

Beteckning: _____



Akademien för teknik och miljö

Hur påverkas barn av stress och hur kan stress motverkas i förskolan?

Sara Ödman
Ht-2012

15hp grundläggande nivå

Lärarprogrammet 210 hp
Examinator: Christina Hultgren Handledare: Kent Dimberg

Sammanfattning

Syftet med den här uppsatsen var att undersöka om det förekommer stress bland barnen i förskolan, hur den i så fall yttrar sig samt hur personalen vid förskolorna jobbar för att motverka eventuell stress bland barnen. Muntliga intervjuer användes som undersökningsmetod med diktafon som hjälpmedel. Åtta förskollärare har blivit intervjuade och intervjuerna har utförts i två olika kommuner. Resultatet visade att det förekommer många olika tecken på stress bland barnen och att både pedagoger och föräldrar till stor del bidrar till stressen.

Nyckelord: barn, förskola, intervju, stress

Innehållsförteckning

1 INLEDNING	7
1.1 Bakgrund	7
1.2 Litteraturgenomgång	8
1.2.1 Stora barngrupper	8
1.2.2 Organiserade aktiviteter	9
1.2.3 Relationer och empati.....	9
1.2.4 Återhämtning och sömn	10
1.2.5 Livsstil och symptom	10
1.2.6 Massage och avslappning.....	11
1.3 Frågeställningar	12
2 METOD.....	12
2.1 Urval.....	12
2.2 Datainsamlingsmetoder och procedur	12
2.3 Analysmetoder	13
3 RESULTAT	13
3.1 Hur förskollärare uppfattar barns stress	13
3.2 Hemmens påverkan	14
3.3 Stress hos barn som emigrerat till Sverige	15
3.4 Förskolemiljöns betydelse för barns stress.....	16
3.5 Hur förhindrar förskollärarna stress hos barnen.....	17
3.6 Hur kan förskollärare jobba för att förebygga stress hos barnen	20
4 DISKUSSION	21
4.1 Tillförlitlighet	21
4.2 Teoretisk tolkning	22
4.3 Sammanfattning	23
4.4 Förslag till fortsatt forskning/praktisk tillämpning	24
REFERENSER.....	25
BILAGA 1.....	26
BILAGA 2.....	28

1. INLEDNING

Jag har länge funderat på hur stress påverkar barn och vad man kan göra åt stress i förskolan. I Lpfö 98 reviderad 2010 så står det " Verksamheten ska präglas av omsorg om individens välbefinnande och utveckling"(Lpfö 98, s.4). Många tonåringar och vuxna människor mår idag dåligt och känner att de inte räcker till och att de inte duger som de är. Jag tror även att det är många barn som blir påverkade av det mer uppskruvade tempot i samhället. Ellneby menar på att sedan avregleringen av gruppstorleken i förskolan har det tydligt märkts att många barn fått ta av sin reservenergi för att klara av ökande krav på anpassning till fler personer och till en stökigare situation (Claesdotter, 2004). Peter Währborg (2009) som är professor i beteendemedicin menar att barns stress tycks spela en stor roll för att utveckla sjukdomar i det vuxna livet. Det känns därför viktigt för mig att ta reda på vad det finns för möjligheter att minska stressen i förskolan. Det jag kommer att fokusera på i mitt arbete är hur barnen påverkas av stress i förskolan utifrån vad forskningen säger och vad förskollärarna själva säger i mina intervjuer.

1.1 Bakgrund

Woxberg (2005) skriver att nästan vart femte barn har något stresssymptom. Stress är det sätt som kroppen reagerar på när den utsätts för krav, utmaning, hot eller belastning. Symptomen på stress har ökat de senaste åren, framförallt hos flickor. Det finns både positiv och negativ stress och positiv stress behövs för den mår vi bra utav för att utvecklas vidare. Negativ stress kan leda till aggressivitet, frustation, rädsla och oro. Många barn och ungdomar söker hjälp för depression och ångestsymptom. Ellneby (1999) menar att stress är en del av livet men att en balans mellan anspänning och avspänning behövs för att vi ska må bra.

Hans Selye är den läkare som på 30-talet upptäckte att alla sjuka människor utvecklade samma tre symptom oberoende av vilken sjukdom de led av. Det var tre fysiologiska förändringar som Selye kallade för stressreaktionen på sjukdom. Efter det så började ordet stress att användas. Selye har sedan startat det internationella stressforskningsinstitutet skriver Miller (1982).

Forskaren James Skinner (1904-1990) hävdade att stress skall uppfattas som den enskilda individens unika reaktion på ett stimulus. Andra forskare menar att det är i samspelet mellan stressorn och individen som det blir spänning som leder till stressfysiologiska reaktioner. I modern forskning blir stressbegreppet allt svårare att definiera eftersom individen reagerar så olika och den fysiologiska reaktionen blir därför varierande menar Währborg (2009).

Währborg (2009) påpekar även att det genom återkommande undersökningar har upptäckts att psykosomatiska symtom har ökat hos barn och unga sedan 1980-talet. Det finns många olika uppfattningar om vad ordet stress innebär. Barn säger ofta att det betyder att tiden inte räcker till men vuxna har varierande svar. Stress är inget statiskt tillstånd och det går därför inte att fastställa att det ska upplevas på samma sätt hos alla människor. Bremberg (2001) menar på att barn reagerar på liknande sätt som vuxna med samma stresshormonsystem.

1.2 Litteraturgenomgång

1.2.1 Stora barngrupper

Barn är särskilt känsliga för ljudnivåer och buller och ljudnivån blir större i en grupp med många barn. När det blir en hög ljudnivå så har barnen svårt för att koncentrera sig och inhämta nya kunskaper menar Woxberg (2005).

”Förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin identitet och känner trygghet i den” (Lpfö-98 reviderad 2010, s.10). Miller (1982) skriver att alla människor behöver någon annan som är betydelsefull i våra liv och lyssnar på vad man har att säga. Niss och Söderström (1996) menar att barn känner sig trygga om de får vara i en liten grupp och vågar vara mer aktiv i kontakten med de andra, både barn och vuxna. När barn får ha sin trygghet i den lilla gruppen så fortsätter de att må bra när de kommer till den stora gruppen. Miljön påverkar barnen och är viktig för sinnesstimulansen.

Vid laboratoriet för klinisk stressforskning gjordes undersökningar av barns stresshormoner redan på 70-talet. Undersökningen gällde om det hade någon betydelse hur hög personaltätheten var på förskolor och det var bl.a. effekterna på barnens stresshormoner (adrenalin och noradrenalin) som undersöktes. Undersökningen visade att på förskolorna där det var lägre personaltäthet hade barnen svårare att återhämta sig från den stimulans och stress som förskolemiljön innebar. Vid senare undersökningar har barnens kortisolnivåer mätts i

flera studier och undersökningar har gällt effekter på hur barn mår efter att ha varit en hel dag på förskolan. Det visade sig att kortisolnivåerna ökade under dagen men det är inte kartlagt om det har något negativ betydelse för barnets framtid eller om det är ett uttryck för anpassning i en krävande miljö (Bremberg 2001).

1.2.2 Organiserade aktiviteter

Sanner (2002) menar att även positiva händelser skapar stress om det blir för mycket på kort tid. Niss och Söderström (1996) anser att innehållet i förskolans aktiviteter är beroende på vad barnen har för behov. Personalen får inte vara så målinriktad på att utföra de aktiviteter de planerat så att de inte ser barnen. Det är samspelet som är det viktiga. När de vuxna i barnets omgivning ställer för höga krav så framkallas stress medan lagom stora krav är positivt. Woxberg (2005) anser att den fria leken är viktig för barnen och aktiviteter behöver inte alltid vara organiserade av de vuxna. Niss och Söderström (1996) menar att de vuxna har en viktig roll som deltagare i leken för att barnen ska känna sig trygga och undvika att komma i konflikter.

Woxberg (2005) skriver att när vuxna är stressade så påverkas barnen och de tar ibland på sig ansvaret för att de vuxna mår dålig. Sanner (2002) menar också att barn påverkas av vuxna som är stressade. När de vuxna är stressade orkar de inte bemöta barnens problem utan barnen kan betraktas som besvärliga och krångliga. Därför är det viktigt att de vuxna i barnens närhet tar itu med sin egen stress. Niss och Söderström (1996) antyder att när alla barn i förskolan ska gå ut samtidigt skapas ofta kaos i hallen och barnen blir oroliga, vilket resulterar i att pedagogen blir stressad. De föreslår att man istället tar med sig några barn i taget och ger dem den tid de behöver och slussar ut dem i omgångar.

1.2.3 Relationer och empati

”Förskollärare ska ansvara för att varje barn får sina behov respekterade och tillgodosedda och får uppleva sitt eget värde” (Lpfö-98 reviderad 2010, s.8). Woxberg (2005) anser att det är viktigt att barn lär sig att vara empatiska för att då blir de lugnare. Det är också viktigt att fokusera på barns självkänsla och självförtroende och visa att de duger som de är. För att skydda barn mot negativ stress behövs ett känslomässigt och socialt stöd från de vuxna. Det är

viktigt att relationerna fungerar både mellan barn, och mellan barn och vuxna och att barnet har ett gott självförtroende och tänker positivt för att vara rustat mot stress. På förskolan måste barnen hela tiden skapa nya relationer och en del barn klarar det bra men det finns även de som mår riktigt dåligt av det.

Niss och Söderström (1996) skriver att när man arbetar med små barn är det viktigt att hjälpa barnen att få en relation till varandra och att själv som pedagog skapa en god kommunikation till alla barn. För att barnet ska känna sig tryggt på förskolan så behöver pedagogerna och föräldern ha en bra relation.

1.2.4 Återhämtning och sömn

Woxberg (2005) antyder att barn idag får allt färre återhämtningsperioder vilket är nödvändigt för att klara av stress. De får inte vila ut under sommarlov och semester utan får även då gå upp tidigt och skynda sig iväg morgonen. För att barn ska återhämta sig behövs sömn. Sömn behövs även för att vi ska tänka klart och minnas. Vi vuxna måste hjälpa barnen att lära sig att koppla av. Sanner (2002) menar att om barnen ges möjlighet till avstressande aktiviteter så underlättar det för barnens inläring. Både lugn musik och massage har avstressande effekter.

1.2.5 Livsstil och symptom

En forskargrupp vid Karolinska institutet har undersökt om livsstil under graviditet och första levnadsåren har betydelse för barnets risk att bli allergisk. De barn som har låga salivkortisolvärden som spädbarn har lägre förekomst av tecken på allergiutveckling under de första två levnadsåren kom forskarna fram till. Det fanns en möjlighet att familjernas stress kan påverka allergiutveckling hos barnet skriver Alm (2011).

Barn säger inte själva att de är stressade, de säger istället att de har ont i huvudet eller ont i magen och de blir oftare förkylda, nedstämda eller gnälliga. Det är också vanligt att de sover dåligt eller drömmer mardrömmar. De flesta föräldrar är inte medvetna om att deras barn är stressade antyder Sanner (2002). Woxberg (2005) menar att ibland är föräldrar väldigt engagerade i sina barn och vill dem väl vilket resulterar i att barnen medverkar i många fritidsaktiviteter. För en del barn kan det bli för mycket menar hon och att de blir

överstimulerade. Men det kan även vara stressande för barnen om föräldrar inte alls engagerar sig i dem på fritiden.

