de krav som ställs på dem, både i yrkesrollen och föräldrarollen. Att

vara en lyckad förälder riskerar att bli ett mål i sig, en tävling där lyckligast barn vinner. Barnet blir att en statusmarkör med vilken vårdnadshavaren kan positionera sig. Det kan onekligen ge konsekvenserna att barnets bästa kommer i kläm.

7.2.6 Samhället

Med utgångspunkt i vad respondenterna berättat visar resultatet att det inte går att studera förskolan som en fristående ö. Istället måste den ses i ett större sammanhang, som en del av en struktur och en del av hela samhället. Vi upplever att utanför förskolan är det den vuxne som har krav på sig. De förväntas vara aktiva, drivna och sociala. Att vara lyckad yrkesmässigt är viktigt. På förskolan kan det finnas en rädsla hos barn att hamna utanför kamratgruppen. Hos vuxna finns samma rädsla, att riskera utanförskap eller ses som misslyckad om man inte når upp till de krav som ställs på en. Vi ser därför ett samband mellan vad som sker i förskolan och vad som sker utanför den.

När vi analyserat vår forskningsstudie har det slagit oss hur samhället påverkar oss som individer. Att vara socialt kompetent, driftig och aktiv är eftersträvsvärda egenskaper. Normen bidrar till att människor strävar åt samma håll och riskerar att bli en väldigt homogen grupp. Med ett utvecklingsperspektiv på tillvaron bidrar samhället till att skapa individer som kan föra samhällets utveckling framåt. Normen hur de vuxna ska leva påverkar i sin tur hur barnens vardag formas. Att människor ska vara drivna och bidra till utveckling leder till en förväntning om att alla barn ska gå på förskolan så att föräldrarna kan arbeta. Så fort barnet är ett år ska barnet börja på förskolan så att föräldrarna ska kunna bidra till den gemensamma utvecklingen. Markström (2005) ser syftet med förskolan utifrån flera olika perspektiv. På ett sätt ses förskolan som en del av ett arbetsmarknadspolitiskt projekt, där barn genom att bli förskolebarn indirekt bidrar till familjens försörjning. Samtidigt ses förskolan som en service dit föräldrar som vill arbeta kan lämna in sina barn. Genom att gå på förskolan bidrar barnet därmed till samhället. Det ekonomiska perspektivet spelar därför en viktig roll på hur vi ser på förskolans syfte och funktion (Mark, 2009). Vi anser att det är viktigt att synliggöra de normer som styr vår vardag och våga ifrågasätta dem, inte minst när ett barnperspektiv riskerar att lysa med sin frånvaro.

Ritzén (2011, 7 november) skriver i Göteborgsposten att föräldrar i Skarpnäck har fått nog av växande barngrupper med låg personaltäthet. Föräldrarna menar att barngruppens storlek riskerar att omvandla förskolans verksamhet till endast förvaring av barn. Detta är bara ett exempel på en debattartikel där kritik riktas mot förskolan. Författare till liknande artiklar är både pedagoger, forskare och politiker. Lösningen på alla förskolans problem anses vara att minska barngrupperna och öka personaltätheten. Med vår undersöknings resultat som utgångspunkt blir politikernas diskussion om för stora barngrupper smal och ensidig. Som respondent B tidigare påpekat så upplever hon inte att barngrupperna blir större och större. Istället är det barnens tid på förskolan som ökar både i antal timmar och i antal dagar. Istället för att endast prata om stora barngrupper anser vi att diskussioner borde föras kring varför barns dagar på förskolan blir längre samt vilka konsekvenser det får. Som vi tidigare nämnt är vår uppfattning att detta beror på normaliserade förväntningar från samhället. Dessa normer bygger på aktivitet och prestation. Om vi ska försöka höja kvaliteten på svenska förskolor måste den politiska debatten bli bredare och inkludera fler aktörer. Självklart behöver barngrupperna bli mindre och personaltätheten högre. Många åtgärder behöver riktas direkt mot förskolan. Däremot måste en parallell diskussion ske. Den bör inkludera hela det samhälle som förskolan är en del av. Vad är det för samhälle vi vill ha? Vilka normer vill vi att det ska bygga på? Vill vi att föräldrar ska få möjlighet att arbeta kortare dagar så att deras barn får kortare dagar på förskolan, måste vi rikta åtgärder mot föräldrarnas arbetsplatser.

