

# BARNNS UPPLEVELSER AV STRESS

– VILKA FAKTORER KAN STRESSA BARNEN I  
FÖRSKOLEKLASS OCH FRITIDSVERKSAMHET

Kandidat  
Examensarbetet i lärarprogrammet

Therése Claesson  
Sofia Hallén

2012

INSTITUTIONEN FÖR PEDAGOGIK, HÖGSKOLAN I BORÅS



HÖGSKOLAN I BORÅS  
INSTITUTIONEN FÖR PEDAGOGIK

**Arbetets art:** Lärarprogrammet, inriktning mot Förskoleklass och Fritidsverksamhet, 210 högskolepoäng. Examensarbete”, Att utforska pedagogisk verksamhet II”, 15 högskolepoäng i utbildningsvetenskap.

**Utgivningsår:** 2012

**Svensk titel:** Barns upplevelse av stress - vilka faktorer kan stressa barnen i förskoleklass och fritidsverksamhet?

**Engelsk titel:** Childrens experience of stress - what factors can stress children in kindergarden and youth leisure centre?

**Nyckelord:** Barn, fritidsverksamhet, förskoleklass och stress.

**Författare:** Therése Claesson och Sofia Hallén

**Handledare:** Mikael Jensen

**Examinator:** Maud Ihrskog

---

## **Sammanfattning**

### **Bakgrund**

I bakgrunden beskrivs de psykosomatiska symptom som stress kan orsaka och hur kroppen reagerar vid stressade situationer. Olika faktorer som stress kan bero på tas också upp i en del och även positiv och negativ stress behandlas. Relationer mellan människor i omgivningen är också en viktig faktor som vi valt ta upp i bakgrunden. Hur stress kan motverkas och vikten av rutiner, trygghet och vuxna människors ansvar kring barn är en annan viktig del som beskrivs. Sömn är ett av de mest betydelsefulla tillvägagångssätten för kroppen att återhämta sig efter stress, utan återhämtningen bryts kroppen ner.

### **Syfte**

Vårt syfte är att ta reda på om barn i förskoleklassen och i fritidsverksamheten är stressade och i så fall vad som gör att de blir stressade.

### **Metod**

Vi har genomfört en etnografiskinfluerad studie och som forskningsmetod har vi valt observationer och intervjuer och vi har tillsammans intervjuat 8 stycken barn som går i förskoleklassen och i fritidsverksamheten. Observationer har också genomförts i förskoleklassen och fritidsverksamheten där barnen befinner sig.

### **Resultat**

Resultatet visar att skolans miljöer och pedagogiska upplägg påverkar barnen både negativt och positivt i förhållande till att uppleva stress. Det finns även psykosomatiska symptom hos barnen som kan vara en följd av att de känner sig stressade. Andra faktorer som hemmiljö, relationer och aktiviteter utanför skolan kan vara bidragande faktorer till att barnen upplever stress. Vissa barn har en uppfattning om vad stress innebär medan andra inte känner till begreppet.

# Innehållsförteckning

<b>INLEDNING</b> .....	<b>5</b>
<b>SYFTE</b> .....	<b>6</b>
FRÅGESTÄLLNINGAR .....	6
<b>BAKGRUND</b> .....	<b>7</b>
POSITIV STRESS .....	7
NEGATIV STRESS .....	8
RELATIONER I FÖRHÅLLANDE TILL STRESS.....	9
VAD HÄNDER I KROPPEN VID STRESS? .....	9
MOTVERKA STRESS .....	12
ÅTERHÄMTNING .....	13
<b>TEORETISK UTGÅNGSPUNKT</b> .....	<b>14</b>
<b>METOD</b> .....	<b>15</b>
VETENSKAPSTEORI.....	15
METODREDSKAP .....	15
URVAL .....	16
PILOTSTUDIE .....	16
HUR GICK VI TILLVÄGA RENT PRAKTISKT? .....	16
VAD FÖR SORTS UTMANINGAR STÄLLDES VI INFÖR?.....	16
ETIK .....	17
TILLFÖRLITLIGHET OCH GILTIGHET .....	18
ANALYS OCH BEARBETNING.....	18
<b>RESULTAT</b> .....	<b>19</b>
MILJÖBESKRIVNING UTAN BARN .....	19
STRESSFAKTORER I FÖRSKOLEKLASSEN .....	19
<i>Inomhusmiljöns påverkan</i> .....	19
<i>Socialt umgänge</i> .....	20
<i>Måltidssituationerna</i> .....	20
<i>Den planerade verksamheten</i> .....	20
STRESSFAKTORER I FRITIDSVERKSAMHETEN .....	21
<i>Inomhusmiljöns påverkan</i> .....	21
<i>Socialt umgänge</i> .....	21
<i>Måltidssituationerna</i> .....	21
<i>Den planerade verksamheten</i> .....	22
BARNENS UPPFATTNING OM STRESS .....	22
UPPLEVDA PSYKOSOMATISKA SYMPTOM.....	23
<i>Trötthet</i> .....	23
<i>Huvudvärk</i> .....	23
<i>Magont</i> .....	23
ATT KÄNNA SIG FÖRSTÅDD.....	23
FRITIDSINTRESSEN .....	24
SAMMANFATTNING AV RESULTAT .....	24
<b>DISKUSSION</b> .....	<b>25</b>
RESULTATDISKUSSION .....	25
<i>Den planerade verksamheten i förskoleklassen</i> .....	25
<i>Den planerade fritidsverksamheten</i> .....	25

<i>Barns uppfattning om stress</i> .....	26
<i>Upplevda psykosomatiska symptom</i> .....	26
<i>Miljöfaktorer i verksamheterna</i> .....	27
<i>Socialt samspel</i> .....	27
<i>Måltidssituationerna</i> .....	28
<i>Att känna sig förstådd</i> .....	28
<i>Fritidsaktiviteter</i> .....	28
<i>Sammanfattning</i> .....	29
<b>METODDISKUSSION</b> .....	29
<b>DIDAKTISKA KONSEKVENSER</b> .....	30
<b>FRAMTIDA FORSKNING</b> .....	30
<b>TACK</b> .....	31
<b>REFERENSER</b> .....	<b>32</b>
<b>BILAGOR</b> .....	<b>33</b>

## Inledning

Barn i de pedagogiska verksamheterna befinner sig i miljöer där det hela tiden sker aktiviteter och rörelse och det är mycket som ska hinnas med under en dag, både för barn och för pedagoger. Det finns verksamheter med stora barngrupper och ofta är antalet pedagoger för få. Som blivande lärare vill vi därför i vårt examensarbete undersöka stress hos barn i en förskoleklass och fritidsverksamhet. Vi vill även undersöka i vårt arbete vilka faktorer som kan påverka till att barn kan känna stress.

Vi är intresserade av att ta reda på vad som stressar barnen och om barnen själva vet innebörden av stress. Vad som orsakar stress är individuellt men faktorer som kan spela in är om barnen i skolan upplever att pedagogerna är stressade och arbetar på ett ostrukturerat sätt vidare till att barnen har för mycket aktiviteter under dagen i skolan att hinna med. Ljudnivåer och miljöer runt barnen kan också vara bidragande faktorer. För lite tid till vila i kombination med för mycket fritidsaktiviteter tror vi kan leda till att barnen blir stressade. Vi anser också att hemmet har en viktig roll när det gäller barns välbefinnande men i vår studie har vi valt att fokusera på verksamheten som sker i förskoleklass och på fritidsverksamheten. Under vår lärarutbildning har vi inte fått tillräckligt mycket kunskaper kring ämnet stress hos barn och vill därför fördjupa oss i detta.

Eleven ska i skolan möta respekt för sin person och sitt arbete. Skolan ska sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära. Skolan verkar i en omgivning med många kunskapskällor. Strävan ska vara att skapa de bästa samlade betingelserna för elevernas bildning, tänkande och kunskapsutveckling. Personlig trygghet och självkänsla grundläggs i hemmet, men även skolan har en viktig roll. Varje elev har rätt att i skolan få utvecklas, känna växandets glädje och få erfara den tillfredsställelse som det ger att göra framsteg och övervinna svårigheter (Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidsverksamhet 2011 s. 10).

Ovanstående citat, hämtat från Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidsverksamheten (2011, s. 10) anser vi talar för hur viktigt det är att barn i skolans verksamheter kan känna sig trygga och respekterade. Eftersom barn tillbringar mycket tid i skolan, förskoleklassen och fritidshemmet menar vi att det är en viktig grund för barns trygghet och välmående som läggs där. Det är väldigt viktigt att barnen mår bra i de verksamheter de befinner sig i under dagarna för att uppnå en god hälsa och ett gott välmående. Vi anser att det är grundläggande att de krav som ställs på barnen är individanpassat eftersom för höga krav kan leda till att barnen upplever olust att lära vilket vidare kan leda till att barnen känner sig stressade i vissa situationer. Pedagogerna ska arbeta på ett sådant sätt att barnen genom sin kunskapsutveckling känner glädje och mening åt sitt eget och andras lärande. Sker kunskapsutveckling hos barn på ett lustfyllt sätt där de har roligt anser vi att detta främjar deras välmående. Eftersom kraven på barnen under skolgången ökar menar vi att det är extra väsentligt att det lärande som sker i förskoleklassen är på en sådan nivå att barnen vill utforska och utvecklas vidare.

## **Syfte**

Syftet är att ta reda på om barn i förskoleklassen och i fritidsverksamheten är stressade och vad som i så fall stressar dem.

## **Frågeställningar**

Vad är det som gör barn stressade?

Finns det indikatorer på stress bland barn i förskoleklassen och fritidsverksamheten?

Vad anser barn att stress innebär?

## Bakgrund

Porsman (2003, s. 6) menar att stress inte är en bakterie som smittar utan kommer inifrån människan och grundar sig i hur vi väljer att tolka och uppfatta situationer som vi hamnar i. Det är individuellt hur vi hanterar situationer, för en person kan det vara något positivt och härligt och för en annan kan det innebär negativ stress. Omständigheter i tillvaron påverkar också hur människan uppfattar situationen och samma situation kan beroende på omständigheterna vara stressande ena dagen men en annan dag upplevas som något härligt.

Lundberg och Wentz (2004) anser att genom olika sorters påfrestningar kan stress uppstå. Dessa kan vara psykiska, fysiska, yttre eller inre olika påfrestningar som människor i sina liv utsätts för. Några områden stressen kan utvecklas inom är händelser på arbetsplatser, hemmet, i skolan, på vägen från och till arbetsplatsen eller på sjukhus. För tung fysisk belastning, traumatiska upplevelser, stora livsförändringar eller bristande miljöer för boende är också områden där stress kan uppstå. Kroppen kan också bli stressad av att utsättas för sjukdomar och infektioner men dåliga matvanor, sömnbrist, droger, inaktivitet, för hård fysisk träning är också faktorer som påverkar hur individen mår och belastar kroppen med stress. Miljöfaktorer i omgivningen som värme, buller, stark lukt eller kyla kan bidra till stress och negativa känslor som ångest, depression, oro och ilska kan också göra människor stressade. De akuta stressituationerna och den kroniska stressen i vardagen kan få konsekvenser som blir långvariga. Olika individer påverkas olika av stress och det är hälsotillståndet och hur uppfattningen av en viss situation är som avgör hur reaktionen blir. Detta bestäms av tidigare erfarenheter, genetiska faktorer, livsstil, beteende och utbildning. Nya situationer som individer ställs inför kan uppfattas som stressande men i vilken stressgrad situationen uppfattas skiljer sig mellan olika individer och reaktionen blir olika. Uppfattningen av situationen kan vara hot och valet kan då stå mellan att stanna och slåss eller fly och då aktiveras vissa system i människokroppen. Blir reaktionen istället passiv och tillbakadragande aktiveras andra system i kroppen (Lundberg och Wentz, 2004, s. 36-37).