1.2.6 Massage och avslappning

Woxberg (2005) menar att vi återfår den psykiska balansen och känner oss piggare om vi utför muskulär avslappning. Sanner (2002) påstår att massage ger lindring från stress och oro och på bara några minuter kan stressade barngrupper förvandlas till lugna och harmoniska. Det är viktigt att lära barnen känna skillnad mellan att vara stressad och lugn. Om barn inte kan hantera stress så uppstår en reaktion istället. Det kan vara aggressivitet eller flyktbeteende som tevetittande, överätning, dålig aptit, håglöshet eller apati.

Orlick och Solin (1998) skriver att när inte barn blir förstådda så brukar reaktionen bli att de tar sig uppmärksamhet genom att de skriker, sparkar, slår, knuffar eller klänger. Men det finns också barn som däremot blir tysta och drar sig tillbaka. Det är viktigt att lära barn hantera stress och tänka positivt. De menar att avslappningsträning har visat sig vara en effektiv metod mot negativ stress. För att minska stressen hos barn bör pedagogen försöka skapa en trevlig fysisk och psykisk arbetsmiljö och hjälpa barnen lära sig enkla sätt att hantera sin stress. För att hjälpa barnen att få en bättre självkänsla så är det viktigt att acceptera dem som de är och visa att de är omtyckta och sedda. Genom att hjälpa barnen tänka positiva tankar och spinna vidare på två-treåringens ”kan själv” replik och få dem att lägga energi på positiva händelser som de kan vara med och påverka så stärks de och ägnar mindre tid till att oroa sig.

1.3 Frågeställningar

Med hjälp av det här examensarbetet vill jag ta reda på om stress förekommer ute på förskolorna bland barnen enligt pedagogerna som arbetar där. Jag vill också ta reda på vad det finns för metoder att använda för att motverka stressen bland barnen. Genom denna undersökning vill jag få svar på följande frågeställningar:

- 1) Förekommer stress bland barnen i förskolorna och hur visar det sig i så fall?
- 2) Hur arbetar förskolor idag för att förebygga stress?
- 3) Hur kan förskollärarna utveckla sina arbetsmetoder för att förebygga stress hos barnen?

2 METOD

2.1 Urval

För att få en så stor inblick som möjligt om hur förskollärare ser på stress hos barn i dag, oberoende av vilken förskola de arbetar på, så har jag valt att intervjua åtta stycken förskollärare fördelat på två olika kommuner. Sammanlagt har det varit sex förskolor som jag har varit ute och intervjuat på. Två av förskolorna är 1-5 års avdelningar. På den ena av dem finns det tre pedagoger och arton barn och på den andra finns det 3,75 pedagoger och tjugo barn. Tre av förskolorna har barn i 3-5 års ålder. På den ena av dem finns det tre pedagoger och sjutton barn, på den andra finns 2,75 pedagoger och arton barn och på den tredje, tre pedagoger och tjugo barn. En av förskolorna har tre pedagoger och tretton barn i ålder 1-2,5 år. Av de som har valt att bli intervjuade har alla åtta varit kvinnor.

2.2 Datainsamlingsmetoder och procedur

Jag har gjort en kartläggande undersökning med intervjuer som huvudmetod och har även studerat litteratur i ämnet stress. Johansson & Svedner (2010) anser att den metoden kan man använda när man är intresserad av att ta reda mer om på lärare som aktörer i undervisningen och ta reda på deras åsikter. Mitt syfte var att ta reda på hur förskollärarna ser att stress påverkar barn i förskolan och vad de gör för att förhindra stress i barngrupperna. Jag började med att ta telefonkontakt med olika förskolor i två kommuner och frågade om någon av

förskollärarna kunde tänka sig att ställa upp på en intervju angående barns påverkan av stress. Enligt överenskommelse med förskollärarna så använde jag diktafon och bestämde tillsammans med dem att vi skulle träffas i ett rum utan barn och genomföra intervjuerna. Eftersom jag inte namngav intervjupersonerna eller på något sätt gjorde det möjligt att identifiera barn eller förskolor så behövde jag inte ha tillstånd från barnens föräldrar. Istället lämnade jag ut en fullmakt, som jag fått godkänd av min handledare, till personerna som blev intervjuade, om hur intervjuerna kommer att hanteras. Fullmakten och intervjufrågorna som delades ut under intervjuen bifogas som bilaga ett och två. Direkt efter intervjuerna så renskrev jag dem för att senare kunna jämföra vad de olika förskollärarna hade för syn på stress. Därefter kopplades intervjuerna till vad som är forskat om stress och dess påverkan på barn.

2.3 Analysmetoder

Intervjuerna spelades in på diktafon och transkriberades. Därefter sammanställde jag de olika intervjuerna och delade upp resultatet i olika rubriker.

3. RESULTAT

I följande avsnitt så redovisar jag svaren som jag fick efter att ha gjort intervjuer med förskollärare på olika förskolor. Jag undersökte förskollärarnas åsikter om hur barn blir påverkade av stress och vad de ansåg att det går att göra för att motverka stress på förskolorna.

3.1 Hur förskollärare uppfattar barns stress.

En del barn är trötta och säger att de vill sova direkt när de kommer på morgonen eller också så somnar de på eftermiddagen. Vissa barn är utmattade och orkar inte med sig själva, de finner ingen ro. Några förskollärare sade också att barn blir stressade när de upplever att de inte får tillräckligt med uppmärksamhet. Barn har höga krav på sig själva, och vi har krav på dem, det ska hända så mycket. De ska kunna allt innan de borde kunna det och de jämför sig med varandra.