Samtidigt måste förskolläraryrkets status höjas, vårdnadshavarna stärkas i sin föräldraroll och samhällets normativa krav på karriär och prestation tonas ner. Vill vi förändra samhället är förskolan en utmärkt plattform att använda. Däremot är förskolan en del av ett samhälle och ska en verklig förändring kunna ske måste vi arbeta tillsammans.

8 Slutdiskussion

Avslutningsvis vill vi nu föra en diskussion kring vårt metodval. Därefter diskuterar vi vilken betydelse vår studies resultat har för yrkesgruppen förskollärare. Vi lyfter även fram förslag på områden att forska vidare kring. Vi hoppas att detta kan inspirera andra forskare att fördjupa sig i frågor som rör barn, stress och vila.

8.1 Metoddiskussion

Vid formulering av syfte och frågeställning har vi utgått ifrån Undheim och Druglis (2011) forskning om barns stress. Deras studie synliggör ett samband mellan förskolas kvalitet och barns stressnivåer. På en förskola av låg kvalitet är barnen mer stressade än på en förskola av hög kvalitet. I vår studie har vi endast undersökt hur förskollärare beskriver sitt arbete att möta barns behov av vila. Även om vi utgått ifrån forskning som tydligt använder kvalitetsbegreppet har vi varken använt det vid analys eller diskussion av insamlad data. Hade vi haft möjlighet att komplettera vår studie med en kvalitetsmätning av förskolornas verksamheter skulle vi kunna stärka vårt resultat. På ett mer trovärdigt sätt hade vi kunnat visa på ett samband mellan barns stressnivåer, förskollärares barnsyn och verksamhetens kvalitet. Samtidigt anser vi fortfarande att referensen är viktig att ha som utgångspunkt även utan ett kvalitetsperspektiv. Detta för att den stärker vårt påstående att förskollärares arbetssätt påverkar barns stressnivåer.

Under urvalsprocessen valde vi att intervjua förskollärare ur en relativt liten och homogen grupp. Spridningen på respondenternas ålder och erfarenhet blev inte stor. Utifrån ett socioekonomiskt perspektiv ligger även alla förskolor i liknande områden. Detta trots att vi aktivt strävade efter en variation i urvalsprocessen. Även om vår ambition aldrig varit att generalisera drar vi många paralleller från undersökningens resultat till hela samhället. Detta kan i efterhand uppfattas som motsägelsefullt. Samtidigt upplever vi att vi har uppnått en variation i data. Med hjälp av respondenternas berättelser har vi kunnat besvara våra forskningsfrågor. Däremot inser vi att det är mer slump än skicklighet att vi uppnått variation i data. Eftersom respondenterna har liknande bakgrund var risken stor att det insamlade materialet skulle kunna sakna kontrast och variation. I efterhand ser vi därför att vi borde genomfört fler intervjuer samt valt ut respondenter utifrån tydligare kriterier. Genom att göra det bidrar metodvalet i sig till större möjlighet till variation i data. Nu var möjligheten till variation endast beroende av respondenternas egna berättelser.

Att vi genomfört halvstrukturerade intervjuer upplever vi har betytt väldigt mycket för undersökningens kvalitet. Intervjuerna har gjort det möjligt att synliggöra fyra respondenters individuella röster. Även om det finns en risk för feltolkningar av respondentens uttalande anser vi att vi minimerat dessa risker genom att göra ljudinspelningar och ställa följdfrågor. Då vi alltid varit två intervjupersoner har vi i efterhand kunnat diskutera respondenternas svar. På så sätt har vi haft möjlighet att väga in bådas våra tolkningar av kroppsspråk, betoning och sammanhang. Det menar vi ökar sannolikheten att vi gjort respondenternas berättelser rättvisa.

8.2 Resultatdiskussion

Vårt empiriska material visar att barns möjlighet till vila och återhämtning är beroende av förskollärares barnsyn. Förskollärares förhållningssätt och kompetens är därför viktiga faktorer för att barns behov ska kunna tillgodoses. Som förskollärare behöver man därför vara medveten om sin egen betydelse för barns välmående. Genom att som pedagog ha kunskap om i vilka situationer stress kan uppstå och vilka symptom barn uppvisar vid behov av återhämtning, kan de arbeta förebyggande. Medvetenheten kan göra att barn får den hjälp de behöver, eftersom förskollärare får lättare att läsa av symptom och sätta in rätt åtgärder.