## Positiv stress

Porsman (2003, s. 7) talar om att stress brukar delas upp i två olika former, den positiva stressen och den negativa stressen. När individen upplever positiv stress skapas en harmonisk tillfredsställelse och individen bevisar för sig själv att denna klarar vissa utmaningar som hon/han ställs inför. Utmaningar som individer klarar stärker självkänslan och självförtroendet. När individen klarat av en viss utmaning sätter hon/han nya mål som strävas efter att klara och hon/han ser positivt på de nya utmaningarna. Anledningen till är detta är för att individen vet att det finns resurser till att klara dem eftersom hon/han man upplever en positiv psykisk stress som gör att individen utvecklas och stärker sig själv.

För att uppmuntra barnet i rätt riktning att utveckla sig själv gäller det för vuxna att veta barnets mognad och ställa krav efter detta. Är kraven för stora och felaktiga och inte motsvarar barnets prestations- och arbetsförmåga kan det frammana negativ stress istället hos barnet (Ellneby, 1999, s. 15-16).

Det finns händelser och aktiviteter som framkallar positiv stress hos barnet. Det kan exempelvis vara en resa, födelsedagskalas eller att få skaffa ett djur. Något som är viktigt här är dock att se till varningssignalerna, får barnet ett ändrat beteende som inte är normalt för henne/honom bortsett då från trotsålder och pubertet, är det viktigt att se och höra till vad det är som barnet upplever stressande. Stressmomentet kan upplevas av positiv stress, där det kan

handla om något som barnet länge sett fram emot och inte vet hur det ska hanteras. Stressmomentet kan också upplevas som negativ stress där barnet mår dåligt eller skuldbelägger sig själv för saker som händer runt omkring honom/henne. I dessa fall är det viktigt att för vuxna att se varningssignalerna och veta hur de ska handla efter dessa (Ellneby, 1999, s. 17).

Det finns barn som i dagens samhälle föds in i en vardag av stress och det är upp till vuxna omkring barnet att skapa en trygg miljö och visa på rofyllda alternativ till en hetsig vardag. Det kan dock vara svårt för en stressad vuxen som inte hinner se hur barnet egentligen har det (Ellneby, 1999, s. 19-20).

## Negativ stress

Den negativa stressen uppstår när individen hamnar i situationer som upplevs krävande i förhållande till den tid individen har att utföra uppgiften. Detta kan även upplevas om resurser saknas för att klara av den. Dessa resurser kan exempelvis vara kunskaper, information, materiella resurser eller färdigheter. När det upplevs att det finns brister i det som ska genomföras och när kraven blir för höga i förhållande till vad som förväntas prestera uppstår negativ stress. Den negativa stressen kan också uppstå när upplevelser av det som genomförs inte fyller någon mening eller att ingen annan uppskattar och ser det som åstadkommit (Porsman, 2003, s. 7).

En av de vanligaste konflikterna och en grund till stress är att inte bli förstådd, man kan ha olika uppfattningar och meningsskiljaktigheter. Detta påverkar kommunikationen och attityden blir sämre och stressen ökar för att den andre inte förstår. Individen projicerar vilka över att inte bli förstådd på den andre och istället för att se kommunikationen som ett problem ser denna människa bakom istället som problemet. Att istället bemöta den andra med öppenhet och förståelse för dess behov och lära känna känslan och kunna hantera detta är rätt riktning att gå menar Smith (2006, s. 11-12).

Det finns många faktorer som kan göra att stress uppstår hos barnet. Det kan vara i de verksamheter där barnet vistas på dagarna där hon/han ingår i en stor barngrupp med hög ljudnivå där barnet även tvingas samspela med många vuxna och barn. Något som även kan få ett barn att bli stressat är beroende på de aktiviteter barnet har efter dessa verksamheter. Det som händer i hemmet och omkring barnet, det vill säga barnets familj har en stor påverkan i fall ett barn upplever stress. Ifall barnet utsätts för påfrestningar som exempelvis dödsfall, skilsmässa, arbetslöshet eller stora krav på anpassning då exempelvis i och med nya familjemedlemmar som en vuxen väljer in kan detta leda till stress (Ellneby, 1999, s. 16).

Något som kan vara en mycket stor stressfaktor hos barnet är att inte bli förstådd eller förstå människor i sin omgivning. Ett barn som har problem med språket och inte får rätt stöd kan utveckla svårigheter för inläring och blir oerhört stressade i nya situationer där barnet inte vet omgivningens förväntningar. Något som kan gynna dessa barn som har svårt att förstå eller bli förstådda är att ha en mindre barngrupp, nära välutbildade pedagoger som har tid att lyssna och kan utveckla barnets språk (Ellneby, 1999, s. 56).

För många barn är skolan en plats för negativ stress, det finns inte fysisk eller psykisk plats eller yta att vara på. Aktivitet efter aktivitet utan en för dem egentlig mening och förståelse samt en underliggande stress att inte hamna efter eller få vara med. Det kan även vara att barnet inte känner att han/hon hinner avsluta något påbörjat. I Danmark på en skola vid namn



Bifrostskolan arbetar pedagoger och barn tematiserat och låter hela verksamheten genomsyra ett sammanhang i kunskapshämtandet. Klassrummen används mer flexibelt och barnets forskande och skapande står i centrum. En metod som denna som många skolor även i Sverige börjar ta efter (Ellneby, 1999, s. 59).

## **Relationer i förhållande till stress**

Relationer kan vara en källa för stress men även det som kan hjälpa barnen att känna sig trygga och mindre stressade menar Murray och Harrison (2005). Relationerna till klasskompisarna är något som barnen i studien understryker är något viktigt när man går i skolan. Relationerna kan även vara en stressfaktor om man inte får vara med och leka, någon retas eller skadar en på annat sätt samtidigt som det ska hittas en strategi för att komma över de negativa känslorna av situationen. Relationen med klasskamraterna ses som viktig och skapar en trygg bas i att finna sig själv och anpassa sig till sin omgivning. Murray och Harrison menar att relationerna till kompisar och klasskamrater samt pedagoger är avgörande för barnets inställning. Även i en god relation med pedagoger kan barnen känna viss stress, detta när de inte vet reaktionen från pedagoger. Denna negativa stress kan barnen uppleva både innan och efter att de har berättat något. I sin undersökning använde sig Murray och Harrison symbolbilder till hjälp i sina intervjuer. Med hjälp av dessa bilder kunde barnen förklara hur de kände inför olika situationer. Genom undersökningen med de tecknade känslobilderna och med hjälp av frågorna, vill de få fram hur viktiga relationerna kring barnen är och hur betydande relationerna är i förhållande till stress. Murray och Harrison beskriver hur positiva samt negativa relationer till kamrater och pedagoger kan utveckla barnens relation till sig själv och sin omvärld (s. 123-125).

## **Vad händer i kroppen vid stress?**

Porsman (2003, s. 8-11) menar att när kroppen utsätts för stress reagerar den likadant som när individen utsätts för stora hot och faror. Det talas ofta om kampreaktioner och flyktreaktioner som innebär att det i kroppen sker flertalet förändringar som en slags förberedelse för flykt eller för kamp och dessa reaktioner tros vara genetiska och ärvda från våra förfäder. Förr i tiden var anledningarna till dessa reaktioner annorlunda mot vad det är idag på grund av att livsstilen har förändrats och behovet av att jaga finns inte.

Det som händer i kroppen när individen utsätts för negativ stress är att pulsen ökar med syfte till att hjärtats blod ska kunna pumpas ut i större mängd till de stora muskelgrupperna. Blodet i hjärna, händer, fötter och andra mindre muskelgrupper minskar och det är anledningen till att man fryser om just händerna och fötterna när stress upplevs. Den mängd blod som cirkulerar blir också mindre och det är en av anledningarna till att en del blir bleka när de blir stressade. Blodtrycket ökar och en psykisk anspänning inträffar och det går inte att uppmärksamma lika mycket i omgivningen som tidigare och tankarna går i negativa banor. När kroppen reagerar vid stress skapas en utsöndring av två stresshormoner som kallas adrenalin och noradrenalin. Människan är inte skapad för att befinna sig i akuta stresslägen under längre perioder eftersom vi då inte mår bra. Adrenalinutsöndringen och noradrenalinutsöndringen kan minska och binjurerna som detta adrenalin produceras utav försämras och förmågan att producera dessa hormon vid stress försämras. Långvariga spänningar i muskler gör att de får dåligt med syre och näring vilket ofta leder till värk. Problem med snabb andning är också ett vanligt förekommande problem och detta beror på att bronkiolerna i lungorna vidgas som gör att syreupptagningsförmågan maximeras.

Musklerna får större mängd mjölksyra till sig vilket bidrar till att värken försämras och könsorganen och njurarna får mindre blod till sig och mängden bukspott och magsyra minskar (Porsman, 2003, s.8-13).

Immunförsvaret kan också försämras vid stress och det beror på att mängden kortisol ökar vilket leder till att de hormoner som bygger upp och reparerar kroppen fungerar sämre. När kortisolutsöndringen ökar bidrar det till att kroppen lagrar mer fett och framförallt bukfett. Bukfetma är farligt eftersom för mycket fett runt detta område på kroppen har ett samband med allvarliga sjukdomar som diabetes typ 2 och hjärt-kärlsjukdomar. När individen har varit stressad och det blivit för mycket kan denna reagera genom att få spänningshuvudvärk, hård mage, orolig mage, sura uppstötningar, yrsel, sämre minne, sömnsvårigheter, svårt att andas ordentligt, sämre uthållighetsförmåga, värk, samlar vätska, blir lättirriterade, oroliga, nedstämda, och överkänsliga. Det är viktigt att åtgärder sätts in vid dessa symptom eftersom det annars kan leda till symptom som är allvarligare som ett immunförsvaret som är kraftigt försämrat, hjärt-/kärlsjukdomar, magkatarr, hormonrubbningar och psykiska symptom. Stressen blir negativ först när individen upplever att denna har för mycket att göra och att tiden inte räcker till, vilket leder till upplevelse av press. Det kan också vara konflikter som inte retts ut som gör att negativ stress upplevs (Porsman, 2003, s. 8-13).

Lundberg och Wentz (2004, s. 35) menar att det sätt kroppen använder sig utav för att övervinna stress är ett skydd för den och ett sätt att överleva. Genom att kroppen använder sig av denna strategi anpassas den till nya situationer och en inre balans skapas. Skulle inte denna inre balans finnas skulle individen inte klara speciellt höga påfrestningar. Förmågan att klara av påfrestningarna kallas för allostas och innebär att individen strävar efter att hitta en slags stabil tillvaro i de förändringar vi genomgår. För att kunna överleva är anpassningen nödvändig och det finns olika system för kroppen för att möta både inre och yttre stress. Utsätts kroppen för stora fysiologiska belastningar på grund av att stressen har nått en för hög gräns kan det bli en allostatisk belastning. Detta beror på att kroppen har under en längre period utsätts för ständig underaktivitet eller överaktivitet i det som kallas för de allostatiska systemen. Lundberg och Wentz (2004, s. 41) beskriver att i det allostatiska systemet har hormoner av olika slag en viktig roll eftersom de i samarbete med nervimpulser gör att hjärnan följer order. Dessa hormoner transporteras genom blodomloppet och har verkan på cellernas receptorer i kroppen som framkallar dess olika funktioner.

