

Massage – positiv beröring

En fallstudie om beröringens betydelse för barns förhållningssätt mot varandra

Ulrika Landin

ABSTRAKT

Ulrika Landin

Massage – positiv beröring

En fallstudie om beröringens betydelse för barns förhållningssätt mot varandra

Massage – positive Contact

A research study about the impact contact have on childrens interaction with one another

Antal sidor: 36

Syftet med min fallstudie är att ta reda på mer om massage – positiv beröring samt att kunna sprida denna kunskap så att fler förskolebarn får förmån att få massage – positiv beröring. Jag har använt mig av en kvalitativ undersökningsmetod där jag har genomfört sju intervjuer med förskollärare och barnskötare på en förskola. Genom intervjuerna har jag tagit reda på hur och varför de har massage – positiv beröring i verksamheten. Jag har kommit fram till att genom massage – positiv beröring blir barnen mera hjälpsamma och snälla mot varandra. Alla barnen blir sedda av personalen varje dag, de får en egen liten stund och känner sig trygga. Barnen får på detta vis en vila så att de bättre orkar med dagen i vårt idag så intensiva samhälle.

Sökord: massage, beröring, omsorg

Postadress

Växjö universitet
351 95 Växjö

Gatuadress

Universitetsplatsen

Telefon

0470-70 80 00

E-post

lub@lub.vxu.se

Innehållsförteckning

1. Inledning	3
1.1 Bakgrund	3
1.2 Syfte och problemformulering	5
1.3 Avgränsningar	5
1.4 Begreppsdefinition	5
2. Litteraturgenomgång	7
2.1 Forskning och historia	7
2.2 Beröring	7
2.3 Nervsystemet	10
2.4 Sinnena	10
2.5 Lugn-och-ro-hormonet oxytocin	11
2.6 Daniel Sterns teori	12
3. Metod	14
3.1 Val av metod	14
3.2 Urval	14
3.3 Genomförande	14
3.4 Bearbetning samt analys av litteratur och intervjuer	14
3.5 Reliabilitet och validitet	15
3.6 Generalisering	15
3.7 Etik	15
4. Resultat	16
4.1 Inledande frågor	16
4.2 Resultatet från intervjuerna	16
4.3 Avslutningsvis	17
5. Analys	18
5.1 Vilken betydelse har massage – positiv beröring för barnens, i denna fallstudie, förhållningssätt mot varandra?	18
5.2 Vilka effekter har massage – positiv beröring?	19
5.3 Varför behöver vi massage?	20
6. Slutdiskussion	21
7. Referenser	23
8. Bilagor	24

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Jag har valt att skriva om massage – positiv beröring i förskolan. Detta är något som jag har fått respons på även från min handledare på min verksamhetsförlagda utbildningsplats därför att de arbetar med massage – positiv beröring i sin verksamhet. I läroplanen för förskolan (Lpfö-98) står det att:

- *”Förskolan skall sträva efter att varje barn utvecklar förmåga att ta hänsyn till och leva sig in i andra människors situation samt vilja att hjälpa andra”* (Skolverket, 1998 s11).
- *”Förskolan skall sträva efter att varje barn utvecklar sin identitet och känner trygghet i den”* (Skolverket, 1998 s12).

Enligt Karin Björkqvist (2002) är vårt samhälle idag mycket egoistiskt. Var och en ska ta hand om sig själv och själv se till att man lyckas. Men vi behöver varandra och vi lär av varandra. Därför är det bra med beröring och massage då man ökar sin empatiska förmåga.

Gunilla Birkestad (2001) skriver att massage och beröring hämmar stress. Enligt Lena Jelvéus (1998) får man igång antistressreaktioner och det parasympatiska nervsystemet i kroppen genom beröring vilket drar ner hjärtrytmen, normaliserar blodtrycket, lugnar andningen och sänker muskelspänningar. Stress kan även förekomma hos barn genom bland annat separation, mobbning eller att vi har höga krav på dem. Det parasympatiska nervsystemet återskapar balansen i kroppen.

Ylva Ellneby (1994) skriver att jagutvecklingen för barn startar redan vid födelsen och den håller på hela förskoleåldern. För jagutvecklingen är det viktigt med kommunikation och kroppskontakt först och främst av föräldrarna men även från andra som kommer barnet nära som till exempel förskolepersonal när barn idag börjar allt tidigare på förskolan, redan vid ett års ålder. Genom kroppskontakten med vuxna får barnen trygghet som skapar balans i deras känsloliv.

Jag menar att barn idag lever i en stressig miljö och de har ofta långa dagar, det vill säga tillbringar många timmar på förskolan. De har ingen rast under dagen utan det är den vila jag tycker vi pedagoger ska ge dem.

Genom massage – positiv beröring lär sig barn också att ta hänsyn till andra. Detta är betydelsefullt eftersom Ylva Ellneby (1999) skriver att barn som får massage ofta också vill ge massage åt andra. Denna förmåga kan vi pedagoger hjälpa barnen att utveckla genom att ge dem massage på förskolan.

Eftersom jagutvecklingen startar redan när vi är små och håller på hela förskoletiden (Ellneby, 1994) anser jag det extra viktigt att vi pedagoger på förskolan hjälper barnen att utveckla sin identitet så att de känner trygghet både i sig själva och i den miljö som de vistas. Genom massage – positiv beröring utvecklas barnens jaguppfattning (Socialstyrelsen, 1997).

Jag hoppas att detta arbete ska kunna ge mig ännu mera insikt om hur viktigt det är med beröring och att jag i framtiden kommer att kunna ta med mig denna kunskap så att fler barn får massage – positiv beröring i förskolan.

1.2 Syfte och problemformulering

Mitt syfte med arbetet är att jag ska ta reda på mer om massage – positiv beröring och sprida den kunskapen så att fler barn får denna förmån. Detta vill jag göra eftersom jag anser det viktigt att barn får vila och avslappning genom massage då de ofta har en stressig vardag. Min problemformulering är:

- Vilken betydelse har massage – positiv beröring för barnens, i denna fallstudie, förhållningssätt mot varandra?
- Vilka effekter ger massage – positiv beröring?
- Varför behöver vi beröring?

1.3 Avgränsningar

Genom min studie vill jag få mera kunskap om massage – positiv beröring och jag har avgränsat mig till att enbart studera förskolan eftersom det är där jag ska arbeta i framtiden. Jag har endast studerat en förskola på grund av att de har massage – positiv beröring dagligen. I min studie har jag valt att endast ta upp det positiva med massage – positiv beröring då studien skulle bli alldeles för omfattande om till exempel kulturkrockar och negativ beröring det vill säga övergrepp eller annan beröring som inte känns bra för barnen också skulle vara med i studien. När det står barn i texten menas förskolebarn från ett år upp till fem år.

1.4 Begreppsdefinition

Jag kommer här att göra en förklaring av begrepp som förekommer i arbetet. Detta för att underlätta det för läsaren samt beskriva några begrepp som har med massage – positiv beröring att göra.

Massage – positiv beröring: Med detta menas att man berör barnen på till exempel ryggen. Då drar man handflatorna över ryggen mjukt så att det känns skönt och avslappnande. De olika ”greppen” är bland annat att man drar handflatorna längs med eller i cirklar. Man masserar inte med massagegrepp eller på musklerna som en riktig klassisk massage (Jelvéus, 1998). I arbetet använder jag mig endast av ordet massage när jag menar massage – positiv beröring.

Förskolan: Det är den enhet som tidigare kallades för dagis eller daghem. Där är barnen från ett års ålder upp till de är fem år och när de är sex år eller det året de fyller sex år börjar de i förskoleklassen.

Förskoleåldern: Är den åldern som barnen på förskolan är i, det vill säga ett till fem år.

Verksamhetsförlagd utbildning (vfu): Det är det som tidigare kallades praktik inom utbildningen. Den tid av utbildningen då studerande på lärarutbildningen får vara i verksamheten, som till exempel på förskolorna.

Lpfö-98: Läroplanen för förskolan som kom 1998.

Det autonoma nervsystemet: Det är ett av våra nervsystem. Detta system delas dessutom in i två funktionella system så som det sympatiska nervsystemet som kallas stress-systemet och det parasympatiska nervsystemet som kallas antistress-systemet (Jelvéus, 1998).

Oxytocin: Är ett hormon som kallas lugn-och-ro-hormonet eftersom det bland annat ger kroppen lugn och ro (Uvnäs Moberg, 2000).

Taktil stimulering: Detta är när man stimulerar känselcellerna som finns i känselsinnet det vill säga huden (Ellneby, 1994).

2. Litteraturgenomgång

Jag har valt att dela in litteraturen i olika delar. Innan respektive del har jag förklarat hur innehållet är kopplat till massage.

2.1 Forskning och historia

Först lite forskning och historia samt hur man tidigare har sett och nu ser på massage.

Det finns ett institut som sedan 1992 forskar på beröring – Touch Research Institute. Detta är en del av University of Miami, School of Medicine och ligger i Florida, USA. Forskningen har visat att beröring har goda effekter på människans välbefinnande (Birkestad, 2001). Massage infördes i Sverige av Per-Henrik Ling (1776-1839) ”gymnastikens fader”. Han masserade personer som fått skador och efter operationer, redan på 1800-talet masserades det en hel del. Man hade fått kunskap om att massagen gjorde att kroppen blev avslappnad. På 1900-talet tycktes detta var negativt och massagen minskade men idag har den åter stegrats (Björkqvist, 2002).

Enligt Jelvéus (1998) finns det fysiologiska system i vår kropp som måste stimuleras för att vi ska må bra och dessa stimuleras vid beröring. Hon menar också precis som Ellneby (1999) att vi föds med behovet att vilja bli berörda. Men massage förknippades tyvärr under tidiga decennier med lyx och flärd. Medan idag har massageskolorna lyckats föra fram den goda inverkan massagen har på oss människor. Det finns många olika slags massage med olika grepp och olika organ och kroppsdelar som kan masseras. Massagen har spridit sig och nu är det inte bara vuxna som vill ha massage. Att massera barnen är något som vi har fått främst från sydliga, exotiska länder (Jelvéus, 1998).

Massagen behövs mycket i vårt stressiga samhälle. Barnen behöver känna att någon rör vid dem för då vet de att man bryr sig om dem. Vårt samhälle idag är också mycket egoistiskt där var och en ska ta hand om sig själv och själv se till att man lyckas. Men vi behöver varandra och vi lär av varandra. Därför är det bra med beröring och massage då man ökar sin empatiska förmåga (Björkqvist, 2002).

2.2 Beröring

I denna del utvecklas vilka effekter massage ger samt varför vi behöver massage.

”Små barns största behov är närhet, trygghet och kontakt. Det är ett grundläggande mänskligt behov att bli rörd vid och att få beröra. Det är lika viktigt för det lilla barnet att bli smekt och kramat som att få mat och värme” (Ellneby, 1999 s133).

Vidare skriver hon att kroppskontakt är ett behov som består men ofta blir det mindre tillgodosett ju äldre barnen blir. Förr trodde man att barnet skulle bli osjälvständigt av att sitta i knäet och få beröring. Men Ellneby anser att det är tvärtom, att närhet och beröring under sin uppväxt leder till att barnet blir mer självständigt. Beröringsupplevelserna påverkar också nervsystemet vilket leder till bättre förutsättningar för inläring (a.a.). Jelvéus (1998) betonar att utan beröring dör ett spädbarn. Barnet behöver kroppskontakt och beröring för att dess kropp ska fungera och kunna utvecklas. På barnhem kan barnen få näring men ändå dör de. Detta på grund av att ingen berör dem och de får ingen kroppskontakt. För att växa och utvecklas behöver barnen kroppskontakt.