Flera av respondenterna ser på barn som aktiva och sociala individer. Markström (2005) menar att det finns förväntningar på förskolebarnet att vara socialt, aktivt och kompetent med en livslång lust att lära. Detta är något som prioriteras högt även av Skolverket (2010). De skriver att förskolan ska arbeta efter att barn ska utveckla en uppfattning om sig själva som lärande och kompetenta individer med en livslång lust att lära. Förskollärares uppgift blir därför att stärka barnen i sina egna förmågor. Vi menar att detta kan ställa höga krav på barnet att prestera. Detta kan i sin tur riskera att utsätta barnet för negativ och långvarig stress. Levi (2000) menar att när barn ställs inför högre krav än de kan nå upp till blir de stressade. Det kan leda till både fysiska och psykiska svårigheter. Barnet kan bland annat få problem med minnet samt få inlärnings- och koncentrationssvårigheter.

Mark (2009) skriver att man kan se på det livslånga lärandet ur olika perspektiv. Genom att titta på begreppet ur ett ekonomiskt perspektiv ligger fokus på att individen ska utvecklas för samhällets bästa. Att individer ständigt strävar efter att utvecklas bidrar till att samhället får kompetenta individer, som i sin tur kan gynna den gemensamma ekonomiska utvecklingen. Vi menar att det finns en risk att det livslånga lärandet blir en norm som främst gynnar samhället i stort. Att se barnet som kompetent blir inte något vi gör för barnets egen skull. Istället blir det kompetenta barnet någon som förväntas kunna möta de olika förändringar samhället eftersträvar och behöver. Vi ställer oss därför kritiska till att barns kunskapsutveckling tidigt får ett syfte att främja samhället.

Mark (2009) lyfter även fram ett humanistiskt perspektiv på det livslånga lärandet. Där är individens personliga utveckling i fokus. Individen ska få möjlighet att utifrån sin nyfikenhet utvecklas på ett sätt som gynnar den egna personen. Kunskaper syftar därför inte till någon gemensam vinning utan utvecklingen anses ha ett högt värde i sig själv. Trots detta kan individens kunskap i praktiken senare komma till användning inom yrkeslivet och därmed gynna samhället i stort. Vi menar att som pedagog är det viktigt att vara medveten om vilka konsekvenser ens barnsyn får. Förskollärare behöver problematisera begreppet det kompetenta barnet och uppfattningen om barns livslånga lust att lära. Barnets bästa bör alltid komma först. Vi anser därför att det humanistiska perspektivet är att föredra. Där får barnet möjlighet att växa, utvecklas och lära i sin egen takt.

Vår undersökning visar även att barns möjlighet till vila och återhämtning ser olika ut på olika förskolor. Respondenternas definition av återhämtning varierar och aktiviteter som inkluderar vila får olika stort utrymme på olika förskolor. Skolverket (2010) skriver att förskollärare ska ansvara för att dokumentera varje barns utveckling och lärande. Dokumentation ska sedan fungera som utgångspunkt för utvärdering av förskolans verksamhet för att säkerställa att barn får möjlighet att utvecklas och lära i enlighet med läroplanens mål. Det blir därför viktigt att synliggöra varje barns lärandeprocess. Vi menar att det finns en konflikt mellan förskollärares

uppdrag att tillgodose barns behov av vila samtidigt som de främst ska fokusera på barnets lärande. Att barn har roligt på förskolan eller att barn känner sig trygga är ingenting som pedagogerna ska dokumentera. Vi anser att det är viktigt att aktiviteten ”vila” har ett eget värde och en lika betydande roll som lärande och utveckling. Det går därför inte att se vila och återhämtning endast som en rättighet barnet har. Inte heller som en aktivitet vars enda syfte är att barnen ska bli återhämtade så de orkar fortsätta lära och utvecklas. Att människor behöver må bra för att orka bidra till sin egen, och även samhällets utveckling bör inte vara syftet med aktiviteter där lust, återhämtning och trygghet står i centrum. Förskollärare kan därför inte särskilja de olika delarna av läroplanen. Omsorg och lärande måste värderas lika.