Otrygghet är också något som kan skapa stress. Personalen märker när barn inte mår bra, för de visar att det här inte är okej. Man måste lära känna barnet för att veta vad orsaken beror på. Positiv stress kan vara när barn är på gympan. Stress kan också visa sig genom att barnen är så överaktiva att de inte kan varva ned och slappna av. En del barn hittar inte någon aktivitet att leka med och har svårt för att samspela med andra. Barnen byter aktivitet ofta, de måste se vad alla andra gör och har svårt att hålla fokus på den aktivitet som de deltar i. De har svårt att komma till ro i lek, samlingar och i matsituationer. De stressade barnen är okoncentrerade och kan inte vara stilla. En del av barnen är utåtagerande och andra kan vara apatiska. Ett annat uttryck på stress är att de inte orkar hänga med. Barn kan även gå in i sig själv när de känner stress.

Verksamheten upplevs som en stressig miljö när barnen hela tiden byter sysselsättning. Om en okänd kommer in och ser de ständiga aktivitetsbytena så kan det nog upplevas som kaotiskt. En av förskollärarna ifrågasatte om barnen bara är nyfikna eller om de är stressade att hinna med så mycket som möjligt. Hon ställde också frågan om de är okoncentrerade för att de är stressade eller inte mogna för aktiviteten än.

Sammanfattning: Stress visar sig på många olika sätt. Det är vanligt att stressade barn byter aktiviteter ofta och har svårt att komma till ro.

3.2 Hemmens påverkan

Förskollärarna som jag intervjuade hade märkt att barnen som var hos dem på förskolan var engagerade i olika aktiviteter på fritiden. Det är väldigt långa dagar med aktiviteter för vissa barn, först på förskolan och sedan på fritiden, vilket några av förskollärarna tror är stressframkallande. Det händer vid hämtning att föräldern säger att vi måste skynda oss för vi ska till... Det upplevs även att det finns föräldrar som ger sina barn mycket aktiviteter för de tror att det ska vara så. Någon upplevde att de barnen som har lite äldre föräldrar inte är så stressade, utan de tar det mer lugnt med barnen. När föräldrarna är trygga så brukar det vara mindre stress hos barnen. En del barn har långa dagar på förskolan och har sedan bråttom hem för att lägga sig. Inte ens när de kommer hem får de ta det lugnt, utan har hela tiden rutiner att följa. Lämnningen av barnen blir inte så bra om föräldrarna är stressade och är föräldrarna stressade vid hämtning så motsätter sig barnen allt som föräldern vill. Förskollärare tycker att

det är viktigt att barnen lägger sig i tid och att föräldrarna tar sig tid till att läsa för sina barn och även att det är viktigt att de tar det lugnt på morgonen och inte slarvar med frukosten. De menar att föräldrarnas stress speglar över sig till barnen.

Det finns familjer med bra ekonomi som ger sina barn många leksaker. På vissa förskolor så är det fritt fram att ta med sig leksaker och de barn som har föräldrar som inte har råd att köpa vissa leksaker blir stressade för de vill också ha samma saker.

Sammanfattning: Föräldrars stress påverkar barnen. Trygga föräldrar minskar stressen hos barnen.

3.3 Stress hos barn som emigrerat till Sverige

Nästan alla som blev intervjuade hade erfarenhet av barn som kommer från andra länder. Med utvisningshot är ju barn och vuxna i och för sig stressade på grund av det och är många gånger oroligare. Barn som flyr från svåra upplevelser är mer stressade än barn från en familj som flyttar till Sverige av andra anledningar. De har helt andra förutsättningar än de som flyr och kan ha upplevt trauman och därför är stressade. Inskolningarna tar längre tid för de barnen och de behöver mer tid till att knyta an till pedagoger och förskolan där det är både språk och kultur som krockar. Att de inte kan språket kan göra att de ofta hamnar i konflikter. En av upplevelserna som många delade är att det inte går att jämföra stress, och att stress säkert kan yttra sig på många olika sätt. Det finns olika sorters stress och de menade att barnen indirekt blir stressade av den livssituation de lever i. Förskollärarna såg stor skillnad på stress hos barn som lever med föräldrar i en migrationsprocess som tar många år, där föräldrarna mår dåligt psykiskt. Många barn kommer hem till ledsna föräldrar som är oroliga. Det är en helt annan stress än den våra svenska barn har med för mycket aktiviteter. Migrationsstressen berör även personalen, med många separationer från barn som de fått en relation till. Rektorerne måste se till att barngrupperna inte blir för stora när vi har dessa barn menar pedagogerna.

Sammanfattning: Den livssituation som barnen är i och vad de tidigare har upplevt påverkar stressen hos barn.

3.4 Förskolemiljöns betydelse för barns stress

Stora barngrupper påverkar barnen och när det är mindre barn på förskolan som t.ex. vid lov då är det en mycket lugnare miljö för dem. Ibland plockar personalen bort lite material runt omkring aktiviteten för att barnen ska kunna vara här och nu och inte hela tiden påbörja nya aktiviteter. Det behöver inte produceras en massa pyssel från förskolan utan det viktigaste är att barnet känner sig tryggt och att det vistas i en lugn miljö.

Det är viktigt med rutiner för att förtydliga en dag för barnet i förskolan. Rutinsituationer måste få ta sin tid och det gäller att inte titta på klockan för mycket. Avbrott för måltider behövs under dagen men däremellan behöver förskollärarna läsa av situationerna och undvika att avbryta barnen i deras aktiviteter. Förskolläraren behöver inte ha samling ett visst klockslag, utan kan vänta in barnen till ett lämpligt tillfälle och så är det med många situationer i förskolan. Ibland måste pedagogen fråga sig själv för vems skull är de är på förskolan.

Pedagogen behöver vara här och nu i barngruppen och inte ha tankarna på annat håll som t.ex. att den ska ringa en förälder, fotograf eller arbeta med barnens portfolier. Det gäller att försöka ta det lugnt och ge tid till barnen och sådant som de ska göra dvs. prioritera rätt. Att se över sina dagsrutiner kan också vara bra när de planerar verksamheten och se hur de kan lägga upp dagen för att motverka stress. Det är också viktigt att tänka på hur det går att möblera för att det ska bli harmoniskt.