Ellneby (1994) berättar om barn som trots att de fick mat gick ner i vikt. Hon var på ett barnhem i mellanöstern där mötte hon ett fem månader gammalt barn med tomma ögon. Ellneby och en psykolog, Birgitta Åberg, instruerade en av flickorna som arbetade på barnhemmet om hur hon skulle stimulera barnet. Endast en kvart om dagen skulle hon ge åt barnet. Hon skulle smeka barnet, böja dess armar och ben, tala med det och försöka att fånga dess blick. Denna lilla tid gjorde att barnet fick tillbaka livsglädjen. Två månader senare hade barnet gått upp två kilo i vikt och såg ut som en normal sju månaders baby. Så viktigt är det med beröring för att leva och utvecklas. Ellneby (1991) berättar också om ett barnhem i Europa där spädbarnsdödligheten var mycket hög. Men hon menar att de barn som låg vid dörren klarade sig bäst. Det var de barnen som gick upp mest i vikt och var mest harmoniska. Anledningen till att det var så anser Ellneby var att städerskan brukade sitta på en stol vid dörren när hon åt sin mat. Då pratade hon och berörde barnet som låg närmast.

Ellneby (1994) skriver också om en amerikansk antropolog Ashley Montagu som anser att taktil stimulering påverkar barnets utveckling positivt. Han förespråkar att barn bör få taktil stimulering dagligen. Han betonar också att själva födelsen har betydelse för barnets fysiska och psykiska utveckling. Barnet stimuleras taktilt i mammans mage och av sammandragningarna i livmodern när det föds och detta påverkar i sin tur nervsystemet. Socialstyrelsen (1997) skriver att sedan barnet kommit ut ur magen är det i behov av fortsatt beröring för att mogna och växa. Detta behov har vi hela livet. Jelvéus (1998) uttrycker att "beröring och inläring går hand i hand" (s 62). När kroppen får beröring ökar cirkulationen i hjärnan vilket gör att barnet har lättare för att komma ihåg och ta fram minnen (Birkestad, 2001). Därför är det lättare att lära sig något om huden stimuleras samtidigt. Ett bra exempel är sånger om kroppen där man rör kroppsdelarna samtidigt som man sjunger. Det ökar barnens kroppsuppfattning. Man kan även använda saker vid beröring så kallat taktila redskap som till exempel grässtrå, fjäder, pensel, bomullstuss, massagebollar med mera. Genom olika taktila redskap kan det kännas bättre för en del barn för då blir det inte beröring på samma sätt som med händerna om de kanske har lite motstånd till beröring och massage (Jelvéus, 1998). De första minnena barnet får kommer från beröringsupplevelser (Ellneby, 1994)

Ellneby (1994) skriver om en fransk läkare F. Leboyer som menar att massage stärker och reglerar andningen, cirkulationen och mag- och tarmfunktioner. Kroppen befrias från spänningar och massagen skapar fördjupade relationer mellan barnen och den som masserar. Barn behöver närhet till vuxna, ögonkontakt och bli bekräftade. Grunden för ett gott självförtroende är att bli sedd och bekräftad. Den sociala och emotionella utvecklingen har stor betydelse för hur barn mår och fungerar. Den sociala situationen kan påverka så att barnet inte tar till sig den stimulering vi ger. Den emotionella utvecklingen pågår ständigt och man behöver både känslighet och kunskap för att vi ska förstå hur barn upplever sin tillvaro. Genom att uppmärksamma hur barn reagerar i olika situationer kan vi se hur de mår och vilka behov de har. Den emotionella utvecklingen är grunden för all annan utveckling. Är barn otrygga och olyckliga har de svårt att koncentrera sig på att utvecklas på något annat som till exempel motoriskt eftersom de har fullt upp med att söka trygghet i något (Ellneby, 1994).

Den empatiska förmågan ökar vid beröring, det vill säga inlevelseförmågan. Teorin om empati menar att vi ska lära oss uppfatta att andra människor tänker, känner och hur de gör det. Att vi ska ha förståelse för andra människors känslor och tankar. Men man bör känna sig själv och sina känslor bra för att kunna uppfatta andras tankar och känslor. Om man känner stress minskar den empatiska förmågan. Det har gjorts forskning där man har kommit fram till att massage hämmar mest stress (Birkestad, 2001). Genom att beröra kroppens olika delar lär

sig barnet de olika kroppsdelarna. När barn lär sig om sin kropp lär de sig också att detta är jag och jag kan själv styra min kropp och de blir mer självständiga (Birkestad, 2001). Jagutvecklingen för barn startar redan vid födseln och håller på hela förskoleåldern. För jagutvecklingen är det viktigt med kommunikation och kroppskontakt först och främst av sina föräldrar. Dock börjar barn idag allt tidigare på förskolan, redan vid ett års ålder och då är det även förskolepersonalen som kommer barnet nära. Genom kroppskontakten med vuxna får barnen trygghet som skapar balans i deras känsloliv. Om barn har svårt för att ta emot beröring och ha närkontakt kan det bli problem med sociala relationer. Dessa barn behöver tränas i att kunna ta emot kroppskontakt (Ellneby, 1994).

Det börjar bli vanligare att förskolor inför massage. På dessa förskolor där de har infört massage eller ledda beröringslekar har de sett en förändring bland barnen. De har lättare för att somna och sover djupare. Barn som har haft svårt att sitta stilla på samlingarna har efter regelbunden beröring lättare att koncentrera sig och vara stilla. Det blir lugnare och ljudnivån sjunker. Även den som ger massage får effekten och personalen känner sig lugnare och mera harmoniska. Personalen känner också att de får bättre kontakt med barnen genom att alla får en egen stund med personalen (Jelvéus, 1998). Ett tecken man ofta kan se är att barn som får massage ofta också vill ge massage till andra. De förskolor som har massage tycker att massagen är bra för att man ser och kan bekräfta varje barn varje dag. De har även märkt att barnen har blivit lugnare, konflikterna färre och barnen har lättare för att koncentrera sig vilket är bra för inläringen. ”Barn som lär sig känna igen och tycka om bra beröring, lär sig också att säga nej när det blir berört på ett sätt det inte tycker om (Ellneby, 1999 s.138)”. Det är viktigt att utövarna, personalen i detta fall, har kunskap och färdigheter och att de har förståelse och inlevelseförmåga och teoretiska kunskaper på vilka reaktioner beröring kan medföra och vad dessa betyder. Ett barn som är taget i med omsorg och moderlig faderlig kärlek kommer att kunna dra sig undan om någon tar i det på ett sätt det inte tycker om skriver Lena Jelvéus (1998). De känner skillnaden och är troligtvis starkare i sin jagkänsla och vågar säga ifrån (a.a.). Beröring är kopplat till känslor och kontakt. Genom hela livet är kroppskontakt och beröring viktigt (Ellneby, 1991).

Axelsons gymnastiska institut i Stockholm har gjort ett projekt hösten 1996 som heter ”Massage i skola”. Syftet var att lära barn ”fredlig beröring” för att motverka våld. I skolan arbetar man lite olika med massage men ett exempel är att ha massage som ett avbrott i skolarbetet. Då masserar barnen varandra fem till tio minuter och återgår sedan till skolarbetet. Tiden är kort men effekterna blir långvariga (Ellneby, 1999).

Erfarenheten av massage i skolan visar att:

- barnen blir lugnare
- visar mindre aggressivitet i gruppen
- slåss mindre
- koncentrerar sig bättre
- utvecklar sin empatiska förmåga
- utvecklar kroppskänedom
- utvecklar självkänsla
- lär sig bättre (a.a. s141)

En form av massage som kan användas både i förskolan och i skolan är kompismassage. Barn som får massage vill ofta också ge massage åt andra. Kompismassage är ett sätt att få barnen att respektera varandra. Den kan användas när man vill påverka stämningen i gruppen. Men som alltid bestämmer barnen själva om de vill massera och bli masserade (Jelvéus, 1998).

Etiken är viktig och det gäller att barnen själva får bestämma om de vill ha massage eller inte. De får också själva bestämma när, var, hur och av vem de vill ha massage. Personalen frågar alltid varje barn innan de börjar. (Ellneby, 1999) Det handlar om det etiska förhållandet att visa full respekt för individens integritet. Beröring utförs endast på personers behov och dess villkor och enbart om han/hon vill. (Birkestad, 2001)

2.3 Nervsystemet

Nervsystemet är kopplat till massage genom att det påverkas av stress och det har gjorts forskning enligt Birkestad (2001) om att massage hämmar stress.

Nervsystemet i kroppen är indelat i flera nervsystem däribland det autonoma nervsystemet som har funktioner i kroppen som vi inte styr över såsom till exempel matsmältningen. Detta nervsystem delas dessutom in i två funktionella system stress-systemet och antistress-systemet. Om vi ska må bra måste det vara jämn balans mellan dessa två. Stress-systemet blir verksamt när vi stressar om vi till exempel inte hinner med det som vi vill eller skulle behöva göra. Stress kan även förekomma hos barn genom bland annat separation, mobbning eller att vi har höga krav på dem. Antistress-systemet återskapar balansen i kroppen. Detta system drar ner hjärtrytmen, normaliserar blodtrycket, lugnar andningen och sänker muskelspänningar. Genom beröring får man igång antistressreaktioner med antistress-systemet i kroppen (Jelvéus, 1998).

2.4 Sinnena

De sinnen som jag tagit med är känselsinnet som blir berört när man får massage samt det kinestetiska sinnet som har med rörelse att göra. Det kan kopplas till massage eftersom detta sinne också handlar om kroppsuppfattning vilken stimuleras av massage.

Huden är ett sinne och kallas även känselsinnet eller det taktila sinnet. Det är det första sinnet som utvecklas på fostret i magen. Upp till man är tolv år är känselsinnet det primära sinnet som barn använder mest som informationsorgan (Birkestad, 2001). Huden är kroppens största känselsinne och den har en viktig roll att förmedla information till nervsystemet. Det är via huden som vi registrerar bland annat beröring men även värme, kyla, tryck och smärta. När huden får beröring frisätts ett lugn-och-ro-hormon kallat oxytocin (Moberg, 2000). I huden finns beröringssinnets celler och dessa känselceller är som flest i barnåren sedan avtar mängden successivt. När huden får massage förstärks även kroppsuppfattningen och jagkänslan (Socialstyrelsen, 1997). Med led- och muskelsinnet, även kallat det kinestetiska sinnet, kan vi känna om ett ben eller en arm är böjd eller sträckt utan att vi behöver se efter (Birkestad, 2001). Ellneby (1991) skriver om Rudolf Laban, en rörelsepedagog och koreograf i Tyskland och England, som på sin tid (föddes 1879) gjorde så att det kinestetiska sinnet fick stor betydelse för skolarbetet. Han menade att ett barn med sen motorisk utveckling måste lära känna sin kropp och behärska den innan dess rörelser blir rytmiska och automatiserade. Han införde den ”pedagogiska gymnastiken” där det viktigaste är kroppsmédvetande. Tack vare Rudolf Laban vet vi nu att den motoriska utvecklingen är viktig för inläring av andra färdigheter. Det kinestetiska sinnet handlar också om att veta hur den egna kroppen ser ut och känns. Kroppsuppfattning som vad de olika kroppsdelarna heter och att barnen ska lära sig känna skillnad på när man är spänd och avslappnad. Vidare handlar det kinestetiska sinnet om rumsuppfattning, förstå tid, lära sig att kroppen har två sidor och att man har en dominant sida.