Lundberg och Wentz (2004, s. 49-50) menar att det också syns på kroppen att individen blir stressad genom att vaksamheten och uppmärksamheten ökar. När detta händer vidgas pupillerna och temperaturen i kroppen ökar. Individen blir också upphetsad och uppe i varv och kan visa starka känslor utåt och reagera mindre på smärta än i vanliga fall, sexlusten och aptiten minskar också. Adrenalin, noradrenalin, blodtryck och kortisol går att mäta på människokroppen och därigenom kan man få en uppfattning om hur stor grad stress en person utsätts för. Dessa ämnen går att mäta i blodet och i urinen på människor och kortisol går även att mäta i saliven. Det är vanligast att både katekolasmin- och kortisolproduktionen aktiveras vid stressade situationer men det har visat sig att ibland blir de oförändrade eller sjunker. Den uppgift som katekolasminerna har i kroppen är bland annat att öka pulsen, att vidga och dra samman blodkärl och att underlätta för de immunceller som finns i kroppen att klara sin uppgift. För kortisol och för katekolaminer finns särskilda receptorer som vid stressade situationer sätts igång och skapar förändringar i de celler som reagerar vid stress och detta kan påverka kroppen både på kort och lång sikt. Cellernas funktion kan alltså genom att hormonerna påverkas förändras. I alla kroppens organ och vävnader finns kortisolreceptorer

och dessa bidrar till att produktionen av leverenzymmer fungerar och för att cirkulationen av immunceller och cytokinproduktionen fungerar som den ska. Eftersom receptorernas antal kan minska eller öka kan hormonnivåernas effekt variera, det blir en uppreglering och en nedreglering av cellers känslighet. Av binjurebarken utsöndras också ett annat hormon som kallas för DHEA och detta hormon motverkar den upptagning som cellerna gör av kortisol. Har kroppen för låga DHEA-värden i kombination med ett högt kortisolvärde anses detta vara ohälsosamt för människor. Efter det att individen inte befinner i en stressad situation längre återställer sig kroppen igen och hormonerna återgår till normala nivåer (Lundberg & Wents , 2004, s. 49-50).

Ellneby (1999, s. 15) menar att om kroppen utsätts för en stark upplevelse och påfrestning kan stress uppstå, detta för att reaktioner i kropp och själ utlöses. Psykosomatiska symptom kan uppstå när kroppen utsätts för stress och det vanligaste är återkommande huvudvärk, vilket är en viktig varningssignal att något inte är som det ska, men även magproblem är vanligt. De mest förekommande magproblem som kan uppstå är magsmärtor, kräkningar, förstoppning eller diarré. Det är dock inte helt ovanligt att huden reagerar på stressen och det då kan uppstå utslag, eksem och allergi (Ellneby, 1999, s. 17).

Det som händer i kroppen rent fysiologiskt när den utsätts för mycket stress är att pulsen ökar, blodtrycket höjs, andhämtningen blir snabbare och musklerna spänns. Att kroppen är i detta läge för länge utan att vila och fylla på med energi är inte bra för kroppen utan bryter bara ner den. Att hela tiden vara på spänn och gå omkring med förhöjda stresshormoner gör mer skada än nytta för kroppen, vi blir utbrända och psykisk och fysisk ohälsa kan uppstå (Ellneby, 1999, s. 32).

När kroppen utsätts för många stressfaktorer samtidigt kan detta mynna ut i psykisk utmattning eller fysisk sjukdom. Det kan exempelvis vara att det händer mycket i familjen, jobbet, i relationer och att kroppen och psyket utsätts för många olika påfrestningar på samma gång. Detsamma gäller barn, om förändringar sker i verksamheten, efter verksamheten och i hemmet kan det leda till psykiskt utmattning eller fysisk sjukdom menar Ellneby (1999, s. 32-33).

Något som även Kindenberg (2002, s. 12) nämner är att när kroppen utsätts för mycket stress på samma gång gör sig kroppen beredd att varva upp och hormoner som adrenalin och kortisol utsöndras för att göra kroppen redo för påfrestningen kroppen utsätts för. Musklerna aktiveras och smärtröskeln blir lägre, ett klassiskt exempel på bieffekten av detta är sjukdom vid ledighet och lugnare perioder i vardagen. För att kroppen ska kunna återhämta sig efter en mycket stressad situation gäller det först att kroppens funktioner måste återgå till normalläge, då kan kroppen återuppbyggas igen. Om kroppen dock fortsätter att utsättas för stress och aldrig hinner återhämta och återuppbyggas kan långsiktiga och skadliga följder på hälsan påverkas.

Några beteenden som kan ge sig i uttryck när ett barn upplever stress är fysisk ilska som slag mot vad eller vem som helst. Verbal aggressivitet genom att störa och reta sin omgivning, trots som att exempelvis vägra göra sina läxor eller kommunicera. Stress kan även ge sig uttryck av destruktivitet som vandalisering och vårdslöshet mot sig själv och föremål omkring sig menar Ellneby (1999, s. 74-75).

## Motverka stress

Det är först när individen väljer att hantera den negativa stressen för sin egen skull som hon/han kan jobba med att bli av med den. Valet måste vara att ändra sin livsstil och byta från den livsstil som orsakar negativ stress och denna förändring måste vara varaktig. Den nya livsstilen ska väljas utifrån den insikten att den kommer att få denna att må bättre både fysiskt och mentalt och att den kommer att höja livskvaliteten (Porsman, 2003, s. 8-11).

Att känna trygghet, ha tydliga rutiner och fasta regler omkring sig är viktigt för ett barn enligt Sivers och Sjönell (2007 s. 26-27). Dock är regeln att vara konsekvent den viktigaste ramen för att skapa trygghet hos barnet. Det betyder att inte släpper efter på vissa regler ibland och strama åt andra gånger utan att hela tiden ha samma. Att byta reglerna och konsekvenserna kommer bara göra barnet osäkert då de inte vet konsekvenserna av handlingen. Det kan dock vara svårt med att vara konsekvent när man är flera vuxna kring ett barn som exempelvis mamma, pappa och pedagog. Det gäller att samtala och ha en gemensam linje att gå efter så att barnet vet gränsen för vad som fungerar och inte menar Sivers och Sjönell (2007 s. 26-27).

För att motverka stress hos barnet är det nödvändigt att lyfta fram saker som får barnet att slappna av och motverkar stressen istället, göra aktiviteter eller träffa människor som barnet mår bra av. Ohälsa betyder inte att ha för mycket av det onda utan istället ha för lite av det goda. Det är betydande att ha något som motverkar stressen i sitt liv om man lever ett hektiskt och fartfyllt liv. Människan klarar av det, men utan det goda i livet går människan in i vägen av all negativ stress (Ellneby, 1999, s. 22-23).

Det är nödvändigt att vuxna tar ansvaret för barn och ser till att barnet mår bra. Något som Ellneby (1999, s. 24) föreslår är mindre barngrupper och fler pedagoger, men även att barnen ska vistas mer i utemiljön. Något som författaren även understryker är viktigt är att skapa en behaglig ljudnivå där barnet får tid för lek ostört men framförallt att låta barnen få stimuleras till att visa olika känslor inför sig själv och sina kamrater.

När barn med fysisk ilska, verbal aggressivitet, trotsbeteenden och destruktiva beteenden inte blir mötta av vuxna och vägleda ur sitt beteende och sin stress kommer beteendet istället att växa. Orsaken till beteendet hos barnet behövs redas ut och sedan lyssna till vad den behöver, det kan räcka för att det är bekräftelsen och att bli sedda och hörda som är det viktigaste. Tid är något som är nödvändigt att ge barnet, se hur det reagerar i olika situationer och förstå vad barnet behöver för att inte utsättas för onödigt stress menar Ellneby (1999, s. 5).

Genom att bemöta barn som är stressade och ilska med empati menar Smith (2006, s. 60) att man kan hjälpa dem långt på vägen. Det finns olika saker som är viktiga att se till när det märks att den andre inte mår bra och känner sig kvävd i en relation. Relationen kan vara vilken som helst; i familj, på arbetsplatsen, skolan och så vidare. Genom att först se till vad som kan observeras av den andre, fråga och lyssna vad som ses, hörs och läggs märke till vidare till att försöka förstå den andres känslor. För det tredje är det viktigt att se till vad den andre behöver, genom att tydliggöra behoven och värderingarna. För det fjärde är viljan att ta reda på vad dess önskemål är och vad den andre vill. Även om man inte tycker likadant, har samma värderingar eller syn på saker är det viktigt att lyssna till vad den har att säga och låta den tycka sitt. En lösning kan bara arbetas fram när båda personer i konflikten har visat sina behov för varandra och lyssnat på varandra.

För att motverka stress menar Kindenberg (2002, s. 29) att kroppen mår bra av fysisk aktivitet. Genom rörelser och fysiska övningar hjälper vi kroppen med att öka

blodcirkulationen och slaggprodukter förs ut ur våra system. Muskelaktivitet är även bra för att få ut överskottet av muskelspänning individen drar på sig vid stress och kroppen blir mer balanserad när den får återgå till viloläge.

## **Återhämtning**

En viktig del i återhämtningen är sömnen och minst åtta timmars sömn är nödvändigt för en maximal återhämtning och minst tio timmar per dygn ska ägnas åt att vila. Det finns mycket som visar på att sömnen har en återställande funktion på kroppen och utsöndring av tillväxthormoner äger rum vid sömn och immunsystemet byggs upp. Sömnbrist kan leda till sjukdomar som fetma och diabetes och dessa sjukdomar har bland barn ökat under de senaste åren. Sömnbehovet hos barn skiljer sig från vuxnas sömnbehov, barn är som piggast på morgonen och blir på kvällen trötta. Barn mellan 0-12 år har ett sömnbehov mellan nio och tio timmar. Förmåga att tänka, uppleva intryck och minnet påverkas vid sömnbrist och för lite vila. Vid sömn lagras och bearbetas minnesinlagringen och detta störs vid dålig sömn. Efter en natt av dålig sömn har förmågan till dessa aspekter redan försämrats med 50 % eftersom minnet är i stort behov av tillräckligt med sömn (Lundberg & Wentz, 2004, s. 55-58)

## Teoretisk utgångspunkt

Vi har valt att ta upp två kompletterade teoretiska perspektiv på stress. Först förklaras stress i samband med relationer av Murray och Harrison (2005) för att sedan beskriva hur kroppen reagerar vid stress av Eriksen och Ursin (2006).