Som pedagog måste de hela tiden själva reflektera över vad de gör och säger, t.ex. säga att nu ska vi gå in och äta istället för nu ska vi skynda på för att gå in och äta. Gör personalen det så blir ju barnen automatiskt stressade. De måste ta in vad barnen tycker och tänker och det är viktigt att pedagogerna är lugna och inte hetsiga. Blir pedagogen stressad av situationer så blir också barnen det. Ju mer erfaren du blir som pedagog desto lugnare blir du. Om pedagogen har varit med om situationer tidigare så vet den att den kan ta det lugnt vilket också påverkar barnen.

Både barn och vuxna påverkas av höga ljud och några barn höjer ljudnivån för att höras. När de vuxna har högt röstläge så kan det påverka barnen, då de vuxnas stress påverkar barnen.

Det är också vanligt att barn inte har tid att lyssna på vad andra har att säga. De vill fort ha sagt vad de själva vill säga annars kanske inte någon har tid att lyssna på dem tillräckligt länge. De påverkas av höga ljud även om det kan vara i en rolig lek. För att dämpa ljudnivån och göra bättre arbetsmiljö för barnen så finns det förskolor som har valt att ljudsanera med ljudplattor i taket. Det finns även förskolor som har tallrikar som inte ska skramla så mycket.

Barnen kan bli påverkade av stress när de ska gå ut och det blir många barn i hallen samtidigt. Det kan vara att några kompisar är snabba och har bråttom att klä på sig för att gå ut och då har inte barnet som är lite långsammare tid att stänga galonbyxorna själv, utan vill då ha hjälp med alla kläder för att det ska gå fort för att komma ut till kompisarna. Därför jobbar många förskolor med att försöka ta med några barn till hallen i taget för att de ska få det lugnare och minska stressmomentet. Men förskollärarna säger att ibland så hjälper de till med påklädning för mycket för att få ut barnen så fort som möjligt. Det ska hinnas så mycket inom förskolan. Skynda dig nu för nu ska snart läsa en bok, äta lunch osv. Det är konkurens bland leksakerna. Den tar jag den är min. Jag måste skynda mig för att få rätt cykel.

När matsituationen är stressig och alla barn vill prata samtidigt så finns det förskollärare som försöker visa med handen att man får vänta med att prata tills den andra personen som redan pratar är klar. Det är stressande för barnen när de inte får sitta på toaletten i lugn och ro. När det finns få toaletter och det blir kö utanför. Det finns barn som inte klarar av att gå på toaletten och utföra sina behov på förskolan utan väntar på att någon av föräldrarna ska komma och hämta så att barnet kan gå på toaletten när det kommer hem.

Sammanfattning: Stora barngrupper samt pedagogers förhållningssätt påverkar barnen. Miljön bör anpassas för att minska ljudnivån och möbleras harmoniskt.

3.5 Hur förhindrar förskollärarna stress hos barnen?

Förskollärarna måste lyssna på barnen och deras funderingar. Genom att prata lugnt med barnen och ta ögonkontakt med dem och sänka ljudvolymen för att få det lugnt. Förskollärarna måste ta reda på varför barnet är stressat. På en del av förskolorna så jobbar de mycket med att barnen ska känna sig trygga, och deras lugn förs automatisk över till föräldrarna. Det går att bryta mönstret med stress genom att inte hela tiden ha nya aktiviteter.

Genom att dela barngruppen i mindre grupper i olika rum så får man möjligheten att vara koncentrerad på få barn i taget. Med mindre grupper så blir det mer tid till att se och lyssna på barnen och koncentrera sig på få barn i taget. Det måste finnas små vrår att gå undan i. Det behövs psykiska mentala rum där det går att vila och vara själv en liten stund. När det inte finns möjlighet att komma undan så blir barn stressade och skrikiga. Sedan beror det på personaltätheten vad det går att göra.

Det gäller att ta det lugnt och ett sätt att minska stressen är att göra det som de hinner med. Ska barnen göra någon aktivitet inne så behöver de inte skynda sig ut för att de ska vara ute varje dag. Barn behöver i lugn och ro få göra färdigt det som de håller på med. Allt behöver inte göras på samma dag. Det får inte vara pedagogerna som stressar upp barnen. Personalen behöver inte avbryta alla lekar för barnen för att göra det som de vuxna har planerat utan istället låta barnen leka färdigt. Det gäller att alla i personalen har samma spelregler och är tydliga med att prata med föräldrarna om när deras barn är stressat. Många barn är i förskolan långa dagar och de måste få möjlighet till lugn och ro under den tiden. Flera förskolor jobbar med "TAKK" som förstärker språket och menar på att det gör att de pratar lugnare med barnen eftersom de hela tiden måste ha ögonkontakt även när de pratar med varandra.

Är det något barn som behöver mycket uppmärksamhet så ska det få det. Tyvärr så räcker inte tiden till som pedagog som de önskar, men det är en fråga som de ständigt arbetar med i arbetslaget, hur de ska göra det så bra som möjligt för varje enskilt barn. Personalen har även pedagogiska samtal där de kan diskutera förhållningsregler. Pedagogerna anpassar miljön efter barngruppen och ändrar om så att det passar just den aktuella barngruppen.

På en förskola sov alla barn och det fanns vuxna i varje rum. För några barn som har varit med lite längre så kanske de inte behöver sova bredvid någon vuxen utan de somnar ändå. Det finns även de som söker kroppskontakt vid insomningen. När barnen har somnat så får de sova tills de vaknar. Ibland kan barn bli stressade av att bli väckta när de inte får sova ut.

Pedagogerna sitter länge och äter för att det är ett bra tillfälle att lyssna på alla barn. Vid matsituationen så går det att visa med handen, att vänta lite nu så att den som pratar får prata klart. Det är ett sätt att visa att man hör personen och att den ska få prata om en liten stund. Om alla sitter och väntar på varandra så kanske barnen har tid till att ta en smörgås eller potatis till.