2.5 Lugn-och-ro-hormonet oxytocin

Detta är ett hormon som utsöndras när kroppen får beröring. Det påverkar kroppen på olika sätt och gör så att massage ger olika effekter.

Under beröring och massage utsöndras ett hormon i kroppen oxytocin som brukar kallas ett lugn-och-ro-hormon. Detta hormon påverkar andra system i kroppen såsom minskad muskelspänning. Musklerna behöver ha god cirkulation och blodförsörjning annars blir de spända och hårda. Genom massage utsöndras kroppen oxytocin som minskar spänningarna i musklerna. Om man har en hög halt av oxytocin i kroppen blir kroppen mindre känslig för smärta och då känns inte smärtan lika mycket och smärtröskeln höjs. Aggressivitet bildas ofta när aktiviteten i det sympatiska nervsystemet ökar. Genom att bli berörd utsöndras oxytocin som sänker aktiviteten i det sympatiska nervsystemet och därmed minskar aggressiviteten och man känner sig lugnare. Man har sett att nyfikenheten och viljan att utforska påverkas av oxytocin genom att barn som har haft svårt med att ta kontakt lättare kan det efter en tids beröring. Oxytocin ökar kommunikationsförmågan som påverkar människors relationer positivt (Jelvéus, 1998).

Vidare har man upptäckt att stress sänker immunförsvaret och oxytocin minskar stress och ökar immunförsvaret. Andningen påverkas vid beröring och blir så kallad naturlig andning, bukandning. Denna andning gör att vi får in mera syre i kroppen till alla celler vilket kroppen behöver för att fungera. Efter massage har man märkt att barnen har lättare för att koncentrera sig. Beröring verkar bidra till att hjärnan samordnar impulserna bättre. Genom beröring och taktila upplevelser skapas lugn och trygghet för barnen vilket leder till att deras inlärningsförmåga ökar. Lena Jelvéus skriver ”Att rikligt beröra ett barn är som att ge dess hjärna mat att bli smart av” (s 128) (Jelvéus, 1998). Kerstin Uvnäs Moberg (2000) anser att oxytocin kan skapa bättre förutsättningar för inläring. Det är lättare att lära sig något när man är lugn och det blir man av hormonet oxytocin. Därmed kan det vara så att barn med inlärningssvårigheter är stressade och behöver få mera lugn och ro, kanske genom beröring. Oxytocinets lugnande effekter sprids via beröring så att den som ger massage ofta också blir lugn. Men Uvnäs Moberg (2000) menar att oxytocin sprids även via andra sinnen som luktsinnet via dofter. Därmed kan lugn och ro spridas i ett rum om en person har frigjort hormonet. Uvnäs Moberg har forskat kring hormonet oxytocin och gjort en studie. Den studien visade att barn som fått massage hade utvecklat sin empatiska förmåga och brydde sig mer om sina kamrater. I och med detta minskade konflikterna i barngruppen (Ellneby, 1999). Det visade sig också att barn som fått massage blev mindre aggressiva och kunde bättre samarbeta med sina kamrater dessutom klagade de mindre hemma över kroppsliga besvär (Uvnäs Moberg, 2000).

Kroppslig närhet och beröring gör att vi känner oss trygga och blir avspända och lugna. Uvnäs Moberg menar att det är oxytocinhormonet som gör att vi känner så och dessa är hälsosamma för oss. Oxytocinet har därmed en stor betydelse även för relationer människor emellan. Genom beröring frigörs oxytocin som gör att vi blir mera nyfikna på varandra och mera öppna för kontakt. Detta sker ofta naturligt mellan föräldrar och barn då vi har mycket beröring genom att hjälpa dem. Vidare menar hon att goda relationer gör att vi frigör oxytocin och detta leder till att vi blir friskare och har god hälsa (a.a.). Massage och beröring har använts under tusentals år i många olika kulturer för att uppnå lugn och ro. Relationer och beröring är viktiga för att vi ska må bra eftersom det är då vårt lugn-och-ro-hormon oxytocin frigörs. I vårt stressiga samhälle idag får vi mindre beröring. Vi tillbringar mindre tid med varandra och

vi arbetar mera och har mindre ork för att gosa med varandra. Tempot i samhället har ökat och vi har sällan tid att gå en promenad hand i hand med minstingen. Uvnäs Moberg uttrycker att ”Utan kontakt får vi ingen beröring och utan beröring får vi mindre oxytocin” (s150). Detta kan vi märka på våra barn och på hela samhället då våldet och aggressiviteten ökar. Våld och aggressivitet visar sig som ett stort problem både inom barnomsorgen och i skolan och det eftersöks mera lugn och ro. Därmed är det bra att flera vill införa massage till barnen för att sprida lugn-och-ro-hormonet. Genom massage kan vi kompensera en del av den minskade kroppskontakt vi har med varandra (a.a.).

2.6 Daniel Sterns teori

Sterns teori handlar om att se det kompetenta barnet och att upptäcka, möta och bekräfta alla barn vilket man kan genom massage. Teorin handlar också om självutveckling och att känna empati där man kan använda sig av massage.

Daniel Stern är en amerikansk psykiater, psykoanalytiker och spädbarnsforskare. Hans teori fokuserar på kommunikation och relaterande mellan människor. Den handlar om självutveckling. Att se världen med barnets ögon samt den utvecklingsnivå barnet befinner sig på. Stern sammankopplar och ser till både arv och miljö och även kropp och själ. Han menar att arvet, biologin, miljön och psykologin samspelar hela tiden. Alla barn är olika och ska förbli olika, därmed är uppgiften att upptäcka, möta och bekräfta det unika barnet. Att vi ska se alla barn som kompetenta. Ju mer ett barn blir mött och bekräftat desto bättre utrustat blir barnet. För att utvecklas och växa måste barnen bli sedda, mötas och bli bekräftade. Det kompetenta barnet utvecklar sin kompetens i samspel med andra (Brodin och Hylander, 1998).

Utifrån ett bekräftande i samspel med andra utvecklas självet. Självet tar vi ofta för givet. Men vi kan reflektera över oss själva och göra oss medvetna om självet. Självet är kontinuerligt även när vi förändras och utvecklas i livet. Stern menar att vi utvecklas, påverkas och förändras hela livet igenom. Vardagliga ord som handlar om självet är bland annat självförtroende, självkänsla och självständighet. När får vi då självkänsla? Enligt Stern finns denna känsla begynnande redan från livets början. De centrala mänskliga livsteman som till exempel tillit och självständighet utvecklas inte enbart i en viss period utan hela livet. Till exempel självständigheten att säga nej menar Stern börjar redan när spädbarnet vänder bort huvudet och tar en paus från ögonkontakten med till exempel mamma. Sedan utvecklas det mer och mer till att kunna säga ordet nej och jag vill inte. Genom detta sätt att se på utvecklingen blir det aldrig försent att utveckla något. De svårigheter och brister vi har kan vi ta tag igen (a.a.).

Stern menar att vi har två centrala utvecklingslinjer som löper parallellt. Vår självständighet att vilja vara unik och speciell och att kunna hävda denna gentemot andra. Men också empati att kunna känna igen oss i andra, att vi är lika, förstå hur andra känner och att kunna dela med sig av sig själv. För att få en empatisk förmåga uttrycker Stern att man bör få sina egna känslor igenkända, bekräftade och benämnda för att sedan kunna känna igen dem hos andra. Sterns syn är att vi som spädbarn är ensamma och utvecklas mot en djupare samhörighet med andra. Spädbarn upplever sig själv som en egen individ. Sedan utvecklas samhörighet och självständighet parallellt (a.a.).

Stern beskriver fem olika typer av hur vi upplever självet. Det begynnande självet, kärnsjälvet, det subjektiva självet, det verbala självet och det berättande självet. Stern har

angivit tidpunkter då de olika själven först uppträder och sedan fortsätter utvecklas även när andra känslor kommer in. Var och en av de fem upplevelserna ger upphov till olika relaterande domäner (a.a). På förskolan går barn mellan 1-5 år och den femte upplevelsen av självet börjar uppträda vid denna ålder de andra upplevelserna börjar uppträda innan barnen går på förskolan. Därmed är endast denna mera utvecklad i texten.

Den femte och sista, enligt Stern, upplevelsen av självet handlar om samtal, verbalt själv som börjar uppträda vid 15 månader och uppåt samt sammanhang, berättande själv som börjar uppträda vid 3,5 års ålder och uppåt. Nu börjar barnet använda ord och det får ett nytt verktyg att kunna göra sig förstådd och förstå andra med. Barnet använder symboler och förstår att dem står för något. Barnet imiterar sådant som andra har gjort. De ser sig själva utifrån. De börjar tänka saker om sig själva och använder sitt namn för att referera till sig själv och så småningom säger de jag och mig. Barnen börjar också kunna visa sin empatiska förmåga från sympatigråten, att se bekymrat på en ledsen kamrat, kunna hämta en vuxen till att själv försöka trösta en kompis. Detta gäller dock inte om barnet själv är orsak till att den andre är ledsen. Stern betonar betydelsen av att få bekräftelse genom kontakt och kommunikation. Redan som liten får man det första mötet med mamma upp till att själv kunna berätta en historia för någon annan (a.a).

Sterns fem olika domäner är ingen trappa. Bara för att man är bra på en av de högre domänerna är man inte självklart bra på någon av de under. Stern beskriver relaterande domänerna var för sig men i verkligheten är både samvarosamspel- och samförståndsdomänerna närvarande samtidigt. Men alla är mer eller mindre utvecklade (a.a).

3. Metod

3.1 Val av metod

För att uppnå mitt syfte och få svar på mina problemformuleringar har jag läst litteratur som var relevant för ämnet. När man ska göra en undersökning finns det två olika metoder, kvalitativ eller kvantitativ metod. Den huvudsakliga skillnaden är huruvida man mäter olika företeelser eller ej. Men det handlar också om att kvantitativ forskning är en naturvetenskaplig modell och den är objektivistisk, det vill säga den kan inte påverkas av aktörerna. En kvalitativ forskning har ett tolkande synsätt och ingen klar och mätbar fakta. Kvantitativ forskning lägger vikten vid kvantifiering medan kvalitativ forskning lägger vikten vid ord och tolkning vid analysen (Bryman, 2002). Jag valde en kvalitativ metod för att jag ville kunna diskutera och få argument för vilken betydelse massage har. Genom den kvalitativa metoden får man fram intervjupersonernas åsikter och perspektiv bättre genom att jag sitter och intervjuar dem istället för att lämna ut ett frågeformulär. Jag valde också att göra en fallstudie på en förskola där de dagligen arbetar med massage för att lättare kunna få en inblick i hur det går till att ha massage. Jag har utfört sju intervjuer med pedagoger för att få reda på hur och varför de har massage i verksamheten. De sju intervjupersonerna var både förskollärare och barnskötare.