Murray och Harrison (2005) menar att relationer är en viktig faktor vid stress. Positiv respons till skolan är kopplat till barnens glädje av att lära, varma relationer till klasskamrater och pedagoger och att förstå samt kunna möta förväntningarna från skolan. Negativ respons är associerade med ogillande av skolaktiviteter, klasskompisars avvisande, separationsångest och konflikter i relationen till pedagoger. Pedagoger håller i makten i relationen mellan pedagog-barn, pedagoger bestämmer när det är läge att belöna eller straffa. Barn är positiva till att veta vad som förväntades av dem i skolan samt att ha en struktur som inkluderar regler och konsekventa krav. Detta betyder att en pedagog som jobbar kontinuerligt med ett återkommande pedagogiskt upplägg och struktur ger barnen trygghet i att de vet vad som kommer att hända (s. 111-125).

Eriksen och Ursin (2006) menar att hur en människa reagerar på stress är väldigt individuellt. När hjärnan utsätts för stress väljer den hur reaktionen utav stressen kommer att bli. Den respons hjärnan väljer är livsviktig och nödvändig för hur människan mår rent psykologiskt. Tidigare erfarenheter och förväntningar på hur olika händelseförlopp kommer att bli är avgörande för hur hjärnan kommer att reagera på stressen. Hjärnan kan välja att låta händelsen fortgå, minska eller helt ignoreras.

Stress är något många talar om som ett samlat begrepp och som någon typ utav sjukdom. Dock finns det uttalanden om stress som gör begreppet mer konkret. Dessa är följande:

- Det finns inga karaktäristiska drag för hur en människa reagerar psykologiskt på stress.
- Innan hjärnan får tillgång till responssystemet räknar den ut och filtrerar själva momentet som stressar.
- Tidigare och pågående psykologiska, särskilt emotionella påfrestningar är det som stimulerar stress mest frekvent.

I kroppen finns det ett slags varningssystem som hjärnan sätter igång vid utsättning av stress. Detta varningssystemets inverkan är individuellt och är okontrollerbart, systemet finns till för att kroppen ska börja reagera som ett slags säkerhetssystem. När en person som utsätts för stress inte lyssnar på varningssignalerna och gör sig av med den energi som stress framkallar kan denna energi samlas ihop och ge uttryck för exempelvis högt blodtryck eller utmattning. Den information hjärnan får genom stimuli kommer den ihåg. Bearbetar och utsätts en person för likande stressituation igen kommer hjärnan ihåg konsekvenserna för denna och reagerar därefter. Människan använder sig av ett psykologiskt försvar vid stress för att kunna bli av med den genom att ignorera faran.

## Metod

Vi har genomfört en kvalitativ etnografiskt inspirerad studie och har använt oss utav både intervjuer och observationer. Anledningen till att vi valde att intervjua var för att komma nära och få andra människors uppfattningar om vårt undersökningsområde. Vi valde att komplettera med observationer för att studera de sociala processerna ur ett annat perspektiv.

Enligt Dovemark (2007, s. 134-150) beskrivs etnografen som en forskningsansats där man som etnograf studerar sociala sammanhang och de livsvillkor människor lever under. Det handlar också om att försöka få en djupare förståelse för hur människor handlar och tolkar sin omgivning. Avkodning och beskrivning är centralt inom den etnografiska forskningsansatsen och det är vanligt med flera tekniker för att samla in data, dessa kan vara observationer, intervjuer och samtal. Redogörelse för en etnografisk studie är att beskriva det sociala fenomenet i en löpande text, denna text kan se olika ut. Det är viktigt att vara tydlig med att det inte är personerna i studien som studeras utan dess beteende i olika sociala sammanhang. Det finns två betydelser inom termen etnografi, etno som betyder studie av folk och grafi som betyder att beskriva folk eller hur de lever.

## Vetenskapsteori

Hermeneutik innebär inkännande och empati, vilket innebär att förstå exempelvis känslor och inte bara begripa intellektuellt. Det betyder att man kan känna igen och dra paralleller till den egna erfarenheten, det betyder dock inte att det alltid är rätt tolkat (Thurén, 2004, s. 96). I ämnet stress har vi utgått från hermeneutiken då stress är ett igenkänningsområde för oss. Av vår undersökning, som vi har genomfört, har inga absoluta sanningar kunnat dras. Genom undersökningarna har istället förståelse för hur barnen upplever ämnet synliggjorts.

## Metodredskap

Vi har genomfört barnintervjuer och enligt Doveborg och Pramling, Samuelsson (2000, s. 8-9) finns flera skäl till att intervjua barn. De menar att vid barnintervjuer blir pedagogen bättre på att förstå barnens tankar, pedagogen utvärderar sitt pedagogiska arbete och kan skapa en bättre miljö för lärande.

Kihlström (2007, s. 31-34) beskriver olika sätt att observera och ett av sätten som framkommer är att observera med löpande protokoll. I ett löpande protokoll väljer den som observerar att skriva ner med beskrivande korta kommentarer vad som ses eller med hjälp av en förutbestämd struktur eller mall där endast det bestämda observeras och skrivs ner just när det sker. Vidare beskriver Kihlström vikten av att ge läsaren en tydlig bild genom att göra en rumsbeskrivning och sedan presentera aktörerna, i detta fall barnen. För att läsaren ska få en bild av i vilken ordning observationer och händelser i observationerna skett ska tidpunkt och datum vara tydligt framkommande under observationerna. För att observationerna ska ha en hög validitet krävs det att den eller de som observerar inte lägger in egna känslor eller tyckanden i det som observeras för att inte färga observationen med vad som observatören vill se.

Fältsamtal och fältanteckningar ska göras kontinuerligt under arbetets gång på plats när det sker, enligt Dovemark (2007). Anteckningarna ska vara en ren beskrivning av det som ses och hörs direkt på plats. Ett problem med nedskrivna fältanteckningar och samtal är att det som skrivs ner är bundet till de självupplevelser och igenkänningsprocesser personen som skriver har och kan påverka vilka samtal och händelser som skrivs ner (s. 141-143).

## **Urval**

Vi har genomfört våra intervjuer och observationer på barn i åldrarna 5-7 år. Studien har genomförts i förskoleklass och i fritidsverksamhet och det har ingått både pojkar och flickor i studien. Skolan vi har valt att genomföra vår studie i är en låg- och mellanstadieskola i en medelstor västsvensk stad. Skolan består av tre förskoleklasser samt årskurs 1–6, skolan har även tre fritidshem. Antalet barn vi har intervjuat är 8 varav en av dem intervjuades som pilotintervju. Antalet observationer vi har genomfört är 12 stycken.

Vi valde denna skola eftersom ingen av oss hade någon anknytning till den tidigare. Via en annan pedagog på skolan fick vi kontakt med pedagogen i förskoleklassen och fritidshemmet där vi valde att genomföra vår studie.

## **Pilotstudie**

Eftersom vi ser oss själva som nybörjare inom forskning kändes det självklart att genomföra en pilotstudie. Vi anser att det är bra att vara förberedda inför en undersökning och därför valde vi att praktiskt träna oss på att intervju. Detta för att vi ville vara pålästa kring våra frågor som ingår i intervjuerna och för att vi ville veta om våra intervjufrågor fungerade i praktiken. Det är också positivt om man som intervjuare känner sig trygg och bekväm i sin situation eftersom detta speglas tydligt.

Efter att vi genomfört vår pilotstudie ansåg vi att de data vi samlat in var relevant och användbar för vår studie. Vi har valt att ta med intervjun i resultatet eftersom vi upplevde den som lyckad. Barnet vi intervjuade under pilotintervjun har fått det fiktiva namnet Sophie.

## **Hur gick vi tillväga rent praktiskt?**

Rent praktiskt valde vi att genomföra våra intervjuer tillsammans, detta för att en av oss skulle kunna koncentrera sig på att ställa frågorna korrekt och den andra skrev ner svaren. Vi ville genomföra våra intervjuer i en verksamhet som vi inte varit i tidigare. Detta eftersom vi inte ville påverkas av tidigare upplevelser och uppfattningar om verksamheten.

När vi genomförde våra observationer befann vi oss i förskoleklass och fritidshem och där studerade vi barnen och miljön. Vi samlade in data genom att anteckna vad vi såg och hörde. Innan vi genomförde våra observationer på barnen gick vi runt i verksamheten och observerade hur den pedagogiska miljön såg ut. Vi har även genomfört våra observationer i fritidsverksamheten och även där antecknat vad vi sett och hört. Observationerna har skett tillsammans där vi observerat samma situation men antecknat var för sig. Efter observationerna har materialet behandlas samma dag, detta för att vi inte skulle glömma bort viktig information om vad vi observerat under dagen. Enligt Rubinstein Reich och Wesén (1986, s. 11-12) är syftet med observationer att undersöka vad som händer och sker i verksamheten för att få en helhetsbild och förstå, samt att utvärdera det man observerat. I och med observation görs ett medvetet urval och det finns ett förutbestämt syfte med vad som ska observeras.

## **Vad för sorts utmaningar ställdes vi inför?**

En svårighet vi kunde se med barnintervjuer var att frågorna skulle anpassas på så vis att de intervjuade förstod dem tydligt och kunde svara. Tiden var viktig för att våra intervjuer skulle



bli så bra som möjligt. Vi ville inte känna oss stressade rent tidsmässigt eftersom det kunde bli en pressad situation både för oss och för barnen vi intervjuade. Det är en helt annan sak att intervjua barn gentemot vuxna och det krävdes att vi var tydliga och att vi fångade barnens intresse både innan och under intervjun.

I arbetet med våra observationer ställdes vi inför utmaningen att under själva observationen kunna prioritera och få med det bestämda urvalet av observationsobjekt. Vi anser båda två att det var mycket händelser och aspekter vi ville få med men att det inte gick att fokusera på alla dessa. En svårighet var att avgöra hur mycket tid varje observation skulle ta.

## **Etik**

För att vår undersökning skulle bli etiskt korrekt tog vi hänsyn till de fyra forskningsetiska krav som Vetenskapsrådet ställer. De fyra kraven som Vetenskapsrådet hänvisar till är samtyckekravet, nyttjandekravet, informationskravet och konfidentialitetskravet. Dessa krav har inte till syfte att på något sätt ersätta forskarens eget ansvar och bedömningar. Kraven skall vara en grund för forskarens insikter och reflektioner i det ansvarstagande denne tar (Vetenskapsrådet, 2002, s. 6).

Samtyckekravet innebär att den person som ingår i en undersökning själv har rätt att välja om denne vill delta eller inte. Forskaren skall samla in underskrift om samtycke från den medverkande och är personen under femton år kan det bli nödvändigt för målsman att ge sitt godkännande. I de undersökningar där de medverkande deltar på ett aktivt sätt skall alltid samtycke medgivas. Vi har tagit hänsyn till detta krav genom att innan vi genomförde vår studie lämnade ut informationsbrev till de föräldrar vars barn som skulle ingå i vår undersökning. I detta informationsbrev förklarade vi vad vår undersökning gick ut på och där fick de ge sitt samtycke tillsammans med barnen om de ville delta eller inte.

Nyttjandekravet är ett krav där forskaren endast får använda den insamlade informationen kring de deltagare som ingått i undersökningen till forskningsändamål. Detta innebär att den insamlade data inte får användas för kommersiellt bruk eller i icke vetenskapliga sammanhang (Vetenskapsrådet, 2002, s. 14). Vi har i vår undersökning tagit hänsyn till detta krav genom att vi endast har använt den information vi fått in från deltagarna.