Vuxna måste vara närvarande där det händer saker så de kan medla mellan barnen så att det inte blir stressade över att de ska vara först till allt. En del förskolor undviker att låta barnen ta med sig leksaker hemifrån då detta kan skapa en konkurrens mellan barn och föräldrar vilket leder till stress.

Sedan kan pedagogerna se över när de planerar sin verksamhet, hur de kan möblera och lägga upp dagen för att motverka stress. Undvik att ha för mycket saker på väggarna och ha en del rum som är lugnare möblerade där barnen kan gå iväg och vila en stund. Det är viktigt att se över dagsrutinerna i förskolan. Pedagogerna ser till att det finns tid och rum och små vrån att gå undan i. Bildschema kan vara ett sätt att motverka stress. Ett dagsschema där de visar vad som ska hända under dagen. På det viset så kan barnen se vad som händer så att de får en förväntan. De vet vad som ska hända helt enkelt så slipper de gå och vänta och känna sig stressade. Många förskolor har bestämda platser vid samling och matsituation för då behöver inte barnen fundera över var de ska sitta. En förskola har valt att ta emot barnen som går på allmän förskola på två olika tider på morgonen. Detta för att få en möjlighet att möta varje förälder och barn i lugn och ro vid lämning och hämtning. Om de har möjlighet när de har många frukostbarn så har de valt att en förskollärare stannar kvar i hallen och tar emot barn medan de andra sitter med stängd dörr i matsalen.

Pedagogerna reflekterar ofta tillsammans över hur verksamheten och barnen fungerar, och hur det kan bli bättre och om miljön behöver förändras. Barnen blir påverkade av olika livssituationer, mamma ska ha en ny bebis, skilsmässa, någon inom familjen avlider osv. Viktigt med föräldrakontakten för att veta varför barnet betar sig annorlunda.

Personalen försöker undvika att avbryta barnen när det är något som är väldigt viktigt för dem att göra färdigt. Ibland tackar personalen nej till möten och låter barnen komma i första hand. Det är väldigt stressande för barnen att hela tiden byta personal.

Pedagogerna har flera stunder på dagen som de gör ett avbrott med barngruppen, de kanske sätter sig ner och tar och gör något rogivande, de kanske kan göra en rörelsesaga, någon saga som gör att de lägger sig på mattan och kopplar av. De kan ta fram bandspelaren och lyssna på lite god musik. Det gäller att bryta ner dagen ibland så att det inte blir lek hela dagen. Barnen får möjlighet att slappna av ibland och så vilar de förstås. Alla barnen ligger och sover

på madrasser och då har de också en väldigt mysig stund. Det är även viktigt att lägga in mer massage, sagoläsning och andra lugna mysiga aktiviteter.

Det kan hända vid rutinsituationer att barn blir stressade, men det kan även hända i den fria leken. Barn blir även stressade i stora barngrupper. En del barn kanske tycker att det är för mycket rutiner på förskolan. Dagarna är ju hela tiden fyllda av rutiner och det blir många avbrott i barnens lek. Barn blir stressade för att de inte får göra som de vill, som att leka klart leken.

Sammanfattning: Det är viktigt att ge barnen uppmärksamhet och vara närvarande som vuxen och låta barnen avsluta sina aktiviteter i lugn och ro. Försöka utföra några lugna aktiviteter varje dag så barnen kommer till ro.

3.6 Hur kan förskollärare jobba för att förebygga stress hos barnen?

Förskollärarna svarade ungefär samma sak på den frågan. De sade att de behövde ställa sig själva frågan hur de jobbar med stress och bli mer medvetna om det och alltid ha en öppen diskussion om barngruppen med sina kollegor. Frågor som: Varför har gruppen blivit så? Är det något de kan göra åt det? Det är hela tiden olika förutsättningar med personal och olika förutsättningar med barn, allting är ju föränderligt hela tiden. Grupperna ser olika ut och vi får anpassa oss efter det. Som förskollärare ska du vara lyhörd för hur barnen mår och på förskolorna ändrar personalen om i rummen efter barnens behov.

Några förskolor kommer att kunna dela på barngruppen i mindre grupper så att alla barn inte behöver leka på samma ställe hela tiden. En förskola hade precis möblerat om och fått mysigare rum och deras tanke var att få flera lugna stunder. De försöker få in lite massage och har köpt in lite nya massagesaker. En liten groda som barnen kan klappa varandra på ryggen med och lite massagesånger och massagelekar. De kommer även ta vara på myset och gosandet ifrån barnen. Barnen tycker mycket om nallar och det är bra att ta vara på och skapa lugna stunder tillsammans med barnen.

Det påpekades att det är viktigt att ha en öppen kommunikation mellan personal och föräldrar för att barnen ska må bra. Det är bra att försöka jobba på ett lugnt sätt med barnen och ge barnen rutiner och trygghet. Förskollärarna är överens om att de behöver ha mer kunskaper

om stress. Det är viktigt att arbeta med stressdiskussioner på föräldramöten och vara uppmärksam på att de vuxnas stress påverkar barnen. Förskollärarna får försöka påverka rektor och politiker till att få barngrupperna att bli mindre och även låta föräldrar vara med och påverka. Det är viktigt att pedagogerna hela tiden har en dialog både med personal och barnens föräldrar om de upplever att ett barn är stressat på förskolan. Det är bra att ta hjälp av en skolsköterska som kan prata med föräldrarna på ett föräldramöte om barnens behov och vad vi kan göra för att minska barnens stress, för att det inte ska bli moraliska pekpinor mot någon förälder.

Sammanfattning: Det är viktigt med en öppen kommunikation med barnens föräldrar. Pedagogerna behöver bli mer medvetna om hur de jobbar med stress.