3.2 Urval

Jag har valt att intervju sju pedagoger på samma förskola. Det var tre förskollärare och fyra barnskötare som arbetar med barn i åldrarna 1-5 år. Anledningen till att jag valde just dessa var att få så mycket kunskap som möjligt och jag valde därför en förskola där man aktivt dagligen arbetar med massage. Detta var en förskola som jag kände till och har gjort verksamhetsförlagd utbildning på tidigare.

3.3 Genomförande

Jag har gjort sju intervjuer i min undersökning. Jag tog kontakt med en förskola där jag visste att de arbetar med massage genom att personligen åka dit och fråga om jag fick intervju dem. Alla pedagoger var positiva till detta och jag började mina intervjuer nästföljande dag. Vid en del intervjuer satt vi avskilt medan andra fick vi göra bland barnen. Detta gjorde vi på grund av brist på resurser. Jag hade en intervjuguide (se bilaga 1) som jag följde allt efter hur samtalet löpte på. Genom att intervju fick jag möjlighet att ställa följdfrågor. Jag antecknade intervjuerna vilket gick bra eftersom intervjupersonerna i lugn och ro svarade på mina frågor. Anledningen till att jag inte använde mig av bandspelare var att jag ansåg det mera spontant och lättare att föra ett samtal och diskussion utan bandspelare. Det hade också varit svårt att urskilja själva intervjun när vi befann oss bland barnen. Varje intervju tog mellan 20-40 minuter.

3.4 Bearbetning samt analys av litteratur och intervjuer

Jag fick många bra litteraturförslag på den förskola där jag gjorde mina intervjuer. Denna litteratur letade jag sedan upp på biblioteket. Efter att ha gått igenom den litteraturen vände jag mig till universitetets bibliotek för att där få än mera att bearbeta. Sökorden som jag använde mig av var massage och beröring. Jag kände nu att jag hade fått fram mycket och bra relevant litteratur och började då med mina intervjuer. Efter att jag hade genomfört alla

intervjuerna renskrev jag dem på datorn. När jag hade alla intervjuerna var för sig sammanförde jag svaren i resultatet utifrån min intervjuguide. Jag analyserade sedan utifrån vad jag fått fram i intervjuerna och kopplade samman dessa svar med vad jag hade hittat i litteraturen. I analysen har jag utgått från mina problemformuleringsfrågor. Mina intervjupersoner kallar jag inte vid några namn utan bara intervju 1 till och med 7 (se bilaga 2).

3.5 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet och validitet är viktiga kriterier vid en bedömning av en samhällsvetenskaplig undersökning. Reliabilitet handlar om tillförlitlighet. Blir resultaten i min undersökning de samma om man gör om den vid ett senare tillfälle? Reliabilitet är mera aktuellt när det gäller kvantitativ forskning där man får fram mått och mätbar fakta (Bryman, 2002). Om jag skulle ställa samma intervjufrågor på en annan förskola skulle jag troligtvis inte få samma svar. Det hela beror på hur pass insatta i ämnet de är och deras åsikter och perspektiv. Bryman (2002) uttrycker att validitet handlar om giltighet. Blir syftet av begreppet det vi mäter? Validitet har således med mätning att göra och i kvalitativ forskning är inte mätning av betydelse.

3.6 Generalisering

Det går inte att generalisera resultatet som jag fått fram eftersom alla förskolor inte arbetar likadant när det gäller massage. Generaliseringsnivån är därmed begränsad. Alla förskolor arbetar inte med massage och även om de gör det finns det många olika sätt att arbeta med det.

3.7 Etik

I Sverige har vi grundläggande rättigheter vilket i forskningsarbete menas att man ska skyddas mot olika obehag som skada, kränkning och förödmjukelse. Vid insamling av material måste forskaren följa åtminstone fyra krav så som ha öppenhet mot undersökningsdeltagarna och informera om syftet samt att det är frivilligt att delta. Deltagarna ska lämna sitt samtycke utan påtryckningar från andra. Gäller det barn under 15 år ska både deltagaren och dess målsman godkänna och samtycka. Det ska vara konfidentiell behandling av uppgifterna som samlas in det vill säga inget av det som deltagarna uppger ska kunna kopplas till dem eller deras arbetsplats och att det endast är forskaren som har tillgång till deras uppgifter. Alla som har med undersökningen att göra har tystnadsplikt. Det ska inte gå att härleda källan i resultatet av undersökningen. I mitt arbete använder jag inga namn, varken på förskolan eller på de pedagoger som jag har intervjuat. Det sista kravet är att materialet som insamlas endast får användas till det som har delgivits undersökningsdeltagarna, vilket är autonomikravet (Hartman, 1993).

4. Resultat

I detta kapitel kommer jag att redovisa resultatet utav intervjuerna. För att få en bakgrund till deras arbete med massage ställde jag några inledande frågor om hur det gick till när de införde massage på deras förskola.

4.1 Inledande frågor

Var du med och startade upp massage eller fanns det när du började arbeta här? Varför började ni med massage? Hur började ni med massage? Har ni fått utbildning inom massage? Hur upplever du föräldrarnas syn på massage?

I stort sett alla intervjupersonerna var med och startade upp massage på förskolan i denna fallstudie. En av dem kände att de hade haft lite massage redan innan han/hon började men att massagevilan har utvecklats efter det att han/hon börjat. De flesta intervjupersonerna ansåg att anledningen till att de började med massage, och i deras fall då massagevilan, var att barnen behövde det för att komma ner i varv och få en vila på dagen. Någon pratade om att samhället idag är mycket stressigt och att barn har ett behov av beröring. En av intervjupersonerna sa också att det var en av personalen som hade arbetat med det innan och tyckte att de skulle göra det här också. De flesta intervjupersonerna menar att de började med att lägga ut madrasser på golvet som barnen fick ligga på och sedan gick personalen runt och masserade dem. Någon hade varit med lite innan och då klappade de barnen på ryggen men efter utbildningen så blev det mera massage. Personalen hade först pratat med barnen om massagen. De hade massagebollar och massageolja redan från början. Efter ett tag utvecklade de massagen till att även låta barnen masserar varandra. Det fanns inget som var självklart, nämner någon, utan de kände sig fram vilket även barnen gjorde. All personal har fått en kvällsföreläsning. Sedan har några fått endagars och tvådagars kurs och lärt ut vidare till de andra. Alla intervjupersonerna upplevde att föräldrarna var positiva till massagen och de hade bara hört positiva kommentarer. En av intervjupersonerna tog upp vikten av information och att de informerar föräldrarna redan på inskolningen till förskolan om massagen och hur de gör.

4.2 Resultatet från intervjuerna

Genom att ställa följande frågor fick jag svar på mina problemformuleringar. Märker du några skillnader på barnen/barngruppen innan och efter ni började med massage? Vilka effekter har du märkt på barnen/barngruppen? Märker du någon skillnad på barnen när det gäller relationer mellan vuxna och barn och mellan barn och barn? Vilka är de största vinsterna med massage?

Alla intervjupersonerna hade märkt skillnader. Det blir inte lika stimmigt anser de flesta. Innan massagevilan kan det vara ”högt i tak” och barnen är mycket aktiva medan efteråt är de lugna och både tempot och ljudnivån sänks. Alla intervjupersonerna poängterar att man får närkontakt med varje barn och de blir sedda och bekräftade varje dag. Effekterna som massagen ger menar alla intervjupersonerna är lugnet. Att barnen blir lugnare och framförallt på eftermiddagen. Barnen går ner i varv och de orkar bättre med dagen. De kan sitta och pyssla efteråt och får lugn och ro. De blir harmoniska och mera snälla och hjälpsamma mot varandra. Några av intervjupersonerna nämnde också att barnen lär sig integritet att ett nej är ett nej och även att det inte är farligt att någon rör vid mig bara de gör det på ett sätt som jag tycker om.

När det gäller relationer mellan vuxna och barn tar de flesta av intervjupersonerna upp att man kommer närmare barnen och man får en bättre kontakt med dem. Några av intervjupersonerna säger att barnen blir tryggare och känner tillit till personalen annars hade de inte låtit personalen massera dem. En av intervjupersonerna menar att det ger mer än att bara prata och man får en djupare kontakt. Att man ser alla barnen och att det bara är de just då är också något som många anser stärker relationerna. Någon sa att det märks väldigt tydligt vid massagevilan vilken relation man har med barnen och då kan man bygga upp relationen till de barn som man har mindre bra relation till. Ett par av intervjupersonerna tog också upp att om man har haft konflikter med något barn kan man genom massagen visa att det inte är dig jag är arg på utan det som du gjorde förut och på så vis stärka upp sin relation till barnen. En av intervjupersonerna nämnde att man blir själv lugn av att massera barnen och då bemöter man barnen på ett annat sätt. Vidare när det gäller relationen mellan barn och barn poängterar alla intervjupersoner att den man masserar eller rör vid slår man inte. De menar att det i alla fall inte är lika lätt att göra det och barnen slåss inte i samma utsträckning. En av intervjupersonerna menar att barnens relationer till varandra blev bättre när de började med att barnen skulle massera varandra. En annan intervjuperson uttrycker att även barnen kommer närmare varandra. Någon sa att kill- och tjejbaciller existerade inte på massagen utan alla masserar alla detta var bara en lek som de gjorde ute. Detta ansåg hon var positivt och visade på bra relationer mellan barnen.

Den allra största vinsten som alla intervjupersonerna tog upp var att barnen blev lugna, de varvar ner och får en paus under dagen. Någon av intervjupersonerna sade att vi har ett högt tempo i samhället och en del barn har inte det lugnt när de går hem heller. Att barn lär sig kroppsuppfattning var en annan sak som kom upp i någon av intervjuerna. Sedan pratade de även om att alla barn blev sedda, vilket är ett krav från läroplanen, och om att barnen lär sig empati och vara rädda om varandra. Någon nämnde etiken att jag har rätt att säga nej och att jag kan acceptera det om jag vill. Även att barn lär sig att säga nej till beröring som de inte tycker om var det ett par som tog upp. En av intervjupersonerna uttryckte att vi får harmoniska barn som mår bra.

4.3 Avslutningsvis

Avslutningsvis på intervjuerna pratade vi om personalen själv hade tagit emot massage och om vad de allmänt ansåg om massage på förskolan.

Det var endast ett par av intervjupersonerna som tagit emot massage av en utbildad massör. De flesta hade tagit emot massage av barnen och av andra och därmed märkt av effekterna som de menar är att man blir lugn. Det fanns dock några som inte var förtjusta i att få massage själva men de tyckte ändå att det var bra att barnen fick det. De ansåg att det var bra att barnen fick det så tidigt så att de kunde lära sig att ta emot och inte tycker det är obehagligt om någon rör vid en. De flesta av intervjupersonerna menade också att de tyckte att fler skulle ha massage på förskolorna. Det ger så mycket positivt sa någon. Det var också flera som nämnde att barnen frågar efter massagen om de inte ska ha det någon dag, och även barnen som börjat skolan saknar massagen. En av intervjupersonerna tog upp att det är en mjukare övergång från att sova till att inte behöva sova. De har barn som är fem år som ibland somnar. Barnen kanske behöver sova någon dag men inte alla dagar då kan de somna på massagevilan om de behöver.

5. Analys

Utifrån mina problemformuleringar följer här en analys på det som jag har fått fram i litteraturen och genom intervjuerna.