Informationskravet innebär att forskaren skall informera deltagarna som ingår i undersökningen om syftet med den. Forskaren skall också upplysa dem om deras uppgift i den aktuella undersökningen och information om undersökningen skall tydligt framträda. Det är dock olika från fall till fall hur detaljerad informationen behöver vara men undersökningens syfte, institutionsanknytning, projektledarens namn, undersökningens genomgångssätt och vinster i forskningssammanhang som studien medför skall framträda. Det är viktigt att deltagaren förstår att det är frivilligt att delta i undersökningen. (Vetenskapsrådet, 2002, s. 7). Vi har i vår undersökning tagit hänsyn till detta krav genom att vi har informerat de berörda med ett utskickat informationsbrev. I detta informationsbrev har studiens syfte förklarats på ett tydligt sätt.

Det sista kravet är konfidentialitetskravet vilket innebär att de personer som ingår i undersökningen får sina personuppgifter behandlade på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. Konfidentialitetskravet hänger ihop med sekretesslagen och frågan om offentlighet. Som forskare har man i undersökningen tystnadsplikt och skall behandla känslig information med respekt så att obehöriga inte kan ta del av dem (Vetenskapsrådet, 2002, s.

12). För att ta hänsyn till detta krav i vår undersökning har vi behandlat det insamlade materialet på ett sådant sätt att obehöriga inte kan få tillgång till det. Vi har också använt oss av fiktiva namn för att skydda de medverkande deltagarna.

## **Tillförlitlighet och giltighet**

För att öka validiteten var det viktigt för oss att ha relevanta frågor om vårt undersökningsområde i våra intervjuer och att dessa speglade syftet. Det var viktigt att vi verkligen undersökte det vi tänkte undersöka och inget annat. Mikael Jensen<sup>1</sup> talar om ekologisk validitet vilket innebär att syftet undersöks i sitt naturliga sammanhang. Vi har tagit hänsyn till detta genom att vi har intervjuat barnen i en miljö som för dem är trygg och naturlig. Vi har även observerat barnen i dess naturliga miljö som de är vana vid.

Reliabiliteten har ökat eftersom vi genomfört en pilotstudie och med hjälp av en pilotstudie kan även validiteten öka eftersom det går att se om frågorna är rätt formulerade och om svaren känns rätt för undersökningsområdet.

Efter genomförda observationer och intervjuer är det viktigt att snarast bearbeta och transkribera materialet, detta för att öka reliabiliteten. Har man under intervjun använt sig utav ljudupptagningsinstrument är det bra att renskriva det som sägs ord för ord. Vi har valt att inte använda oss av ljudupptagningsinstrument eftersom vi i missivbrevet till föräldrarna inte nämnde detta.

## **Analys och bearbetning**

I vår studie har vi valt att använda oss utav intervjuer, observationer samt fältsamtal till att samla in våra data. Anledningen till varför vi valde att intervjua, observera samt göra fältsamtal var för att vi inte endast vill använda oss utav intervjusvar utan också styrka upp studien med egna observationer. Vi valde också att tillföra fältsamtal med pedagoger i vår studie eftersom vi hade frågor som vi efter våra intervjuer och observationer inte fått svar på. Eftersom vi genomfört en pilotintervju som vi ansåg var relevant för vår studie bearbetades även detta material och togs med i resultatet och diskussionen. Efter att vi samlat in våra data renskrev vi samt sammanställde informationen omgående. Detta eftersom vi ville kunna organisera och komplettera de data vi samlat in och få en tillförlitlighet i informationen. Båda har under analyseringen och bearbetningen varit lika delaktiga och aktiva. När vi strukturerade materialet gick vi först igenom barnens intervjusvar och sedan läste vi igenom våra observationer för att hitta en struktur. I diskussionen analyserar vi vårt material med hjälp av teorier och tidigare forskning.

---

<sup>1</sup> Mikael Jensen (Universitetslektor), Seminarium 12-01-26. Högskolan Borås.

## Resultat

Vi kommer i vårt resultat att presentera de observationer och intervjuer vi genomfört. Under en del rubriker presenteras endast intervjusvar eftersom de berörda ämnena i rubriken inte är möjligt att observera. Under de övriga rubrikerna följs observationerna utav intervjusvar där vi sett ett väsentligt sammanhang. Nedan följer en presentation av de miljöer vi valt att observera, väsentliga delar från intervjuerna samt våra fältsamtal med pedagogerna. Den pilotintervju vi genomförde har vi valt att använda oss utav eftersom vi ansåg att en del i svaren var betydelsefulla i relation till resten av den genomförda studien.

## Miljöbeskrivning utan barn

### Rum 1:

Detta rum används dagtid som förskoleklassrum där barnen vi intervjuade har sin verksamhet. Rummet är kvadratisk, runda bord centrerade mitt i rummet och en tavla längst fram. Fönster längs med en hel vägg ut mot baksidan av skolgården och högt i tak. På eftermiddag är det fritidsverksamhet i lokalen. Dörr i anslutning till annat klassrum.

### Rum 2:

Förskoleklassrum under dagtid och fritidsverksamhet under eftermiddagen. Samma planlösning som Rum 1 men ger ett rymligt intryck då möblemanget är placerade ut med väggarna. Dörr i anslutning till annat klassrum.

### Kapprum:

Kapprum i korridor utanför klassrummet. Smal korridor med fyra toaletter för tre stycken klasser. Tegelväggar och stengolv, trångt med upphängningsutrymme.

### Skolgård:

Stor skolgård och enligt pedagoger uppdelad för låg- och mellanstadiet. Har flera olika sorters ytor för bland annat fotboll, King, hoppbage, klätterställning, basket, gungor, balansgång och sandlåda.

### Matsal:

Rektangulärt rum med stora ytor. Fönster på båda långsidorna, en kortsida ansluter till en mindre matsal och andra sidan tillhör bespisningen. Här äts frukost, lunch och mellanmål.

## Stressfaktorer i förskoleklassen

Här beskrivs de olika situationer och miljöer där vi undersökt stress i förskoleklassen.

### Inomhusmiljöns påverkan

Sex av sju barn anser att det finns gott om plats att leka på i klassrummet. Vi har observerat att de öppna ytorna som finns är en matta framme vid tavlan samt en matta intill en vägg. Det som fyller upp största delen av klassrummet är bord och hyllor. Mellan klassrummen finns det fönster där ett försök att täcka insyn har gjorts, barnen kan ändå se in till bredvidliggande klassrum och vi observerade också att detta hände upprepade gånger.

Följande citat beskriver hur 3 barn svarade på frågan om det finns gott om plats i klassrummet att leka på?

Veronika:  
Ja, det tycker jag. Hörnan vid diskbänken.

Sonny:  
Ja, det finns det. Jag brukar leka överallt, städar alltid efter mig också och man får sitta där man vill faktiskt.

Rikard:  
Nä, inte så värst.

Tre av sju barn tyckte att ljudet i klassrummet var lågt, tre tyckte ljudet både var högt och lågt medan ett barn tyckte ljudet var högt. Under den fria leken kan ljudnivån dock gå upp till en medelhög nivå.

Följande citat beskriver hur ett barn upplever ljudnivån i klassrummet.

Kalle:  
Kompisarna ropar och det är inte bra.

### **Socialt umgänge**

Alla intervjuade barn svarade att de hade en eller flera kompisar att leka med i skolan. Under våra observationer såg vi inte att något av barnen valde att gå undan utan alla satt tillsammans, dock kunde barnen välja en ensamaktivitet fast de satt bredvid de andra.

### **Måltidssituationerna**

Fem av sju barn anser att de kan äta i lugn och ro under lunchen. Två av sju barn tycker att de blir störda under lunchen av att andra barn springer runt och skriker.

Följande citat beskriver hur två barn uppfattar matsituationen under lunchen när det gäller att uppleva lugn och ro.

Liam:  
Nej, man ska ha lugn och ro och ibland är det lugnt

Rikard:  
Inget som stör. Pratet tycker jag är kul.

Vår upplevelse av lunchsituationen är att ljudnivån i matsalen är hög och det är mycket rörelse hela tiden eftersom nya klasser anländer, barn som hämtar mer mat, fyller på mjölk och går för att lämna disken. Vi observerade att många barn hade mer fokusering på det som hände i deras omgivning än att äta. Ett barn stod upp lutat mot bordet när hon åt sin mat, ett annat barn satt bakochfram på sin stol. Vid de bord där det fanns en pedagog som åt med barnen hade barnen mer fokus på att äta sin måltid och samtala med sina bordskamrater.

### **Den planerade verksamheten**

Fem av sju barn anser att de har mycket aktiviteter att hinna med under skoldagen. Två barn tycker inte att de har för mycket att hinna med. Följande två citat är från frågan om de känner

att de har många moment att hinna med under skoldagen. Barnen har också svarat på följdfrågan där de skulle exemplifiera något som de skulle hinna med.

Veronika:

Rätt så mycket, kanske att klä på sig.

Kalle: Ja, att hinna komma in när klockan ringer.

## **Stressfaktorer i fritidsverksamheten**

Här beskrivs de olika situationer och miljöer där vi undersökt stress i fritidsverksamheten. Det är det är fem barn av de intervjuade som får i fritidsverksamheten.

### **Inomhusmiljöns påverkan**

Fem barn tycker att det finns gott om plats att leka på i fritidsverksamheten. Under våra observationer såg vi att barnen hade fritidsverksamhet i samma lokaler som de har förskoleklassverksamhet i under förmiddagarna.

Veronika:

Ja, för vi är i tre olika rum. I ett klär man ut sig och leker affär, i ett rum myser man i soffan och i ett rum leker man i dockskåp och bygger med byggstavar. Vi får egna saker att leka med och det har vi redan bestämt på mellis (mellanmålet) vad det ska vara.

### **Socialt umgänge**

Fem av sju barn tycker att de har kompisar som de kan leka med under tiden i fritidsverksamheten. Under våra observationer upptäckte vi inget uppenbart utanförskap i barngruppen men anser att vi inte kan avgöra om det existerar.

Sonny:

Ja Melvin. Idag vet jag inte vem jag ska leka med för han är sjuk, men jag hittar någon.

### **Måltidssituationerna**

När barnen under intervjuerna fick frågan om de tyckte att de kunde äta i lugn och ro under mellanmålet och under frukosten svarade fyra barn att de kunde äta i lugn och ro under dessa måltider. Ett barn svarade att det var lugn och ro ibland. När vi observerade frukostsituationen lade vi märke till att det stod tända ljus på borden och att inga övriga ljuskällor var tända.

Veronika:

Ibland, på frukosten är det lugn och ro. Det finns ljus på borden och man ska inte hämta sin mat framme vid disken för maten står på borden, allt står på borden. På mellis, då är det också lugn och ro.

## Den planerade verksamheten

I fältsamtal med pedagoger som arbetar i förskoleklassen och i fritidsverksamheten får vi reda på att barnen i nuläget inte har tillgång till något rörelserum inomhus. Däremot vistas barnen under fritidstiden mycket utomhus, detta för att få mer plats att röra sig på och för att få ner ljudvolymen. Under loven har barnen dock tillgång till gymnastiksalen vilket är mycket uppskattat men pedagogerna saknar att inte ha tillgång till den jämt. Under observation av skolgården och utemiljön noterar vi att denna är mycket stor och det finns både stora ytor av asfalt att röra sig på samt gräsytor med en hel del träd. Skolgården har delats upp i två delar, på den ena delen har årskurs F-3 fri tillgång och på den andra delen har årskurs 4-6 tillgång. Detta för att samtliga barn ska kunna få ut så mycket av sin utevistelse som möjligt. Barnen har på skolgården tillgång till: gräsmatta, grusfotbollsplan, markerade spelplaner för exempelvis King och Hoppa hage i asfalten, gungor, basketkorgar, bänkar, klätterställning samt sandytor av olika slag.