Därmed anser vi att vila är av samma värde som aktiviteter där barn visar prov på företagsamhet och prestation. Som förskollärare blir det därför viktigt att uppmuntra alla barn i de aktiviteter som de visar intresse och behov av. Vi ser det som väsentligt att pedagoger inte prioriterar bort aktiviteter på grund av omgivningens förväntan att förskolan ska utveckla individer med en viss sorts kompetenser. Det måste finnas utrymme för pedagoger att kunna stärka varje barn i deras individuella utveckling. Barnen måste även stärkas i att deras kunskaper inte behöver syfta till något annat än att främja deras egen utveckling och välmående. För att detta ska kunna ske krävs det att förskollärare får en större kontroll och makt över sitt eget yrke. Detta för att det endast är pedagogerna som vet vad barnen i deras barngrupp behöver.

8.3 Förslag på vidare forskning

Vår undersökning har utgått ifrån två centrala frågeställningar om barns möjlighet till återhämtning på förskolan. Under processens gång har många nya frågor väckts hos oss. Förskolan spelar en oerhört viktig roll i ett barns liv. Därför bör förskolan som praktik studeras närmre. Vi upplever att vår studie fyller en lucka inom kunskapsfältet. Samtidigt finns det många fler att fylla.

Vi hävdar att det behövs mer forskning kring barns stress samt hur den både psykiskt och fysiskt tas i uttryck. Även hur negativ stress påverkar barns utveckling och hälsa längre fram i livet. Hur påverkas barn om de utsätts för långvarig negativ stress på förskolan? Vad kan konsekvenserna senare i livet bli? För att ta reda på det krävs att forskare följer samma barn under flera år. Vi menar att det skulle vara väsentligt för att synliggöra hur pass allvarlig bristen på återhämtning är.

När vi har gått igenom den tidigare forskning som finns kring barn och stress har vi inte hittat en enda studie där barn får göra sina röster hörda. Vi anser att det finns stora behov av att undersöka stress och vila ur ett barns perspektiv. Det är barnen och deras hälsa det handlar om därför är det ytterst relevant att låta barnen vara delaktiga. Ska man kunna intervjua ett litet barn om ett så abstrakt begrepp som stress krävs en kompetent och medveten forskare. Även om det kan ses som en utmaning menar vi att en sådan studie skulle kunna fylla en viktig lucka inom kunskapsfältet.

I vår forskningsstudie har vi undersökt vilka möjligheter till återhämtning förskollärare erbjuder förskolebarn rent generellt. Vi anser att det skulle vara intressant att göra fler studier utifrån samma fråga men med ett mer specifikt fokus. Att titta på frågeställningen ur ett genusperspektiv skulle kunna undersöka om flickor och pojkar ges jämlika förutsättningar till vila och återhämtning på förskolan. Påverkar vuxnas olika förväntningar på pojkar och flickor

barns möjlighet till återhämtning? Med ett par socioekonomiska glasögon skulle det vara intressant att undersöka om barns möjlighet till vila ser olika ut beroende på i vilken stadsdel de bor i. Det skulle även vara intressant att undersöka om barns ålder påverkar i vilken utsträckning barn får möjlighet att vila. Genom att studera frågeställningen ur olika perspektiv blir det möjligt att urskilja en variation. Den kan i sin tur bidra till att förskolors kvalitet höjs och att barns möjlighet till vila på jämlika villkor säkerställs.

När vi bearbetade det insamlade materialet började vi fundera kring barns delaktighet. När förskollärare säger att deras verksamhet formas utifrån barnens intressen och behov blir det intressant att undersöka vilka barn verksamheten formas efter. Vår reflektion har varit att det finns en fara att endast de aktiva och verbala barnen får möjlighet att påverka. Detta för att deras behov annars kan gå ut över resterande barngrupp. Resonerar vuxna på detta vis kan det riskera att de tysta och tillbakadragna barnens intressen och behov hamnar i skym undan. Att fördjupa sig i frågor som rör barns delaktighet upplever vi därför också är viktigt att forska vidare kring. I relation till stress och återhämtning blir detta särskilt intressant. Detta för att synliggöra om alla barns behov tillgodoses eller om förskolans verksamhet är utformad efter endast några få barns intressen och behov.