4 DISKUSSION

Jag har genom den här undersökningen fått insikt om att pedagogens förhållningssätt är av stor betydelse det gäller att motverka stress i förskolan. Genom att vara medveten om stress och reflektera ofta i arbetslaget på förskolan om barngruppen så går det att minska stressen.

4.1 Tillförlitlighet

För att få ett så tillförlitligt resultat som möjligt så valde jag att intervjua åtta förskollärare för att de skulle dela med sig av sina åsikter om barn och stress. Fastän de arbetade på olika förskolor och dessutom i två olika kommuner så var svaren de gav likvärdiga. Genom att använda mig av flera olika förskolor så ville jag få in olika synsätt och se hur de överensstämde. Jag upplever att det är generaliserande för hur det ser ut på de flesta förskolorna i Sverige och hur förskollärare arbetar för att motverka stress. På en förskola har jag låtit två förskollärare blivit intervjuade tillsammans, då detta var en förfrågan av dem för att de kände att då kunde de ge mer svar under min intervju och känna att de fick en diskussion. Eftersom det kändes som en trygghet för dem så valde jag att låta dem intervjuas tillsammans, men väljer att räkna dem som två intervjuer eftersom det var två åsikter med under intervjun. Jag upplevde att de inte påverkades för mycket av varandras åsikter utan det

flöt på som en diskussion. Däremot så kan jag tänka mig att det är lätt att bli påverkad och inte ha en egen åsikt om flera stycken blir intervjuade tillsammans.

4.2 Teoretisk tolkning

Jag har genom min undersökning konstaterat att det finns stress i förskolan. Woxberg (2005) antyder att barn numera sällan får vila ut och återhämta sig och Sanner (2002) menar att förskollärarna måste lära barnen att koppla av för att det underlättar för barnens inläring. Förskollärarna i min undersökning påpekade att många barn är trötta när de vistas på förskolan. Många barn har långa dagar i förskolan och föräldrarna är stressade vid lämning och hämtning. På en del förskolor vilar alla barnen efter maten. Flera lugna stunder som massage, sagoläsning och andra lugnande aktiviteter är bra att utföra i stora barngrupper för att förebygga stress. Orlick och Solin (1998) anser att avslappningsträning är en effektiv metod mot negativ stress och att miljön är viktig. Förskollärarna i min undersökning säger att miljön bör anpassas efter den aktuella barngruppen. Det bör inte vara så många saker på väggarna och det bör möbleras sparsamt. Det är bra om det finns små rum som barnen kan gå till om de vill komma undan.

Många av de barn som är stressade är överaktiva, okoncentrerade och kan inte vara stilla. De byter aktiviteter hela tiden och har svårt att komma till ro. Barn upplevs också som stressade när de inte får tillräckligt med uppmärksamhet. Det är stressande för många barn att vara i stora barngrupper. I stora barngrupper uppstår en hög ljudvolym så att barnen måste höja sina röster för att höras. För att få möjlighet att uppmärksamma alla barn och ha tid att lyssna på dem så väljer många pedagoger att jobba i mindre grupper.

Jag frågade också pedagogerna om deras erfarenhet av stress hos barn som emigrerat till Sverige och en av upplevelserna som många delade är att de inte går att jämföra stress, och att stress säkert kan yttra sig på många olika sätt. De menar att den livssituation som barnen är i och vad de tidigare har upplevt påverkar stressen.

Woxberg (2005) skriver att vuxnas stress påverkar barnen. I resultatet efter intervjuerna så uppmärksammade jag att de vuxna är en stor bidragande orsak till barns stress. Verksamheten

styrts ofta av pedagogers prestationskrav då det hela tiden presenteras nya aktiviteter för barnen. Samlingar utförs samma tid varje dag även om barnen är upptagna med annan aktivitet. Det gäller många andra situationer också, barnen blir ofta avbrutna i sina aktiviteter av de vuxna. När det är dags att gå in och äta inträffar det ibland att personalen säger att barnen ska skynda sig. Ibland är pedagogerna så stressade när barnen ska gå ut så att de klär på barnen för att det ska gå fort. Det gäller att pedagogen tänker sig för vad som är viktigt. Ge barnen lugn och ro för att avsluta sina aktiviteter. Låt dem sitta länge vid matbordet och lär dem att lyssna på varandra. Det är viktigt att tänka sig för som vuxen och inte störa barnen i deras aktiviteter eller lekar om det inte är nödvändigt. Vuxna bör undvika att säga till barnen att de ska skynda sig om det inte nödvändigt. Det är viktigt med rutiner men pedagogerna måste låta rutiner ta tid och inte ha så bråttom.

Förskollärarna har under senare år fått mera uppdrag att utföra i form av dokumentation. Det kan kännas stressande för pedagogen, men när pedagogen är närvarande i barngruppen får den inte ha tankarna på annat håll. Om förskolläraren är observant kan den hjälpa barnen att medla i deras lekar för att de ska undvika konflikter. Pedagogerna behöver reflektera vad de gör och säger till barnen. De bör vara inte stressade och ha ett lugnt röstläge.

De flesta föräldrar är inte medvetna om att deras barn är stressade antyder Sanner (2002). Föräldrars stress påverkar också barnen och trygga föräldrar minskar stressen hos dem. Förskollärarna jag intervjuade ansåg att de borde ha stressdiskussioner på föräldramöten och att de själva bör bli mer medvetna om stress. Jag hoppas att jag genom denna undersökning har ökat förskollärarnas medvetenhet om barn och stress.