## Barnens uppfattning om stress

Fem av de sju tillfrågade barnen vet vad stress är för något och två barn vet inte vad stress är för något. Följande citat är svar på följdfrågan till om de vet vad stress är och den innehöll frågan hur man känner sig när man är stressad.

Veronika:

Kokar i huvudet och det finns mycket tankar.

Sonny:

Man stressar och blir svettig.

Tilda:

Lite arg.

Kalle:

Folk blir stressade och det är rörigt och man känner sig arg och ledsen.

Rikard:

Man måste skynda sig.

Två av de sju barnen upplever att de vuxna i skolan kan kännas stressade och ett barn upplever även att barn i skolan kan verka stressade. Tre barn tycker inte att vuxna verkar stressade och fyra barn upplever inte att barnen är stressade. Två av de tillfrågade barnen vet inte om de vuxna eller barnen i skolan är stressade.

Är barnen stressade?

Kalle:

Några, de i ettan, tvåan och trean.

Är pedagogerna stressade?

Kalle:

Ja, när barnen slåss.

Under den genomförda pilotintervjun med Sophie svarade hon på samma frågor på om barnen och pedagogerna i skolan var stressade. Hennes svar på detta var att läraren är stressad, men barnen är bara stressade ibland.

## Upplevda psykosomatiska symptom

Här beskrivs olika psykosomatiska symptom som kan vara en bieffekt av stress.

### Trötthet

Tre av sju barn säger att de upplever trötthet i skolan, tre barn säger att de inte känner trötthet i skolan medan ett barn är osäker.

Rikard:

Trött när det är eftermiddag och så. Vill sova i skolan och var som helst. //

### Huvudvärk

Tre barn av sju har ont i huvudet i skolan, tre barn säger att de inte har det och ett barn är osäker.

Tilda:

Ja, ibland på fritids.

Robin:

Ah, för igår hade jag ont i huvudet. Brukar vara så ofta.

Kalle:

Ja, när det är minifritids.

### Magont

Fyra barn säger att de har magont i skolan, tre säger att de inte har det.

Veronika:

(nickar) Innan på rasten, den första rasten alltså och när man äter lunch har man inte ont mera.

Tilda:

Ja, när jag äter fel mat.

Rikard:

Ah, hemma. Överallt hemma //

## Att känna sig förstådd

Sju av sju barn uppfattar att lärarna på fritids och i skolan hinner med att lyssna på dem. Två barn som fick frågan om de tycker att de förstår vad pedagogerna säger och att pedagogerna uppfattar vad de säger svarade att de känner sig förstådda och att de förstår vad pedagogerna säger. De ansåg även att deras kompisar förstod vad de sa och att kompisarna förstår vad de säger.

Liam:

Jag förstår fröken och hon förstår mig. Mina kompisar förstår vad jag säger och jag förstår dem.

## **Fritidsintressen**

När det gäller barnens antal fritidsintressen svarade de att de hade allt från inga aktiviteter upp till fyra aktiviteter i veckan. Fem stycken av sju har kompisar som de leker med efter skolan, varav tre stycken leker ofta med sina kompisar och två stycken mer sällan. Två stycken av sju berättar för oss att de inte brukar leka med någon kompis efter skolan.

## **Sammanfattning av resultat**

Pedagogen i förskoleklassen har ett strukturerat arbetssätt och ger uttryck för att vara säker i sin yrkesroll och upplägget för hur dagen är planerad är tydlig. Barnens helhetsintryck är att de trivs i verksamheten. De faktorer som stressar i verksamheten är troligtvis den omgivande miljön samt för stor barngrupp i förhållandevis för små lokaler. Lunchsituationen i matsalen påpekade flera barn var en situation där de inte kunde äta i lugn och ro och det var under denna stund på dagen där det var högst ljudvolym samt minst organisation. Pedagogens val att starta dagen var att använda sig utav lugn musik, dämpad belysning och att var och en av barnen en och en fick komma in i klassrummet till sina platser. Denna stund observerade vi som den lugnaste stunden under dagen. Det som kom fram under observationer, intervjuer samt fältsamtal om fritidsverksamheten var att antalet barn i förhållande till yta inomhus upplevdes som begränsad. Pedagogerna var nöjda med att det fanns en stor skolgård där de istället kunde genomföra en stor del av fritidsverksamheten eftersom de upplevde att ljudvolymen blev lägre samt att barnen hade en större yta att vistas på. Under våra barnintervjuer kom det fram att alla barn inte visste vad stress innebär. De barn som kunde redogöra för vad stress är gav kommentarer på hur de själva och andra kunde känna sig samt bete sig under stress.



## **Diskussion**

I följande avsnitt kommer en presentation utav hur vi ställer oss till upplägget i vårt arbete, sättet vi genomfört det på, den hänsyn vi tagit till olika etiska råd samt en diskussion av det resultat vi fått fram. En del av diskussionen behandlar hur forskning inom detta område skulle kunna fortsätta bedrivas.

## **Resultatdiskussion**

Vi har här valt att presentera vår diskussion under nya rubriker i förhållande till resultatdelen, Detta för att få en tydligare helhet och mindre upprepningar på upplägget då resultat av de båda verksamheterna visade sig ha många likheter.

### **Den planerade verksamheten i förskoleklassen**

De flesta barn som vi intervjuade ansåg att de hann med allt som skulle hinnas med under dagens verksamhet. De barn som ansåg att det var för mycket att hinna med nämnde påklädning och att hinna in från rasten när klockan ringde som stressframkallande faktorer. Porsman (2003, s. 7) talar om att när vi ställs inför nya utmaningar och vi klarar dessa bidrar det till att vi känner oss tillfredsställda och detta ökar vår självkänsla och vårt självförtroende. Dessa positiva känslor gör att vi inför nya utmaningar känner oss redo att anta dessa eftersom vi tror att vi kan klara av dem, detta är en form av positiv stress. Ellneby (1999, s. 15-20) nämner att stress kan framkallas hos barn om pedagogerna ställer fel krav på dem och inte anpassar dem till barnens förmåga. Vidare menar Ellneby att det är upp till de vuxna, i detta fall pedagogen, att skapa en trygg miljö och ett upplägg som är genomförbart och anpassat för barnen. Författaren beskriver att en stressad vuxen har svårt för att se till barnens behov. Sivers och Sjönell (2007, s. 26-27) menar att för att barnen ska känna trygghet behövs tydliga rutiner och regler och att vara konsekvent med dessa. Barn känner sig osäkra när regler och rutiner ändras eftersom de inte vet vad konsekvenserna blir. Efter våra observationer i klassrummet ansåg vi att det pedagogiska upplägget var väl genomfört och genomtänkt. Det var en tydlig struktur över dagens upplägg som pedagogen gick igenom tillsammans med barnen på morgonen genom att på en Smartboard visa schemat i textform. Vi upplevde att pedagogen var lugn och trygg i sig själv och hon gav inget stressande intryck. Eftersom pedagogen använder och går igenom ett tydligt schema vet barnen vad de under dagen kan förvänta sig, de litar på att schemat följs.

### **Den planerade fritidsverksamheten**

I fältsamtal med fritidspedagoger och läraren i förskoleklassen fick vi kännedom om att under fritidsverksamheten användes skolgården en stor del av tiden. Barnen får tillbringa tiden ute både innan och efter mellanmålet och ibland även längre tid. Detta för att barngruppen är stor och pedagogerna anser att det pedagogiska upplägget lämpar sig bäst utomhus. Något som Ellneby (1999, s. 24) ger förslag på är att barn ska vistas mycket i utemiljö. Detta eftersom en behaglig ljudnivå kan skapas och att de får mer tid för ostörd lek som kan leda till att de skapar stimulans att visa ett större känsleregister inför sig själva och andra. Vi anser att barn under fritidsverksamheten ska få ha en valmöjlighet att få tillbringa både tid utomhus och inomhus men att det ska ingå någon slags utevistelse varje dag. Det är viktigt att pedagogerna själva förespråkar vikten av att vara utomhus mycket eftersom barnen ser upp till dem och tar efter. I den verksamhet vi observerat verkar pedagogerna uppskatta utomhusvistelse och som komplement till verksamheten inomhus är detta en bra valmöjlighet.

## **Barns uppfattning om stress**

De barn vi intervjuade som hade en uppfattning om vad stress är en tydlig uppfattning om hur personer i dess omgivning betedde sig samt hur de själva reagerar vid stress. De tillfrågade barnen har någon gång upplevt specifika situationer där andra barn eller pedagoger varit stressade. Under vår pilotintervju ställdes samma fråga och vi fick svaret att läraren i den klassen den intervjuade gick i var stressad, den intervjuade kunde ibland uppleva att även barnen var stressade. Lundberg och Wentz (2004, s. 49-50) talar om hur vår kropp reagerar när vi blir stressade och det kan vara genom att våra pupiller vidgas, vår kroppstemperatur ökar, vi blir uppe i varv eller reagerar mindre vid smärta. Vi kan också visa starka känslor utåt samt att vår vaksamhet och uppmärksamhet ökar. Något som även Kindenbergs (2002, s. 12) nämner är att när kroppen ska förbereda sig för en stressad situation utsöndras hormoner och förbereder kroppen för den utmaning som den står inför. När barn upplever stress kan de reagera genom att protestera, uppvisa ett destruktivt beteende, fysik och verbal ilska samt trots (Ellneby, 1999, s. 74-75). Under våra samtliga observationer samt intervjuer har vi inte lagt märke till att varken pedagoger eller barn har uppvisat ovanstående reaktioner. Vi kan därför inte bekräfta eller uttrycka oss om barn samt pedagoger i den verksamhet vi gjort vår studie i är stressade. Vi kan dock anse att med hjälp av barnens intervju svar förstår vi att de intervjuade barnen upplevt stress och vet vad det innebär men vi kan inte avgöra i vilka sammanhang eller utsträckning det inträffat.

## **Upplevda psykosomatiska symptom**

Nedan följer en presentation av de psykosomatiska symptom vi valt att lägga fokus på i intervjuerna.

### **Trötthet**

Under våra barnintervjuer framkom det att några barn upplevde trötthet under skoldagen och detta skedde främst under eftermiddagarna. Lundberg och Wentz (2004, s. 55-58) talar om att sömnbehovet för barn är ungefär 9-10 timmar och att under morgonen är barnen som allra piggast, på kvällen är de däremot mer trötta. Vi tolkar det som att det är vanligt förekommande att barn närmare kvällen upplever mer trötthet. Därför finner vi barnens svar som en bekräftelse på hur människan som art kan reagera vid trötthet. Vårt antagande är att det är en naturlig del i barnens utveckling att reagera på detta vis.