Referenslista

- Asplund Carlsson, M., Pramling Samuelsson, I., & Kärrby, G. (2001). *Strukturella faktorer och pedagogisk kvalitet i barnomsorg och skola – en kunskapsöversikt*. Stockholm: Liber.
- Berntsson, P., (2006). *Läraryrket, förskollärare och statushöjande strategier. Ett könsperspektiv på professionalisering*. Göteborg: Department of Sociology.
- Björklid, P. (2005). Lärande och fysisk miljö. En kunskapsöversikt om samspelet mellan lärande och fysisk miljö i förskola och skola. *Forskning i fokus*, nr 25. Stockholm: Myndigheten för skolutveckling.
- Broberg, M., Hagström B., & Broberg, A. (2012). *Anknytning i förskolan: vikten av trygghet för lek och lärande*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ellneby, Y. (1999). *Om barn och stress*. Stockholm: Natur och kultur.
- Ellneby, Y. (2010). *Stressade barn*. Stockholm: Natur och kultur.
- Eriksson Barajas, K., Forsberg, C., & Wengström, Y. (2013). *Systematiska litteraturstudier i utbildningsvetenskap. Vägledning vid examensarbeten och vetenskapliga artiklar*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Gillberg, M., Lowden, A., & Pernler, H. (2005-2006). Sömn, ätande och stress hos barn. *Skolhälsovård – stress hos barn och unga*, nr 1. S.34-50.
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2003). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Johansson, E. (2011). *Möten för lärande. Pedagogisk verksamhet för de yngsta barnen i förskolan. Kunskapsöversikt (2. uppl.)*. Stockholm: Fritzes.
- Johansson, E., & Pramling Samuelsson, I. (2001). Omsorg - en central aspekt av förskolepedagogiken. *Pedagogisk Forskning i Sverige*, 6 (2), 81-101.
- Johansson, T. (2012). *Den lärande människan: Utveckling, lärande, socialisation*. Stockholm: Liber.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Levi, L. (2001) *Stress och hälsa*. Stockholm. Skandia.
- Mark, E. (2009) *Livslångt lärande ur bildningsperspektiv som strategi för högskolan (7)*. Göteborg: Grundtviginstitutet vid Göteborgs universitet.
- Markström, A-M. (2005). *Förskolan som en normaliseringspraktik - en etnografisk studie*. (Doktorsavhandling, 1:91-85297-70-4). Linköping: Linköpings universitet.
- Marton, F., & Booth, S. (2000). *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur.

- Ritzén, J. (2011, 7 november). *Föräldrarna har fått nog av stora barngrupper*. Göteborgsposten. Hämtad: 2015-05-11 från <http://www.dn.se/sthlm/foraldrarna-har-fatt-nog-av-stora-barngrupper/>.
- Simola, P., Niskakangas, M., Liukkonen, K., Virkkula, P., Pitkäranta, A., Kirjavainen, T., & Aronen, E.T. (2007). Sleep problems and daytime tiredness in Finnish preschool-aged children. *Child: health, care, development*, s. 806-811. doi:10.1111/j.1365-2214.2010.01112.x.
- Skolverket. (2013). *Barn och personal i förskolan hösten 2012*. Stockholm: Enheten för utbildningsstatistik. Tillgänglig: http://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fpubext%2Ftrycksak%2Fblob%2Fpdf2983.pdf%3Fk%3D2983.
- Skolverket. (2004). *Förskola i brytningstid*. Stockholm: Fritzes.
- Skolverket. (2003). *Gruppenstorlek och personaltäthet i förskola, förskoleklass och fritidshem*. Kalmar: Lenanders grafiska AB.
- Skolverket. (2010). *Läroplan för förskolan. Lpfö 98. Reviderad 2010*. Stockholm: Fritzes.
- Sommer, D. (2009). *Barndomspsykologi. Utveckling i en förändrad värld*. Malmö: Liber.
- Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Undheim, A-M., & Drugli, M-B. (2011). Perspective of parents and caregivers on the influence of full-time day-care attendance on young children. *Early Child Development and Care*, 182:2, s. 233-247. doi: 10.1080/03004430.2011.553678.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 17 februari, 2015, från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>.
- Vetenskapsrådet. (2011). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Veermer, H J., & van IJzendoorn, M H. (2006). Children's elevated cortisol levels at daycare: A review and meta-analysis. *Early childhood research quarterly*, 2006 (21), s. 390-401. doi:10.1016/j.ecresq.2006.07.004.
- Wålinder, R., Gunnarsson, K., Runeson, R., & Smedje, G. (2007) Physiological and psychological stress reactions in relation to classroom noise. *Scandinavian journal of work, environment and health*, 33(4), s.260-266. doi: 10.5271/sjweh.1141.