5.1 Vilken betydelse har massage – positiv beröring för barnens, i denna fallstudie, förhållningssätt mot varandra?

Birkestad (2001) uttrycker att vid beröring ökar den empatiska förmågan. Intervjupersonerna anser också att barnen blir mera snälla och hjälpsamma mot varandra efter att de har fått massage. De sade också på intervjuerna att de någonstans hade hört eller läst att den man masserar eller rör vid slår man inte. Och de menar att barnen har i alla fall inte lika lätt för att slå den man har masserat. Intervjupersonerna tycker att barnen slåss mindre och får bättre och närmare kontakt med varandra genom att de masserar varandra.

Enligt Stern (Brodin och Hylander, 1998) bör man få sina egna känslor igenkända, bekräftade och benämnda för att kunna känna empati för andra. Sterns teori fokuserar på kommunikationen och relaterande mellan människor. Han poängterar att alla barn är olika och att det är viktigt att upptäcka, möta och bekräfta varje barn. Detta anser intervjupersonerna att barnen får. Genom massagen får barnen närkontakt och de blir bekräftade och sedda varje dag. Alla barn får sin egna lilla stund.

Ellneby (1994) skriver att barn kan få problem med sociala relationer om de inte kan ta emot beröring och ha närkontakt med andra. Därmed är det viktigt att barnen tränas på att kunna ha kroppskontakt med andra. Intervjupersonerna berättade att under deras massagevila kunde alla massera alla. Där hade barnen inga problem, inte ens med att massera kompisar av det andra könet. Det fanns en del av intervjupersonerna som inte själva var förtjusta i massage men de var positiva till att barnen skulle få det så att de inte skulle få problem med att ta emot beröring.

Vidare skriver Ellneby (1994) om Leboyer som menar att man skapar fördjupade relationer med den man får massage av och den man ger massage till. Denna relation ansåg intervjupersonerna att de hade fått till barnen. De kände att de hade kommit närmare barnen och fått en bättre kontakt som är mera intim. Ellneby (1999) skriver om andra förskolor som har massage där de anser att barnen har färre konflikter efter att de infört massage.

Birkestad (2001) uttrycker att genom beröring av barnets olika kroppsdelar lär sig barnet om sin kropp men även att de själva kan styra sin kropp. Detta poängterade även några av intervjupersonerna.

Uvnäs Moberg har forskat kring lugn-och-ro-hormonet oxytocin och gjort en studie. Den studien visade att barn som fått massage utvecklat sin empatiska förmåga och brydde sig mer om sina kamrater (Ellneby 1999). Detta lugn-och-ro-hormon som frigörs vid positiv beröring gör även att nyfikenheten och kommunikationen med andra ökar. Barnen har lättare att ta kontakt med andra och det påverkar relationerna positivt (Jelvéus, 1998). Någon av intervjupersonerna nämnde även att den som ger massage också själv blir lugn och detta skriver även Uvnäs Moberg (2000) om att det har med lugn-och-ro-hormonet oxytocin att göra

Stern (Brodin och Hylander, 1998) menar att vi utvecklas, påverkas och förändras hela livet och att centrala livsteman som tillit och självständighet utvecklas hela livet. En av intervjupersonerna berättade att de ansåg att barnen blev tryggare och kände tillit till personalen genom att de fick massage och blev sedda varje dag. Ellneby (1999) skriver att kroppskontakt är ett behov men att det blir ofta mindre tillgodosett ju äldre barnen blir. Men utifrån Sterns teori bör vi beröra våra barn även när de blir äldre för att de ska kunna känna denna trygghet och tillit som en av intervjupersonerna berättade om.

Sterns teorier är indelade i olika relaterande domäner. Under de två sista som är det verbala självet och det berättande självet (från 15 månader samt 3,5 år) börjar den empatiska förmågan att utvecklas (Brodin och Hylander, 1998). Det är då som barnen går på förskolan och därmed kan vi förstärka den empatiska förmågan genom att ge dem massage. Vi kan även låta dem beröra varandra. Det var ett par av intervjupersonerna som också poängterade att barnen visar mera empati genom massage på så vis att de blir snällare och mera hjälpsamma mot varandra. Stern (Brodin och Hylander, 1998) menar att vi har två utvecklingslinjer som löper parallellt att barnen dels är sig själva och unika i sig men samtidigt vill känna sig som andra, vara lika, dela med sig och visa empati.

5.2 Vilka effekter har massage – positiv beröring?

Björqvist (2002) skriver att redan på 1800-talet masserades det en hel del och de märkte då att massagen gjorde att man blev avslappnad. Genom kroppskontakt med andra känner vi oss trygga och lugna. Detta gör vi eftersom lugn-och-ro-hormonet oxytocin utsöndras vid beröring menar Uvnäs Moberg (2000). Det är just lugnet som alla intervjupersonerna poängterar är den största effekten av massage. De menar att barnen blir lugnare och går ner i varv efter massagevilan. Några andra förskolor som Jelvéus (1998) skriver om, som också har massage, har också märkt att det blir lugnare och ljudnivån sjunker efter massagen. Någon av intervjupersonerna anser också att efter att ha gått ner i varv orkar barnen bättre med dagen på förskolan.

Birkestad (2001) skriver om forskning som bedrivs i USA och den har visat att beröring har goda effekter på människans välbefinnande. Detta nämnde någon av intervjupersonerna också att genom massagen får de harmoniska barn som mår bra.

Jelvéus (1998) uttrycker att beröring får igång antistress reaktioner och det parasympatiska nervsystemet. Det sympatiska nervsystemet aktiveras när vi stressar och får vi balans på dessa två nervsystem så mår vi bra. Någon av intervjupersonerna ansåg också att samhället idag är stressigt och att detta påverkar barnen. Men med massage får de en avkoppling och kan slappna av så att de mår bra.

När känselsinnet, huden, berörs frigörs lugn-och-ro-hormonet oxytocin (Uvnäs Moberg, 2000). Vi har flest känselceller när vi är barn sedan minskar de (Socialstyrelsen, 1997). De flesta intervjupersonerna ansåg att fler förskolor skulle ha massage för barnen för det ger så mycket positivt sade de. De ansåg också att det var bra att barnen får massage i tidig ålder för att lära sig att ta emot beröring. Barnen känner av det mera eftersom vi har flest känselceller när vi är barn.

Birkestad (2001) menar att genom beröring lär sig barn om sin kropp. De lär sig de olika kroppsdelarna. Detta sade också någon av intervjupersonerna och ansåg därmed att det var viktigt med massage så att barnen kunde lära känna sin kropp. Enligt Stern (Brodin och

Hylander, 1998) utvecklas självständigheten att kunna säga nej hela livet. Detta kom också fram i några av intervjuerna att genom massagen lär sig barnen också integritet att ett nej är ett nej samtidigt som att de lär sig att det inte är farligt att någon rör vid mig. Leboyer (Ellneby, 1994) menar att beröring även skapar fördjupade relationer som är viktiga för att känna trygghet. Intervjupersonerna anser att både barn – personal relationen och barn – barn relationen blir tryggare.

Beröring och kroppskontakt är också viktig för jagutvecklingen och det ger trygghet menar Ellneby (1994). Några av intervjupersonerna ansåg också att massagen ger trygghet och barnen känner tillit till personalen. Ellneby (1994) skriver om Ashley Montagu som menar att massage, eller taktil stimulering som han kallar det, påverkar barns utveckling positivt och att barn bör få taktil stimulering varje dag. Flera av intervjupersonerna sade att barnen frågade efter massagen om de hoppade över den någon dag, de vill ha den varje dag. Socialstyrelsen (1997) skriver att beröring behövs hela livet för att vi ska kunna mogna och växa. Det var också någon av intervjupersonerna som tog upp att barn har ett behov av beröring.

Birkestad (2001) uttrycker att beröring är bra för inläringen eftersom det ökar cirkulationen i hjärnan och vi får lättare att komma ihåg saker. Genom intervjuerna kom det fram att personalen hade upptäckt att efter massagevilan kan barnen sitta i lugn och ro och pyssla med lego och pussel och sådant. Jelvéus (1998) skriver om förskolor som har infört massage och dessa har också upptäckt att barnen har lättare att koncentrera sig och sitta stilla.

5.3 Varför behöver vi massage?

Stern menar att det är viktigt att barn får bekräftelse genom kontakt och kommunikation (Brodin och Hylander, 1998). Detta poängterade alla intervjupersonerna att alla barn blir sedda och bekräftade varje dag genom att de får massage. Alla barn får en egen stund med en av personalen och barnen får närbkontakt.

Både Jelvéus (1998) och Ellneby (1999) menar att vi föds med behovet att vilja bli berörda. Det är lika viktigt för barnet att bli smekt och kramat som att få mat och värme (Ellneby, 1999). Detta kom också upp på någon av intervjuerna att barn har ett behov av beröring.

Vi behöver massage idag eftersom vårt samhälle idag är stressigt. Barnen behöver känna att någon rör vid dem för då vet de att vi bryr oss om dem, detta skriver Björkqvist (2002). Någon av intervjupersonerna pratade också om detta att det är stressigt i vårt samhälle och att en del barn inte får lugn och ro när de kommer hem heller utan ska iväg igen.

Jelvéus (1998) skriver att barn behöver kroppskontakt och beröring för att kroppen ska fungera och utvecklas. På intervjuerna sade de flesta att barnen själva frågar efter massagen om de inte skulle ha den någon dag. Och de sade också att barnen behöver massagen för att kunna varva ner och orka med dagen.

6. Slutdiskussion

Mitt val av ämne kändes för mig helt rätt efter att jag besökt en förskola där man dagligen har massage – positiv beröring. Jag har också själv gått på en massagekurs innan jag började läsa på universitetet. Detta är något som jag anser är viktigt. Precis som någon sa på intervjuerna att det ger så mycket mer. Barnen får mycket genom massagen både trygghet, bemötande, de blir sedda samtidigt som de lär sig känna sin kropp, kroppsuppfattning och att vara rädda om varandra och mera som står i arbetet.

Jag anser det viktigt med massage på förskolan eftersom vi lämnar barnen mera där och föräldrarna har därmed mindre tid med sina barn. Det är också så att vi lever i ett intensivt samhälle och som någon av intervjupersonerna sade så kan det vara så att barnen inte har det lugnt när det kommer hem från förskolan heller utan ska iväg igen. Jag frågade mina intervjupersoner varför de började med massage och de sade att barnen behövde det för att komma ner i varv och få en vila på dagen. Det var också någon som pratade om att samhället idag är mycket stressigt och att barn har ett behov av beröring, precis som jag också anser.

Innan jag började med arbetet trodde jag att det skulle vara svårt att hitta litteratur men det visade sig vara tvärtom. Det blev svårt att avgränsa mig till vad jag skulle ta med. Just det här att det ger så mycket mer, än bara en behaglig känsla. Det här, ger mycket mer. Hur mycket mer skulle jag ta med? Det var också mycket intressant att det som jag läste i litteraturen stämde så bra överens med vad intervjupersonerna hade märkt på barnen när de hade gett dem massage. Min metod att göra intervjuer anser jag har varit mycket bra och alla intervjuer har fungerat bra. Pedagogerna var mycket samspelade och verkar ha upptäckt mycket lika men det kom nästan alltid fram något extra i alla intervjuerna. Jag känner att jag har fått svar på alla mina problemformuleringsfrågor genom intervjuerna.