### **Huvudvärk**

När vi frågade barnen om de hade huvudvärk i skolan svarade några av dem att huvudvärken förekom när de befann sig i fritidsverksamheten. Ett barn beskriver också att huvudvärken förekommer ofta. Huvudvärk som symptom av stress är något som Porsman (2003, s. 8-13) beskriver existerar och förklarar vikten av att åtgärder tillsätts. Detta eftersom det annars kan leda till värre symptom som exempelvis ett sämre immunförsvar. Vidare förklarar även Ellneby (1999, s. 17) att ett av de vanligaste symptomen vid stress är återkommande huvudvärk vilket är kroppens sätt att signalera att något är fel. Vi kan inte förklara orsakerna till varför barnen har huvudvärk men vår hypotes är att huvudvärken kan vara relaterat till att barnen efter en dag i förskoleklass med mycket aktiviteter slappnar av i fritidsverksamheten och därmed får huvudvärk av avspänningen. En annan hypotes vi har är att det är för hög ljudvolym på fritids och för många barn i förhållande till yta när behovet för vissa barn egentligen är lugn och ro. Vi tror att en kombination av tidigare nämnda orsaker samt att äta och sova dåligt tenderar att skapa huvudvärk.

## **Magbesvär**

Flertalet av de intervjuade barnen i vår studie ansåg sig någon gång ha upplevt magbesvär i skolan. Detta var enligt barnens kommentarer oftast kopplat till matsituationer och rast situationer. Det var även ett barn som upplevde magont i hemmet. Ellneby (1999, s. 17) menar att magbesvär är ett vanligt psykosomatisk symptom som stress kan leda till och det kan yttra sig i kräkning, sura uppstötningar, förstoppning och diarré. Porsman (2003, s. 8-13) understryker också att hård och orolig mage är något som stress kan bidra till samt att stress under en längre tid kan leda till magkatarr. När barnen under våra intervjuer nämner att de har ont i magen i samband med matsituationer kan vi dra paralleller till att dessa upplevelser är hungerrelaterade. I de kommentarer där barnen nämner magont i samband med rast och i hemmet kan vi inte uttala oss om vad som är orsaken till magbesvären. Vi kan däremot uppge några förslag på vad vi tror skulle kunna orsaka magbesvären i hemmet och på rasterna. Dessa skulle kunna vara problematiska relationer, för många antal fritidsaktiviteter samt att vissa barn upplever rädsla och otrygghet för att exempelvis gå ut på rast eller gå hem.

## **Miljöfaktorer i verksamheterna**

I våra intervjuer kom det fram att några barn tyckte att det var en behaglig ljudnivå i klassrummet medan andra tyckte att i vissa situationer kunde ljudnivån stiga vilket upplevdes som negativt. Barnen vistas under sin fritidsverksamhet i samma lokaler som de har förskoleklassverksamhet. Det är tre rum som barnen vistas i under fritidsverksamheten och de intervjuade barnen ansåg att de hade plats att leka på under fritidsverksamheten. Enligt Ellneby (1999, s. 16) är ljudnivå en faktor som kan bidra till att barn känner sig stressade. Vi upplevde att ljudet i klassrummet i förskoleklassen under pågående aktivitet som lågt under våra observationer och pedagoger samt barn höll en samtalston. Dock ökade ljudet när det var fri lek och det kan vara dessa situationer som ljudnivån kan ha blivit för hög enligt vissa barn. Det framkom i våra intervjuer att några barn anser att det finns för lite lek-yta i klassrummet medan andra barn är nöjda med den yta som finns. Lundberg och Wentz (2004, s. 36-37) menar att stark lukt, buller, värme eller kyla i vår omgivning är miljöfaktorer som kan påverka oss negativt och bidra till att stress uppstår. Det är individuellt hur vi påverkas av vår omgivning och om de faktorer vi möter bidrar till om vi reagerar negativt eller positivt. Ellneby (1999, s. 59) anser att skolan kan vara en plats där barn kan uppleva negativ stress eftersom de inte upplever att de har fysisk eller psykisk yta att vara på. Det är viktigt att anpassa materialet och ytan i klassrummet till det som barngruppen arbetar med för tillfället som exempelvis i ett temaarbete. Detta för att utnyttja klassrumsmiljön på bästa sätt och bidra till att barnen får ut så mycket som möjligt av sitt lärande. Under våra observationer såg vi att majoriteten av barngruppen satt vid borden under den fria leken och utförde sina aktiviteter. Det fanns några barn som lekte på golvet och använde sig av de begränsade ytorna på mattorna. Vår upplevelse av klassrummets yta är att den är för liten i förhållande till antal barn i barngruppen, vi saknade mer öppna ytor. Några barn i våra intervjuer svarade att de upplevde att det är för trångt i klassrummet för att leka och utföra olika moment på. Vi anser att barn ska ha mycket plats att röra sig på för att få utlopp för sin fysiska och psykiska energi och de aktiviteter de vill genomföra ska inte begränsas av att klassrummets yta är för liten.

## **Socialt samspel**

Alla de tillfrågade barnen i våra intervjuer svarade att de hade kompisar att leka med i förskoleklassen och i fritidsverksamheten. Murray och Harrison (2005, s. 111-125) understryker vikten av att barn har goda relationer med sina klasskamrater i skolan. Detta eftersom det bidrar till att barnen bygger upp en trygghet hos sig själva och känner sig anpassningsbara till sin omgivning. Författarna menar att det kan vara en negativ stressfaktor när barn upplever att de inte har någon de kan leka med eftersom det finns känslor som barnen

ska förhålla sig till som är negativa. Detta eftersom de genom att bli sårade upplever starka negativa känslor vilket blir ytterligare något att bearbeta förutom utanförskapet. Relationerna mellan pedagoger, barn och kompisar är så pass viktiga att barnens inställning till skolan kan påverkas åt det negativa respektive positiva hållet. Under vår utbildning har vi samtalat mycket i grupp om hur viktigt det är att som pedagog arbeta för en god sammanhållning i klassrummet och i fritidsverksamheten. Detta genom att utföra samarbetsövningar och konflikthantering kontinuerligt för att skapa den bästa miljön för barnen där de kan känna sig trygga.

### **Måltidssituationerna**

Under frukosten och mellanmålet ansåg majoriteten av de barn som äter dessa måltider att det gick att äta i lugn och ro. Under lunchen tyckte de flesta av de tillfrågade barnen att de kunde äta sin måltid i lugn och ro. Efter att vi observerat lunchsituationen fann vi att denna inte var optimal för att finna matro. Våra upplevelser från observationen är att barnen har mycket fokus på vad som händer runt omkring dem och svårt att finna lugn och ro för att äta. En bidragande faktor till att kroppen kan känna stress kan vara bristande matvanor samt miljöfaktorer i vår omgivning som buller och kyla menar Lundberg och Wentz (2004, s. 36-37). Porsman (2003, s. 8-13) beskriver att det är först när vi inte klarar av att hinna med det vi ska göra eftersom vi har för lite tid, som vi kan uppleva negativ stress. Frukostsituationen anser vi är den måltidsstund som vi ser att barnen verkar vara mest lugna och ha tid till att äta. Vad det kan bero på vet vi inte men våra tankar är att barnen inte hunnit varva upp eftersom det är morgon men också för att pedagogerna skapat en lugn och trivsamt miljö i matsalen. Även att det inte är många andra barn i matsalen som skapar en högre ljudnivå har troligtvis en inverkan. När vi jämför frukostsituationen med lunchsituationen ser vi en stor skillnad när det gäller barnens kroppsspråk samt koncentration utav att äta. Lunchsituationen blir inte lika självklar som måltidssituation eftersom vi uppfattade att barnen ville samtala med sina vänner. Detta kan i sin tur leda till att barnen inte hinner äta upp sin mat innan nästa barngrupp ska ha sin plats. Något som i sin tur kan leda till att de måste skynda sig och därmed kan uppleva att de känner negativ stress i sitt förhållande till mat.

### **Att känna sig förstådd**

I våra intervjuer finns det två barn som har annat modersmål än svenska, dessa barn bekräftade att de kände sig förstådda och förstod personerna i sin omgivning. Ellneby (1999, s. 56) menar annars att barn som inte känner sig förstådda eller förstår människor i sin omgivning kan uppleva stress. De barn som har svårigheter med språket kan få problem när de ska lära sig nya saker och kan känna sig väldigt stressade eftersom de inte vet vad som förväntas av omgivningen. I fall de barn vi mött hade haft svårigheter med att känna sig förstådda och förstå andra ger Ellneby (1999, s. 56) förslag till att ha mindre barngrupper och välutbildade pedagoger. Dessa pedagoger kan då om behov finns ge stöd och tid till utvecklingen av barnets språk. Smith (2006, s. 11-12) anser att när man inte blir förstådd påverkar det vår kommunikation och vi känner oss stressade. Ilskan vi känner projicerar vi över på den vi möter istället för att själva bemöta den ilska vi upplever i att inte bli förstådda. Vår upplevelse av språkstöd i de verksamheter vi mött både under vår studie och tidigare erfarenhet är att det handlar till stor del om en ekonomisk fråga. Vi anser att det är viktigt att barn ska få känna en trygghet i skolan och fritidsverksamheten och har de inte kunskaper inom språket kan problem uppstå som exempelvis utanförskap.

### **Fritidsaktiviteter**

De flesta av barnen svarade att de hade någon form av aktivitet efter skolan vilket kunde vara antingen att leka med kompisar eller någon form av organiserad aktivitet, det fanns några av

dem som hade båda och något inplanerat varje dag. Ellneby (1999, s. 16) nämner att en faktor som kan bidra till stress hos barn är beroende av de aktiviteter som de har efter skolan och de krav på prestation som ställs i dessa. Vår upplevelse av fritidsaktiviteter efter skolan är positivt eftersom det är bra att barnen rör sig fysiskt och utvecklas socialt. Vi anser att det är viktigt med vila och återhämtning och för mycket upptagen tid på fritiden kan bidra till ohälsa och stress hos barnet.

## **Sammanfattning**

Efter genomförd studie anser vi att det finns flera indikationer på att barn kan uppleva stress i förskoleklassen och fritidsverksamheten. Dessa kan vara miljöfaktorer, brist på mat och sömn, hemförhållanden, fritidsaktiviteter, samt det pedagogiska upplägget. Det finns några barn som kan redogöra för vad stress är för något och vi upplever att de själva har relaterat till en viss känsla när de känt sig stressade. Några barn ansåg också att de upplevt att personer i sin omgivning så som vuxna och andra barn någon gång varit stressade. Känslor i kroppen som spänning, särskilda tankegångar, svettningar, aggressivitet, nedstämdhet och att det kokat i huvudet är något några barn relatera till begreppet stress. En källa till stress skulle enligt vårt antagande kunna vara att det i fritidsverksamhetens lokaler är för hög ljudnivå samt för många antal barn på för liten yta. Barnen nämner att de upplever att det kan vara stressande att hinna klä på sig när de ska ut på rast under förskoleklassverksamheten samt att hinna in när klockan ringer.

## **Metoddiskussion**

I förberedelserna av vårt arbete valde vi att ta kontakt med en pedagog som arbetar i den verksamhet där vi skulle genomföra vår studie. Pedagogen fick information av oss i ett telefonsamtal och genom ett missivbrev som hon sedan skickade ut till barnens föräldrar för godkännande av barnets deltagande i studien ca 14 dagar i förtilid.