Bilaga 1

Intervjuguide

Inledning

Beskriv din barngrupp, förskola, verksamhet, hur många barn? Hur många pedagoger?

Sjukdom, vikarier?

Hur ser en vanlig dag ut?

Hur ser rutinerna ut?

Miljö

Hur ser miljön ut på din avdelning? Beskriv rummen.

Varför ser de ut som det gör?

Vilka aktiviteter uppmuntrar rummen/miljön till?

Hur upplever du ljudnivån på avdelningen? Är det någon skillnad mellan olika rum?

Hur upplever du att ljudnivån påverkar barnen?

Hur arbetar ni för att skapa en behaglig ljudnivå?

Vilka möjligheter ges barnen att välja mellan aktivitet och återhämtning, både ute och inne?

Vilka möjligheter finns det att leka avskilt/ostört?

Vilka hinder finns det för barn att leka avskilt/ostört?

Vilka faktorer i miljön upplever du skapar möjlighet för barns behov av spontan vila?

Vilka faktorer i miljön upplever du kan vara ett hinder för barns möjligheter till spontan vila?

Återhämtning

Hur arbetar du för att tillgodose barns behov av återhämtning? Varför?

Har ni planerad vila? Varför? Hur ser den i så fall ut?

Hur märker du att ett barn är i behov av återhämtning, lugn och ro?

Vad gör du när du upplever att ett barn behöver vila? Varför?

Vilka möjligheter/hinder anser du finns för att du ska kunna tillgodose varje barns behov av återhämtning?

Hur samverkar ni med föräldrar kring barns behov av återhämtning?

Hur förhåller du dig till föräldrars information om barnets behov av sömn, vila, återhämtning?

Till ex. om en förälder kommer och berättar att barnet inte har sovit så bra under natten och är trött.

Institutionella villkor

Skolverket (2010) skriver att förskolans verksamhet ska präglas av en balans mellan vila och fartfyllda aktiviteter. Barn ska erbjudas en väl avvägd dagsrytm anpassad efter deras ålder och behov.

Hur tolkar du ovanstående läroplanscitat? Hur arbetar du som förskollärare för att uppfylla detta uppdrag?

Vilka rutiner finns på avdelningen? Varför?

Hur påverkar rutinerna barns möjlighet till planerad och spontan vila?

Om du upplever att ett barn behöver något annat än det som är planerat, vad gör du då?
Varför?

Hur påverkar förskolans resurser barns möjlighet till återhämtning? Tex, pengar, material, möjlighet till vikarie.

Gruppdynamik

Hur ser barngruppen ut?

Hur många barn är på förskolan varje dag?

Vid vilken tid på dagen är det flest/minst barn på förskolan?

Vid vilken tid på dagen är det flest/minst pedagoger?

Märker du en skillnad mellan barnens behov av återhämtning beroende på hur många barn och pedagoger som finns närvarande?

Om barngruppen ser annorlunda ut på förmiddagen och eftermiddagen:

Märker du en skillnad mellan barns behov av återhämtning på förmiddagen och eftermiddagen?

Delas barnen in i mindre grupper någon gång under dagen? När? Varför?

Vem leker var under den fria leken? Är barnen indelade i olika "lekgrupper" eller får de leka var de vill? Varför?

Förskollärarens roll

Beskriv din roll som pedagog i relation till vila och stress.

Hur påverkar ditt förhållningssätt atmosfären i barngruppen?

Hur påverkar du barns möjlighet till återhämtning?

Hur arbetar du för att hjälpa barnen att lyssna sina egna behov av återhämtning?

Hur arbetar du för att få en bra gruppdynamik, kamratrelationer?

Hur arbetar du för att barnen ska känna sig trygga?

Vad gör du när ett barn leker ensam/avskilt? Varför?

Avslutning efter att bandspelaren har stängts av:

Är det något mer du vill ta upp?

Hur har du upplevt intervjun? Vad kan vi tänka på tills nästa gång?