Jag har kommit fram till både genom intervjuerna och utifrån litteratur (Ellneby, 1999) att barnen blir mera snälla och hjälpsamma mot varandra. Vi behöver massage idag i vårt stressiga samhälle menar Björkqvist (2002). Genom massagen får barnen närkontakt och de blir bekräftade och sedda varje dag, detta poängterade alla intervjupersonerna. Intervjupersonerna anser också att både barn – personal relationen och barn – barn relationen blir tryggare. Genom kroppskontakt med andra, som vi får genom massagen, känner vi oss trygga och lugna (Ellneby, 1994). Det är just lugnet som alla intervjupersonerna poängterar är den största effekten av massage.

Något som var mycket roligt och intressant att höra anser jag var att alla intervjupersonerna bara hade fått höra positivt om massagen av föräldrarna. Det måste kännas härligt för personalen att ha ett sådant stöd ifrån föräldrarna när man gör något speciellt för deras barn.

I min undersökning har jag avgränsat mig till det positiva med massage. Om jag skulle göra en fortsatt undersökning av detta ämne eller om den här undersökningen skulle utvecklas skulle den kunna handla om negativ beröring, det vill säga barn som blir tagna i på ett erotiskt sätt. Det skulle också vara intressant och göra en undersökning av hur det är i andra kulturer och vad de anser om att ha sina barn på en förskola där man har massage.

”Det är lika viktigt för det lilla barnet att bli smekt och kramat som att få mat och värme” (Ellneby, 1999 s133).

För att vi på förskolan ska kunna känna att alla barn blir sedda varje dag anser jag att massage är ett bra redskap. Det ger dessutom en hel del annat på vägen, som till exempel lugn, trygghet och kroppsuppfattning. När jag är färdig med min utbildning och börjar arbeta hoppas jag att jag får möjlighet att arbeta med massage på förskolan och då kunna tillgodose barn de behov de har enligt Ylva Ellneby.

Genom detta arbete har jag lärt mig mycket om massage. Jag har även fått en bättre insyn i hur stort behovet är och hur betydelsefull massage är. Tänk att femåringar ibland somnar och får vila sig lite om veckan varit jobbig eller de är lite trötta efter helgen. Det känns bra att veta att det är ett väl utarbetat ämne som det finns mycket litteratur om men det tillämpas lite för lite. Massage är lätt att tillämpa och det är inte kostsamt. Med få enkla medel kan man göra något för barnen som ger så mycket. Jag hoppas att fler barn i framtiden får möjligheten att få massage, vilket jag ska försöka bidra till.

7. Referenser

- Birkestad, Gunilla (2001). *Beröring i vård och omsorg*. Solna: Ófeigur förlag.
- Björkqvist, Karin (2002). *Harmoni i klassen*. Göteborg: Elanders Digitaltryck.
- Brodin, Marianne. Hylander, Ingrid (1998). *Att bli sig själv*. Arlöv: Liber AB.
- Bryman, Alan (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.
- Ellneby, Ylva (1991). *Barns rätt att utvecklas*. Eskilstuna: Sveriges utbildningsradio AB.
- Ellneby, Ylva (1994). *Om du inte rör mig så dör jag*. Eskilstuna: Sveriges utbildningsradio AB.
- Ellneby, Ylva (1999). *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Falköping: Bokförlaget Natur och kultur.
- Hartman, Sven G (1993). *Handledning*. Linköping: Skapande vetande.
- Jelvéus, Lena (1998). *Berör mig! Massage för små och stora barn*. Oskarshamn: Sveriges utbildningsradio AB.
- Skolverket (1998). *Läroplan för förskolan Lpfö 98*. Västerås: CE Fritzes AB.
- Socialstyrelsen (1997). *Ädel 50 Taktill massage*. Stockholm: Norstedts Tryckeri AB.
- Uvnäs Moberg, Kerstin (2000). *Lugn och beröring*. Borås: Bokförlaget Natur och kultur.

8. Bilagor

Bilaga 1

Intervjuguide

1. Var du med och startade upp massage – positiv beröring eller fanns det när du började arbeta här?
2. Varför började ni med massage – positiv beröring?
3. Hur började ni med massagen – positiv beröring?
4. Har ni fått utbildning inom massage – positiv beröring?
5. Märker du några skillnader på barnen/barngruppen innan och efter ni började med massage – positiv beröring?
6. Vilka effekter har du märkt på barnen/barngruppen?
7. Märker du någon skillnad på barnen när det gäller relationer mellan vuxna och barn och mellan barn och barn?
8. Vilka är de största vinsterna med massage – positiv beröring?
9. Har du själv tagit emot massage och märkt av några effekter som massage kan ge?
10. Hur upplever du föräldrarnas syn på massage – positiv beröring?
11. Har du något annat du vill säga om massage – positiv beröring?

Bilaga 2

De sju intervjuerna

Intervju 1.

1. Var du med och startade upp massage – positiv beröring eller fanns det när du började arbeta här?

Det fanns redan massagevila här när jag började.
Jag hoppar ner till fråga 4.

2. Varför började ni med massage – positiv beröring?

3. Hur började ni med massagen – positiv beröring?

4. Har ni fått utbildning inom massage – positiv beröring?

All personal har fått en kvällsföreläsning om massage – positiv beröring. Sedan har några gått en heldags utbildning och lärt ut till de andra och någon har gått en tvådagars utbildning.

5. Märker du några skillnader på barnen/barngruppen innan och efter ni började med massage – positiv beröring?

Om jag jämför med andra barngrupper så är det stor skillnad. Barnen blir lugnare och ljudnivån sänks betydligt. Barnen vill och kan sitta och bygga eller pyssla med till exempel pärlor i lugn och ro. Om de inte ska ha massage en dag så ifrågasätter barnen varför. De vill ha massagevilan. Det är deras rast på dagen och vilan är cirka 45minuter och sedan är det lugnt i cirka en timme efteråt.

Även när jag jämför hur barngruppen är innan massagevilan precis efter maten märker jag skillnad. Innan vilan är det vimsigt och gnälligt. Många barn är trötta. Denna stund efter maten är en stressig period och det blir ofta högljutt.

En annan skillnad är att barnen lär sig att vara med på massagevilan. Det blir en slags inskolning det också. Först får en personal sitta hos barnet längre stunder för att barnet ska kunna vara lugn och slappna av. Men allt eftersom tiden går lär sig barnet att ligga själv och slappna av och vänta på sin tur att få massage.

6. Vilka effekter har du märkt på barnen/barngruppen?

Barnen blir lugnare, ljudnivån sänks och de kan sitta i lugn och ro och pyssla.

7. Märker du någon skillnad på barnen när det gäller relationer mellan vuxna och barn och mellan barn och barn?

Det kan vara så att man någon dag har haft många tillsägelser till ett barn. Man diskuterar mycket med barnen men vuxenrollen blir ändå att man ibland behöver säga ifrån att så kan vi inte göra. Då kan man förstärka relationen och kontakten med barnet på massagevilan genom att massera det barnet. Eller om man känner att man har haft en liten kontakt med ett barn under en dag kan man kompensera det på massagevilan. Alla barn blir sedda. Relationen mellan barnen blir att barn som har positiv beröring slår inte varandra. Det är i alla fall inte lika lätt att slå någon som man har masserat.

8. Vilka är de största vinsterna med massage – positiv beröring?

Barnen går ner i varv. Vi lever i ett stressigt samhälle och de behöver kunna varva ner. Barnen lär sig att slappna av och de gör det här genom massage.

9. Har du själv tagit emot massage och märkt av några effekter som massage kan ge?

Barnen har masserat mig och det är avkopplande och känns skönt. Jag har inte tagit emot massage av någon utbildad massör.

10. Hur upplever du föräldrarnas syn på massage – positiv beröring?

De har varit positiva till vår massage. De tycker att barnen får en bra avkoppling och de flesta är positiva till att barnen kan få sova om de vill och om de somnar.

11. Har du något annat du vill säga om massage – positiv beröring?

Det är inte alla som vill ha massage utan det får barnen själva välja. De har rätt att säga nej. Men ändå får de avkoppling av att ligga på madrassen och av dofterna från massageoljan och doftoljan vi använder och av musiken.

Massage vilan är också perfekt för de barn som håller på att sluta sova middag. De kanske behöver sova någon dag men inte alla. De kanske är större och inte vill sova med de små barnen. Vi har femåringar som ibland somnar på massagevilan. Tack vare massagevilan kan de somna om de behöver, annars har de bara vilat en stund. Det blir en enklare övergång från att sova till att inte sova.

Intervju 2.

1. Var du med och startade upp massage – positiv beröring eller fanns det när du började arbeta här?

Ja jag var med redan från början.

2. Varför började ni med massage – positiv beröring?

Denna fråga glömde jag ställa till denna intervjupersonen.

3. Hur började ni med massagen – positiv beröring?

Vi pratade med barnen om det. Lade madrasserna på golvet precis som nu. Men ifrån början var det bara fröknarna som masserade sedan utvecklade vi det med att barnen också får vara med och massera varandra. Vi använde massagebollar och massageolja redan från början.

4. Har ni fått utbildning inom massage – positiv beröring?

Jag har gått på kurs, en tvådagars utbildning. Sedan har all personal fått en kvällskurs och några gick en endagar kurs.

5. Märker du några skillnader på barnen/barngruppen innan och efter ni började med massage – positiv beröring?

Ja stor skillnad. Innan de får massage är det högt i tak och mycket aktivt. Efter sjunker tempot och även ljudnivån sjunker. Barnen är räddare om varandra. Visst används det en del fula ord fast det är betydligt mindre. Man slår inte den som man har masserat. Barnen som ger massage går också ner i varv. Det sägs att det är lättare att lära men det är svårt att se här. Men de blir ju lugnare och då är det lättare att ta in, lyssna och koncentrera sig. Tempot på förskolan gör att barnen inte hinner reflektera men efter massagen gör de det.

Om man ser på skillnaderna nu och med innan vi började med massagen så har barnen lättare att slappna av nu. De går ner i varv redan när de går in i lekhallen. Jag frågade ett barn hur det upplevde massagen och då svarade barnet:

– Magen skriker att den måste ha det.

Barnen frågar efter massagen om vi någon gång hoppar över den.

Ett barn ville inte ta emot massage och vi accepterade det. Barnet slappnade av ändå och vilade. Men detta barn ville ge massage åt andra och kan nu ta emot massage själv också. Jag tycker det är jätteviktigt att de får som de vill och får säga hur de vill ha det.

6. Vilka effekter har du märkt på barnen/barngruppen?

Det pratade vi om på frågan innan. Och det var att ljudnivån sjunker, tempot sjunker och de blir räddare om varandra.

7. Märker du någon skillnad på barnen när det gäller relationer mellan vuxna och barn och mellan barn och barn?

Mellan barnen blir relationen att de blir räddare om varandra. Kill- och tjejbaciller existerar inte på massagen men utomhus kan barnen leka detta och akta sig för varandra. På massagen masserar alla varandra.

Av de vuxna blir barnen bekräftade och sedda. Man bygger upp en relation när man är i så nära kontakt med barnen. Man känner att barnen får trygghet och det växer upp en relation mellan de som ger och den som får massage.