4.3 Sammanfattning

Syftet med denna undersökning har varit att ta reda på om stress förekommer bland barnen i förskolan och hur den yttrar sig. Jag har också valt att ta reda på hur stress kan motverkas i förskolan. Om jag skulle genomfört muntliga intervjuer med förskolebarn om stress så skulle det tagit alldeles för lång tid när det gäller att samla in materialet och fullmakter från föräldrarna och rektorerna. Det skulle även ha tagit lång tid att hinna låta barnen få en förståelse för vad stress kan vara, så att de sedan skulle kunna föra sin talan om ifall de någon gång har känt sig stressade och i så fall vilken situation. När det gäller forskning så var det svårt att hitta några arbeten som just fokuserade sig på barns påverkan av stress i förskolan. Däremot

kan man läsa en hel del om stressen i skolan när det t.ex. gäller läxor och prestationsångest. Jag hittade en del examensarbeten om hur stress påverkar barn där både personal och barn har blivit intervjuade om stress i förskolan. Att stress förekommer i förskolorna var alla förskollärare enade om. Det viktigaste resultatet som jag kom fram till under min undersökning var att det oftast är pedagoger och föräldrar som gör barnen stressade genom deras förhållningsätt.

4.4 Förslag till fortsatt forskning/praktisk tillämpning

Det skulle vara intressant att ta reda på hur mycket barn är medvetna om stress och hur lärarnas stress påverkar barnens stress. Intressant vore att undersöka om massage och yoga har någon positiv inverkan mot stress för barnen. Är förskolan ett bra ställe för traumatiska barn att vara på eller finns det något annat alternativt ställe där de kan få den hjälp de behöver? Eftersom förskolebarnen kommer från olika hemförhållanden skulle det vara intressant att ta reda på vad detta eventuellt har för inverkan på deras stressupplevelse i barngrupperna.

REFERENSER

Alm, Johan (2011). *Alladin studien*. Stockholm: Karolinska institutet. Hämtad 2012-08-30, <http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=41906&a=113546&l=sv>

Bremberg, Sven (2001). *Stress hos barn – temablad från stressforskningsinstitutet*. Stockholm: Stockholms universitet. Hämtad 2012-09-01, http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.51210.1322038504!/temablad_barn_o_stress.pdf

Claesdotter, Annika (2004-09-03). Stora grupper skapar stress. Ifrån tidningen *Förskolan*. Hämtad: 2012-06-14, <http://www.lararnasnyheter.se/forskolan/2004/09/03/stora-grupper-skapar-stress>

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

Johansson, Bo & Svedner, Per Olov (2010). *Examensarbetet i Lärarutbildningen*. Uppsala: Kunskapsföretaget AB

Miller, Mary Susan (1982) *.Stressade barn*. Helsingborg: Forum

Niss, Gunilla & Söderström, Anna-Karin (1996). *Små barn i förskolan*. Lund: Studentlitteratur

Orlick, Terry & Solin, Elisabeth (1998). *Visst kan du!- Livsfärdighetsträning i förskola & skola*. Örebro: LäroMedia AB

Sanner, Eva (2002). *Massage för barn och ungdomar*. Stockholm: Prisma

Skolverket (2010). *Läroplan för förskolan Lpfö 98*. ([Ny, rev. utg.]). Stockholm: Skolverket.

Woxberg, Lotta (2005). *Stress i unga år*. Jönköping: Brain Books AB

Währborg, Peter (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur

BILAGA 1

Fullmakt

Bakgrund

Mitt namn är Sara Ödman och jag studerar min sjunde och sista termin på högskolan i Gävle. Innan jag är klar med Lärarprogrammet där jag går Inriktningen naturvetenskap – teknik - matematik mot förskola 210hp. Då jag närmar mig slutet av utbildningen så ska jag göra ett examensarbete. Under mitt examensarbete så behöver jag samla in material som visar på om stress hos barn existerar eller bara är något som forskare upplever att förekommer på förskolorna. Upplever även förskollärare ute på fältet att barn stressar i förskolorna. Jag vill även ta reda på vad förskollärarna har för kunskap om stress. För att få reda på resultatet så väljer jag att både anteckna och spela in intervjuerna via ljudupptagning, för att senare kunna lyssna tillbaka på det som har sagts under intervjun för att minska missförstånden när jag använder mig av materialet i examensarbetet. Jag kommer att jämföra de svaren som jag får av förskollärarna mot vad forskningen säger.

Etik och sekretess

Det materialet som jag kommer att samla in genom ljudinspelningar kommer endast att användas i syfte att förstärka mitt examensarbete. Varken den intervjuades namn eller namnet på den förskolan där personen jag har intervjuat kommer att framföras i mitt examensarbete. Ljudinspelningarna kommer efter utfört arbete att förvaras på Gävle Högskola tillsammans med fullmakterna. Där är det bara de personerna som jobbar på kansliet som kan lyssna på intervjuerna om du skulle vilja ifrågasätta något i mitt examensarbete som du känner att du inte har sagt.

Underskrift av student vid Högskolan i Gävle

Intervju materialet kommer endast att användas till examensarbetet och inget annat.

.....
Namnteckning

.....
Datum

.....
Namnförtydligande

.....
e-postadress

Underskrift av den intervjuade

Jag tillåter att det som jag har sagt under intervjun får användas till Sara Ödmans examensarbete och inget annat.

.....
Namnteckning

.....
Datum

.....
Namnförtydligande

BILAGA 2

Intervjufrågor

1. Vad har du för kön?
2. Vad har du för ålder?
3. Vad har du för etnicitet?
4. Hur länge har du varit verksam som lärare?
5. Vad anser du att stress hos barn är?
6. Upplever du att stress existerar bland barnen i Förskolan och i så fall i vilka situationer?
7. Vad är din erfarenhet om barn som har flyttat till Sverige? Är de mer stressade än andra barn och hur visar sig detta i så fall?
8. Kan man som personal motverka stress i Förskolan, både när det gäller mellan barn och mellan barn och personal, samt den miljö som barnen vistas i?
9. Gör er Förskola något speciellt i dagsläget för att motverka stress för Förskolebarnen?
10. Kommer ni att jobba på samma sätt i framtiden eller vill ni/ kommer ni att förändra något och i så fall vad?