Arbetet med vår datainsamling som har inneburit observationer och intervjuer anser vi har fungerat bra. Intervjuerna med barnen anser vi har uppnått våra förväntningar då deltagandet från barnen var engagerande, dock kan svaren vara opålitliga då vissa frågor var svårare att besvara för det enskilda barnet. Som kompletterande till vårt sätt att genomföra intervjuerna hade vi om vi gjort om dem igen velat använda oss utav någon form av inspelningsinstrument. Detta eftersom vi i vissa situationer hade svårt att få med varje nyans och ord i textform. Platsen vi satt och hade våra intervjuer på var tyvärr inte optimal och vi hade önskat få sitta mer ostört, tyvärr gick inte detta på grund av uppbokade rum. Dock tror vi att barnen kände sig trygga i valet av plats. Detta bidrog till en hög ekologisk validitet men kan ha minskat reliabiliteten. Varje intervju tog ca 10 minuter och vi anser i efterhand att den tiden var lagom då barnen började bli mindre koncentrerade i slutet av intervjun. När vi intervjuade barn med annat modersmål valde vi att lägga till två stycken frågor som handlade om hur barnet blev förstådd och hur barnet förstod sin omgivning. I de fall där barnet inte kunde svara på frågan om vad stress är för något valde vi att inte fråga följdfrågorna till denna. Det fanns även två barn som vi under intervjun upptäckte inte gick i fritidsverksamheten och kunde då inte ställa de fritidsrelaterade frågorna. Intervjufrågorna vi använde oss utav kunde vi utvecklat ytterligare för att i största mån undvika ja- och nej-svar.

Datainsamlingen genom observationerna tycker vi i efterhand fungerade som ett komplement till våra intervjuer, de var nödvändiga eftersom vi fick se hur barnen agerade i verksamheten. När vi sammanställde våra insamlade observationsdata upptäckte vi att vi fokuserat på samma händelser och aspekter, det ser vi som positivt eftersom detta ökar reliabiliteten.

## Didaktiska konsekvenser

Vi anser att det sätt pedagogen startade upp dagen i förskoleklassen i den verksamhet vi gjorde vår studie var ett bra sätt att starta dagen på i lugnt tempo. Genom att tända ljus, ha på lugn bakgrundsmusik samt svagare belysning bidrar det till att inre lugn skapas. Det är också viktigt att som pedagog bemöta barnen genom att hålla en lugn samtalsstol eftersom pedagogens lugn påverkar barnen. Detta arbetssätt att starta dagen på är något vi som framtida pedagoger skulle kunna tänka oss att arbeta efter. En tydlig struktur över dagens upplägg är viktig att framföra för barnen så att de vet vad som komma skall under dagen. Schemat får gärna vara tillgängligt på något sätt för dem så att barnen kan återkomma till detta under dagen för att följa med i vad som sker härnäst. Allt materialet ska vara lättillgängligt för barnen så att när de själva vill använda det ska kunna ha möjlighet att göra det. Ett förslag på hur man ska kunna göra materialet tillgängligt är att ha öppna skåp och hyllor i en sådan höjd att barnen når materialet. Det är betydelsefullt för barnen att när det finns fler pedagoger i klassrummet emellanåt dela upp dem i smågrupper. Detta bidrar till att det blir lättare för pedagogerna att se till varje individ och uppmärksamma denna men även att det kan leda till ett lugnare arbetsklimat. Vi anser att det är viktigt att arbeta för att barnen skapar goda relationer med varandra och vågar lita på varandra. Fysisk beröring som avslappningsmetod är något vi inte valde att undersöka i vår studie, men vi tror det är något som bidrar till att barnen får lära känna varandra. Exempelvis skulle en form av fysisk beröring vara massagesagor är något vi skulle vilja arbeta med. Efter en lång vecka i skolan menar vi att det är bra för barnen att få avsluta med en lugn aktivitet som exempelvis massage i en harmonisk miljö.

I fritidsverksamheten kan man utnyttja den utomhusmiljö som finns nära skolan eftersom mycket lärande kan flyttas ut till naturen. Genom att barnen befinner sig utomhus får de mer yta att vara på, ljudnivån sänks samt att de får ”frisk luft”. Pedagogerna i fritidsverksamheten anser vi ska ha en god kommunikation med föräldrar och andra pedagoger i skolan. Detta för att kunna utföra aktiviteter med de barn som vissa dagar behöver lugnare stunder i mindre barngrupper som exempelvis att baka eller måla med vattenfärger. För att skapa en lugnare måltidssituation kan pedagogerna införa att barnen ska vara tysta under ca 5 minuter. Detta för att de ska få tid och koncentration till att äta, vi har erfarenhet av att barn uppskattar detta. Även olika avslappningsövningar anser vi kan vara värt att pröva eftersom barnen då får tid att återhämta sig från intryck.

## Framtida forskning

Inför framtida forskning skulle vi föreslå att göra ytterligare barnintervjuer där fokus på hur barnen själva skulle vilja att arbetsmiljön i klassrummet och på fritidsverksamheten såg ut. Pedagogerna i sin tur skulle med hjälp av detta insamlade material kunna få idéer och förslag på hur de skulle kunna arbeta förebyggande mot en stressande miljö. Personer som väljer att arbeta vidare inom detta område skulle kunna fördjupa sig i hur pedagogerna ute i verksamheterna hanterar sitt ledarskap. Fokus skulle kunna ligga på hur pedagogerna väljer att bemöta sina elever och observationer på hur pedagogerna beter sig skulle kunna göras. Vi anser att det är viktigt att studera relationer både barn emellan men också mellan pedagogerna och barnen eftersom just relationer kan ha en inverkan på negativ stress. Goda relationer kan också hjälpa barn som är stressade att må bättre men är också ett bra sätt att förebygga att barn upplever negativ stress. Studier i flera förskoleklasser på samma skola skulle vara ett bra sätt att få en helhetsbild på pedagogernas ledarskap och relationerna i verksamheterna. För att bredda studier ytterligare skulle även undersökningar på flera olika skolor samt län kunna göras för att sedan jämföras.

## **Tack**

Vi skulle avslutningsvis vilja tacka de barn och pedagoger som gjort vår studie möjlig att genomföra genom att låta dem bli observerade och intervjuade i verksamheterna. Även ett stort tack till barnens målsman som gav sitt medgivande. Vi vill även tacka vår handledare Mikael Jensen som stöttat och väglett oss genom vår studie och slutligen tacka varandra för ett utomordentligt samarbete.

## Referenser

Doveborg, Elisabet & Pramling Samuelsson, Ingrid (2000). *Att förstå barns tankar – Metodik för barnintervjuer*. Stockholm: Liber.

Dovemark, Marianne (2007). *Etnografi som forskningsansats*. I Dimenäs, Jörgen (red.) *Lära till lärare*. Stockholm: Liber AB.

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

Eriksen, Hege R. & Ursin, Holger (2006). *Stress- It is all in the brain*. I red. Arnetz Bengt B. & Ekman, Rolf. (2006). *Stress in Health and Disease*. Weinheim: WILEY-VCH Verlag GmbH & Co.

Kihlström, Sonja (2007) *Observation som redskap*. I Dimenäs, Jörgen (red.) *Lära till lärare*. Stockholm: Liber AB.

Kindenberg, Ulla (2002) *Vad händer med våra muskler vid stress – om sambandet mellan fysisk och psykisk belastning*. Kalmar: Lenanders Grafiska AB.

Lundberg, Ulf & Wentz, Görel (2004) *Stressad hjärna, stressad kropp- Om sambandet mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa*. Falun: Scandbook AB.

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011. Stockholm Skolverket.

Murray, Elizabeth, & Harrison, Linda. J. (2005). Childrens perspectives on their first year of school: Introducing a new pictorial measure of school stress. *European Early Childhood Education Research Journal*, 13(1), 111-127. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/61871216?accountid=9670>;  
<http://www.informaworld.com/openurl?genre=article&id=doi:10.1080/13502930585209591>.

Porsman, Camilla (2003) *Bli stressfri- mental träning mot stress*. Italien: Fitnessförlaget.

Sivers, Malou & Sjönell, Göran (2007) *Ditt barn 0-8 år – sjukdomar, stress och gränser*. Västerås: Ica Bokförlag.

Smith, Anne-Christine (2006) *Giraffspråket. Känslans kommunikation – en väg till kontakt och förändring*. Höganäs: Kommunlitteratur AB.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Utgiven av Vetenskapsrådet.



# Bilagor

## Bilaga 1

### Intervjufrågor

1. Tycker du att det är roligt i skolan? Berätta vad som är roligt/mindre roligt?
2. Är det många saker som du ska hinna med i skolan? Berätta något exempel.
3. Har du någon du leker med när du är i skolan?
4. Tycker du att du kan äta i lugn och ro under lunchen? Om nej, vad är det som stör?
5. Hinner du med att leka mycket i skolan och på rasterna?
6. Kan du berätta hur ljudet i klassrummet är?
7. Finns det gott om plats att leka i klassrummet?
8. Tycker du att det är roligt på fritids? Berätta vad som är roligt/mindre roligt?
9. Har du någon du leker med på fritids?
10. Tycker du att du kan äta i lugn och ro under mellanmålet och på frukosten?
11. Kan du berätta hur ljudet på fritids är?
12. Finns det gott om plats att leka på fritids?
13. Finns det någon vuxen du kan prata med? Känner du att de vuxna på fritids och i skolan hinner lyssna på dig när du har något att berätta?
14. Brukar du vara trött? När under dagen i så fall?
15. Brukar du ha ont i huvudet? När under dagen i så fall?
16. Brukar du ha ont i magen? När under dagen i så fall?
17. Vad brukar du göra efter fritids? Sport, leker med kompisar?
18. Är det varje dag som du leker med kompisar/sportar?
19. Vet du vad stress är?
20. Hur känner man sig då?
21. Tycker du att barnen är stressade?
22. Tycker du att de vuxna är stressade?
23. När pedagogerna berättar något, förstår du vad dem säger? Känner du att de förstår vad du säger?
24. När dina kompisar berättar något, förstår du vad dem säger? Känner du att de förstår vad du säger?

## **Bilaga 2**

### **Dessa aspekter valde vi att observera**

- Hur är ljudnivån?
- Hur stora är utrymmena för måltid, lek, lugna stunder?
- Finns det rum för lugna aktiviteter?
- Finns det rum för "stojjiga" aktiviteter?
- Hur är det möblerat i de olika rummen?
- Vad finns det för olika pedagogiska material och lekmaterial för barnen?
- Hur ser skolgården och utemiljön ut? Plats? Material?
  
- Vilka rum ligger bredvid varandra (exempelvis dockvrå, rörelsesrum, kök, byggrum)
- Hur ser miljön ut runtomkring skolan? Väg? Skog? Bostadsområde? Genomfart?

## Bilaga 3

### Missivbrev

Hej!

Vi är två lärarstudenter som läser programmet Lärare för förskoleklass och fritidsverksamhet från Högskolan i Borås som ska genomföra vårt examensarbete under höstterminen 2012. Syftet med vår studie är att undersöka vad som kan stressa barn i förskoleklass och i fritidsverksamhet. Vi kommer i vår studie att använda oss av metoderna intervju och observation och behöver därför målsmans godkännande.

Vid frågor kontakta:

**Sofia Hallén**  
**Therése Claesson**

---

Var god lämna ditt svar snarast till .....  
(Ringa in dina svar)

Jag samtycker till att mitt barn **observeras:**

**JA NEJ**

Jag samtycker till att mitt barn **intervjuas:**

**JA NEJ**

TACK på förhand!  
Sofia & Therése