8. Vilka är de största vinsterna med massage – positiv beröring?

Den allra största vinsten är att barnen får ett andrum, en paus i detta höga tempo som vi har i samhället och på förskolan idag. En del barn har inte det lugnt när de går hem heller.

Alla barn blir sedda och bekräftade. De lär sig empati och är rädda om kompisarna och kan beröra varandra.

Etiken är också en stor del att det är min kropp och jag har rätt att säga nej. Jag kan acceptera att man rör mig om jag vill. Barnen kan lättare säga stopp för beröring som de inte tycker om. Kroppsuppfattning får de genom massagen.

9. Har du själv tagit emot massage och märkt av några effekter som massage kan ge?

Ja på kursen. Jag kände lugnet som alla pratar om. Massagen på den kursen räddade mig från ”att gå i väggen”. På kursen förstod jag att det är så bra och det är så viktigt med massage.

10. Hur upplever du föräldrarnas syn på massage – positiv beröring?

Bara positivt. Till och med mor- och farföräldrar har sagt att de märker skillnaden på barnbarnen. Deras barnbarn var väldigt aktivt innan men har blivit mycket lugnare och sover bättre.

Föräldrarna tycker det är mysigt med massagen. De är nyfikna, frågar och vill höra om massagen. Barnen ger föräldrarna massage hemma och några har till och med köpt massagebollar. Jag har inte hört någon förälder som har varit negativ.

11. Har du något annat du vill säga om massage – positiv beröring?

Detta skulle alla ha eftersom vi har ett sådant tempo i samhället. Det skulle alla må bra av. De som inte vet skulle göra studiebesök. Det finns inte mycket negativt utan ger så mycket positivt. Barnen saknar massagen när de börjar skolan. Och föräldrar till barn som har gått här märker skillnad på barnen att de är mycket tröttare.

Intervju 3.

1. Var du med och startade upp massage – positiv beröring eller fanns det när du började arbeta här?

Ja

2. Varför började ni med massage – positiv beröring?

Vi började prata om det för vi ville ha en form av vila för att barnen skulle orka med dagen bättre. Så kom vi på massagevilan.

3. Hur började ni med massagen – positiv beröring?

Vi började med madrasserna på golvet. Barnen hade egna sovpåsar med täcke och kudde med egna örngott och påslakan på med sig hemifrån. Sedan anmälde vi oss till en kvällskurs och det blev mer och mer allvar. Vi brinner för detta och alla mår bra av det. Vi skaffade bollar och olja. Vi köpte också in klassisk musik. Vi bestämde oss för att barnen skulle ligga 30-40 minuter och då gick vi vuxna runt och masserade dem. Efter det så satte vi på en musiksaga och ett barn fick då massera undertiden som de lyssnar på sagan. En vuxen var med barnet och visade i början. Det funkade jättebra.

4. Har ni fått utbildning inom massage – positiv beröring?

Vi gick på en kvällsföreläsning sedan gick några en endagars kurs. Någon hade jobbat med det lite innan och någon hade gått en lite längre kurs.

5. Märker du några skillnader på barnen/barngruppen innan och efter ni började med massage – positiv beröring?

De som fått massage är lugnare. Det är viktigt för det finns barn som inte ens får en klapp på axeln eller en kram. De behöver beröring. Vi ser här att barnen blir lugnare under resten av dagen.

6. Vilka effekter har du märkt på barnen/barngruppen?

Lugn och ro, harmoni, glädje och värme. De gläds åt massagen och vill ha det för de tycker det är skönt. Massagen är rogivande.

7. Märker du någon skillnad på barnen när det gäller relationer mellan vuxna och barn och mellan barn och barn?

Barnen kommer närmare en och de vågar mer som till exempel ge en kram. De känner tillit till oss på ett annat sätt. Barnen bejakar sin integritet men ändå får man ge dem massage. Man kommer barnen närmare. Man blir själv lugn och då bemöter man barnen på ett annat sätt. Barn som får beröring blir mer harmoniska och de blir bekräftade. Om barnen inte blir bekräftade då blir de stökigare för att de vill synas. Alla vill ha massage på olika sätt.

8. Vilka är de största vinsterna med massage – positiv beröring?

Barnen blir lugnare. De blir inte så trötta och orkar på ett annat sätt. Jag själv orkar med dagen på ett annat sätt.

9. Har du själv tagit emot massage och märkt av några effekter som massage kan ge?

Jag går själv på massage. Min massör har gett oss eloge för att vi har massage på förskolan. Barnen idag är stressade och mår dåligt. Hon tycker att barnen behöver massage.

10. Hur upplever du föräldrarnas syn på massage – positiv beröring?

Positiv. Och det är viktigt att informera föräldrarna om på vilket sätt man gör det. Av vilken anledning och orsaken till varför vi gör det. Vi visar föräldrarna att så gör vi redan vid inskolningen. Vi berättar också att barnen får välja själva. Det är viktigt att ge information på ett tidigt stadiet på grund av den negativa beröring som finns i vårt samhälle. Vi ger positiv beröring att alla ska tycka att det känns bra.

11. Har du något annat du vill säga om massage – positiv beröring?

Hoppar vi över massagen så frågar barnen varför. De frågar också vem som får massera idag så de vill gärna ge massage också. Barnen har ett visst behov av det. Det är en av de bästa sakerna vi har gjort. Det är nyttigt för oss alla.

Intervju 4.

1. Var du med och startade upp massage – positiv beröring eller fanns det när du började arbeta här?

Ja

2. Varför började ni med massage – positiv beröring?

Vi tyckte det var bra för barnen behöver gå ner i varv i dagens stressiga samhälle. Vi tror de mår bra av det.

3. Hur började ni med massagen – positiv beröring?

Vi började precis som vi har det nu fast först gjorde vi så att när barnen hade fått massage så läste vi en bok. Men detta gick inte bra så istället för bok sätter vi nu på en musiksaga. Jag tror att de har lättare för att lyssna på musiksagan för att där finns flera olika röster och ljudeffekter att lyssna på så det är mera intressant.

4. Har ni fått utbildning inom massage – positiv beröring?

Vi har fått en kvälls- och en heldagskurs. Sedan har vi lärt ut till varandra. Det man tror känns skönt på en själv känns också oftast skönt på andra.

5. Märker du några skillnader på barnen/barngruppen innan och efter ni började med massage – positiv beröring?

Om jag jämför sagovila och massagevila så efter en saga ska barnen sitta och pyssla och spela spel och så. Då går inte barnen ner i varv så de är fortfarande lika stimmiga. Men efter massagen och barnen ska pyssla och spela spel och så. Då går barnen ner i varv och det är lugnt och skönt. Även personalen går ner i varv.

6. Vilka effekter har du märkt på barnen/barngruppen?

De blir lugna.

7. Märker du någon skillnad på barnen när det gäller relationer mellan vuxna och barn och mellan barn och barn?

Om man har bråkat med barnet kan man visa genom massagen att det inte är dig jag är arg på utan det som du gjorde och på så vis kompensera genom att massera barnet.

Barnen masserar varandra. Därigenom man slår inte den man rör vid. Jag tror att barnen får en annan relation till varandra. Det blir en mera harmonisk barngrupp. Att massera varandra tar de på allvar. Det blir inte alls stimmigt eller något trams. Barnen får gå en liten massagekurs med en personal och detta är stort för barnen. Sedan får de diplom att de kan massera. Genom detta visar vi att det är viktigt med massage.

8. Vilka är de största vinsterna med massage – positiv beröring?

Den största vinsten är nervavspänning i en stressig vardag med stora barngrupper och mycket ljud.

9. Har du själv tagit emot massage och märkt av några effekter som massage kan ge?

Ja, men tyvärr bara en gång. Det var helt underbart. Man känner lugn och ro. Ibland får jag massage på axlarna och då känner jag att musklerna slappnar av.

10. Hur upplever du föräldrarnas syn på massage – positiv beröring?

Mycket positiv. Även mor- och farföräldrar är positiva till att barnen får massage. Jag har inte hört något negativt av föräldrarna.

11. Har du något annat du vill säga om massage – positiv beröring?

Barnen frågar efter massage om vi inte har det. Som till exempel på sommaren kan vi sitta ute och läsa under ett träd istället. Men då vill barnen ha massage istället.

Det är synd att inte fler gör det. Jag tror att det ger många vinster i barngruppen som till exempel att de blir mer harmoniska.

Det finns inte mycket negativt det skulle i så fall vara att det tar mycket plats och vi kan inte möblera i lekhallen så när vi inte har massagevila så blir det en stor yta som inbjuder till spring. Men jag skulle inte vilja byta då har jag hellre den stora ytan än att vara utan massagen.

Intervju 5.

1. Var du med och startade upp massage – positiv beröring eller fanns det när du började arbeta här?

Ja

2. Varför började ni med massage – positiv beröring?

Vi kände ett behov av att ha en avkoppling på dagen. De behöver varva ner. Det finns många stressiga barn som ibland bråkar och det kan vara trötthet. Det är ett stort behov hos barnen att få bli berörda.

3. Hur började ni med massagen – positiv beröring?

Vi började med madrasserna på golvet. Och så klappade vi dem lite på ryggen. Det tog en tid att få barnen att ligga stilla men det kommer. Sedan startade vi på riktigt när vi hade gått på massageutbildning.

4. Har ni fått utbildning inom massage – positiv beröring?

Alla har någon utbildning.

5. Märker du några skillnader på barnen/barngruppen innan och efter ni började med massage – positiv beröring?

Ja verkligen. Det finns inga barn som inte tar emot massage. Barnen är toleranta mot varandra. Vi har en stor killgrupp men de slåss inte. Barnen kommer närmare varandra. De vuxna kommer i närkontakt med varje barn och varje barn blir sedd och nådd varje dag och det är väldigt viktigt.

6. Vilka effekter har du märkt på barnen/barngruppen?

Barnen blir lugnare, snällare mot varandra och hjälpsammare. Barnen kommer närmare varandra.

7. Märker du någon skillnad på barnen när det gäller relationer mellan vuxna och barn och mellan barn och barn?

Man ser tydligt när man ska massera vilken relation man har tackar ett barn nej till en vuxen flera gånger behöver man bättra på relationen.

Barn som inte med varandra kan ändå massera varandra så alla barn kommer i kontakt med varandra. Relationen märks för de tackar nej till den kompis de inte vill ska massera dem.

8. Vilka är de största vinsterna med massage – positiv beröring?

Vi får harmoniska barn som mår väl. Barnen kan få ett avbrott under dagen och de vuxna får också en avkoppling. Det ger trygghet och fin kontakt mellan barn och barn och även mellan barn och vuxna. Det blir lättare med klappar och kramar.

9. Har du själv tagit emot massage och märkt av några effekter som massage kan ge?

Nej jag vill inte av en riktig massör. Men jag har fått av barnen och på kurs. Man blir lugn och välmående.

10. Hur upplever du föräldrarnas syn på massage – positiv beröring?

Positivt. Det är ingen som har motsatt sig någon gång. Vi får beröm av dem.

11. Har du något annat du vill säga om massage – positiv beröring?

Om vi inte har massage på grund av tidsbrist eller så då frågar barnen efter det. De vill ha massage. Alla skulle göra det. Vi tänker fortsätta med massage det är ett jätteviktigt moment på dagen.

Intervju 6.

1. Var du med och startade upp massage – positiv beröring eller fanns det när du började arbeta här?

Ja

2. Varför började ni med massage – positiv beröring?

Därför att barngruppen behövde det. Det var ett möjligt sätt att dämpa verksamheten.

3. Hur började ni med massagen – positiv beröring?

Det fanns inget som var självklart med massagen utan vi kände oss fram hur vi skulle göra och barnen kände också sig fram på vad detta var. En del personal hade arbetat med massage innan men jag hade bara hört talas om det.

4. Har ni fått utbildning inom massage – positiv beröring?

Vi har fått en dagskurs men den gav inte mycket. Istället har vi lärt oss av varandra, ifrån dem andra som har varit på andra kurser.

5. Märker du några skillnader på barnen/barngruppen innan och efter ni började med massage – positiv beröring?

Det har gjort nytta. Vi fick ut än mer av effekten när barnen började massera varandra. De vill gärna ha massage av kompisarna.

6. Vilka effekter har du märkt på barnen/barngruppen?

Effekten har blivit att eftermiddagen blir lugnare och barnen går ner i varv. Ljudnivån sänks och barnen orkar bättre. Det heter att den man masserar slår man inte men visst det händer men i mindre utsträckning tycker jag. Barnen lär sig integritet. Den som masserar lär sig att ett nej är ett nej. Samtidigt lär sig den som får massage att det är inte farligt att de rör vid mig bara de gör det på ett sätt som jag tycker om.

7. Märker du någon skillnad på barnen när det gäller relationer mellan vuxna och barn och mellan barn och barn?

Man ser barnet när man masserar det och det är bara dom just då. Barnen känner sig utvalda när man kommer till dem, för att massera dem, fastän de vet att alla får massage. Man får en djupare kontakt. Det ger mer än att bara prata. Man är intim med dem.

Relationen barn och barn tror och hoppas jag att det blir någon skillnad men det är svårt att veta hur det hade varit om man inte hade haft massage. Jag hoppas de blir mer empatiska mot varandra.

8. Vilka är de största vinsterna med massage – positiv beröring?

Lugnet att barnen får en stund. Det är deras möjlighet till en rast på dagen. Vi personal har ju våra raster. Barnen känner inte att de behöver varva ner utan det måste vi visa dem och det gör vi genom massagen. Annars hade barnen varit på högvarv hela dagen.

9. Har du själv tagit emot massage och märkt av några effekter som massage kan ge?

Jag vill inte ta emot massage min kropp är min. Men jag tycker det är bra att vi ger barnen så att de kan lära sig och tycka att det inte är obehagligt när någon rör vid mig.

10. Hur upplever du föräldrarnas syn på massage – positiv beröring?

Verkligen bara positivt. Föräldrarna är imponerade över att barnen kan slappna av och ligga på madrasserna. De tror inte att barnen kan somna, men det gör de.

11. Har du något annat du vill säga om massage – positiv beröring?

Barnen längtar efter massage. Efter sommaruppehåll har föräldrarna sagt att barnen har saknat massagen och likaså de barn som har börjat skolan.

Jag vill också att genom vår massagevila med klassisk musik och avslappningsdiskor lära barnen att lyssna och kunna slappna av då också. Jag var i skogen med några barn och försökte få dem att lyssna på skogens ljud. Men de är så uppe i varv så de har svårt för att lyssna på något så "litet". Jag skulle vilja att barnen inte alltid behövde massage för att kunna slappna av utan kunna slappna av till den lugna musiken.

Intervju 7.

1. Var du med och startade upp massage – positiv beröring eller fanns det när du började arbeta här?

Ja

2. Varför började ni med massage – positiv beröring?

Jag är lite osäker men jag tror att någon personal hade gått på kurs och ville att vi skulle ha det.

3. Hur började ni med massagen – positiv beröring?

Först låg de bara på madrasserna och vilade sedan började vi med massage.

4. Har ni fått utbildning inom massage – positiv beröring?

Några har gått på kurs och alla har fått en kvällsföreläsning.

5. Märker du några skillnader på barnen/barngruppen innan och efter ni började med massage – positiv beröring?

Barnen är lugnare på eftermiddagen och det är inte lika stimmigt. De slåss inte i samma utsträckning som innan tror jag. Det finns något som heter att man slår inte den man masserar.

6. Vilka effekter har du märkt på barnen/barngruppen?

Barnen blir lugna.

7. Märker du någon skillnad på barnen när det gäller relationer mellan vuxna och barn och mellan barn och barn?

Barnen får mera kontakt och trygghet med den som masserar. De känner trygghet annars hade de inte låtit någon massera dem. Man kommer närmare barnen.

Relationen barn och barn är svårt att säga men det är mycket möjligt att de är vänligare mot varandra men det är svårt att säga.

8. Vilka är de största vinsterna med massage – positiv beröring?

Att det blir lugnare på eftermiddagen.

9. Har du själv tagit emot massage och märkt av några effekter som massage kan ge?

Ja jag har fått massage men jag är inte förtjust i det och har därför inte känt någon effekt av det.

10. Hur upplever du föräldrarnas syn på massage – positiv beröring?

Jag tycker de är positiva till massagen. Det finns en del som masserar hemma också. Föräldrarna har hört att barnen tycker om det. Deras egna barn har berättat om massagen.

11. Har du något annat du vill säga om massage – positiv beröring?

Nej. Du har tagit upp allt.

Bilaga 3

Beskrivning av en massagevila

På den förskolan där jag har intervjuat pedagogerna utövar man sin massagevila så här:

Efter att barnen har ätit färdigt tvättar de sig och sedan går de in i lekhallen där vilan ska vara. I lekhallen ligger madrasser på golvet i en ring med kudde och filt på varje madrass. Där är nerrullat och släckt och det är bara en bricka med värmeljus på som lyser upp ett mysigt lugnt ljus. Bandspelaren spelar klassisk musik och ibland har de en meditationssaga om delfiner på. Varje barn har sin plats med sin kudde som de tagit med hemifrån och så har de en filt från förskolan.

När barnen kommer in i lekhallen lägger de sig på sin madrass och väntar på att det ska bli deras tur att få massage. Personalen frågar barnen en och en om de vill ha massage och om de vill ha massage med massageboll eller med massageolja. Sedan kan barnen även välja om de vill ha massage på ryggen eller på fötterna. Sedan får de massage i ca 10minuter och personalen går sedan vidare till nästa barn. Efter att barnet har fått massage ligger det kvar på madrassen och vilar sig. Säger de nej så accepterar man det och låter barnen ligga och bara lyssna på musiken istället. Det blir en liten vila det också.

När alla barn har blivit tillfrågade om de vill ha massage och de som ville har fått massage får ett av barnen massera sina kompisar. Då gör barnet likadant som personalen gjorde innan och frågar om den det står bredvid vill ha massage och om han/hon vill ha massage med massageboll eller massageolja. Under denna tid då ett barn masserar sina kompisar startar personalen en musiksaga som alla barnen lyssnar på under tiden barnet masserar och de väntar på sin tur. Denna massagevila håller på i ca 45minuter. Sedan bäddar barnen och lägger in sin kudde och filt i ett skåp. En del barn har kanske somnat och de får sova en liten stund sedan väcker man dem i lugn och ro.

Bilaga 4

Råd och tips för dig som vill börja med massage eller massagevila.

Vill man införa massage i sin verksamhet kan det vara bra att mjukstarta med lite taktila lekar där barnen får beröra varandra och komma lite närmare varandra. Man kan också införa massage genom ett tema kanske om kroppen och sedan fortsätta med massagen efter temats slut. Eller kan man berätta för barnen att man vill erbjuda dem massage och visa lite på en kollega hur det går till. Vill något barn att man ska visa på dem går det ju ännu bättre. Det är oftast lättast att börja massera ryggen för den är inte så intim och känslig för beröring. Man kan också använda sig av något redskap som boll eller fjäder eller så för då kan det också kännas lite lättare för barnet i början. Det blir inte beröring på samma sätt som med händerna. Det är viktigt att varje barn själv får bestämma om de vill ha massage. Vill de inte ha massage är det bara att vänta ut dem och låta dem sitta eller ligga på sin madrass och se på så länge. De brukar ändra sig så småningom.

Det är också viktigt att informera föräldrarna om att man tänker börja med massage. Det kan vara bra på ett föräldramöte så att man kan visa hur det går till för att det inte ska bli några missförstånd. Låt föräldrarna ha möjligheter att ställa frågor och få undra för att de ska kunna känna sig säkra med det ni ska göra. Beskriv också syftet med massagen. Det brukar inte vara några invändningar på massage. Snarare tvärtom att de är tacksamma för att man gör det och ger barnen denna lugn och ro.

Det brukar finnas madrasser på de flesta förskolor annars är det att rekommendera att detta köps in. Barnen bör ha en varsin för att tänka på smittorisker och hygien. Det är bra om man kan hitta en plats där man kan inreda det lite mysigt till vilan och massagen. Till att börja med kan det vara lagom med att personalen masserar men när barnen har blivit lite varma i kläderna så kan man börja lära ut till dem. Att barnen får massera varandra kan öka kamratskapen och sammanhållningen i gruppen. När barnen ska massera är det än en gång viktigt att de själva får bestämma om de vill ge massage och få massage av andra kamrater. För en del barn kan det kännas lättare att ge massagen utan på kläderna till att börja med. En annan rolig grej kan vara att lära ut en massagesaga (Se Bilaga 5) till barnen eller att massera till en sång som till exempel Imse vimse spindel. Det finns inga regler på hur barnmassage ska vara utan låt fantasin hjälpa till. Det viktigaste är att det känns skönt att få massagen.

När man börjar med massage är en viktig del att alla som ska ge massage vill göra det. Man ska aldrig tvinga någon för då kan det ge fel signaler till barnen och slappnar inte den som ger massagen av så är det svårt för den som får massage att göra det.

Berör mig! Massage för små och stora barn av Lena Jelvéus 1998

Bilaga 5

Massage-saga

Det var en gång ett sommarland
där solen lyste varm och skön
och värmdde alla blommorna och
träden, djuren och människorna.

En dag täcktes himlen av många,
stora, tjocka moln. Så stora var
molnen att solen inte syntes mer.

Det började blåsa. Först lite grann
och sedan allt mer och mer.
Det blåste upp till höststorm.
Träden vajade och bladen virvlade i vinden.

Det började regna. Regnet öste ner.
Det blev blött och stora vattenpusslar
överallt som barnen hoppade i.

Sedan blev det kallare och vinter tog vid.
Regnet blev till snö. Mjuka snöflingor
dalade sakta till marken. Allting blev
vitt och vackert och det blev alldeles tyst.

Det enda man kunde se var en liten kissekatt
som klättrade upp...
och en till...
och en till som satte sig och började kurra.

Där satt den tills vårsolen kikade fram
och värmdde upp jorden en gång till.

Från Lena Jelvéus bok *Berör mig!* (1998) s.72

Gör stora strykningar över hela ryggen.

Tryck med hela handflatan och vandra över ryggen.

Låt fingertopparna stryka fritt som vinden över ryggen.

Trumma med fingertopparna över ryggen.

Trumma lättare och saktare.

*Vandra med två fingrar upp på ena sidan av ryggen till axeln.
Upprepa på andra sidan.
Klättra uppför ryggraden och nacken till huvudet. Cirkla med fingrarna i håret.*

Stor strykningar över hela ryggen.