

Barn kan också vara stressade

En kvalitativ undersökning om stress bland barn på daghem

Sofia Lidman

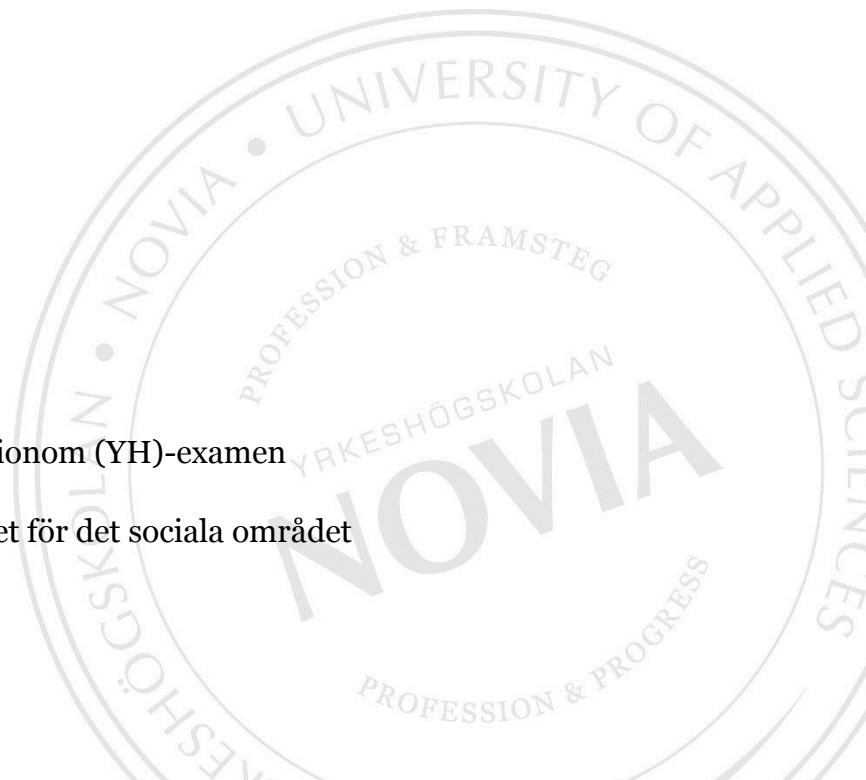
Linda Sjölund

Malin Snickars

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Vasa 2016



EXAMENSARBETE

Författare: Sofia Lidman, Linda Sjölund & Malin Snickars

Utbildningsprogram och ort: Det sociala området, Vasa

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Förskolepedagogik och metodik

Handledare: Carita Blomström & Ralf Lillbacka

Titel: Barn kan också vara stressade

- En kvalitativ undersökning om stress bland barn på daghem

Datum 15.4.2016

Sidantal 59

Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med detta lärdomsprov är att undersöka om stress förekommer bland barn på daghem och i så fall hur den tar sig i uttryck. Syftet är också att ge inspiration till pedagoger hur man kan identifiera, stödja och förebygga stress hos barn. De centrala frågeställningarna i denna undersökning är: Vad innebär stress hos barn? Vad beror stress på daghem på? Hur kommer stressen till uttryck? Hur kan man som pedagog förebygga stress på daghem? Hur kan man som pedagog stödja ett barn som är stressat?

I den teoretiska delen beskriver vi bland annat definitioner av stress, hur stress uttrycker sig hos barn samt hur barn reagerar och beter sig i stressiga situationer. Den teoretiska delen behandlar också olika stressorer i barnets vardag i både hemmiljö och daghemsmiljö, hur man som pedagog kan förebygga att stress uppstår hos barn samt en kort beskrivning över metoder som vi själva anser vara stressförebyggande och användbara för pedagoger.

Undersökningen genomfördes genom kvalitativa intervjuer med fyra informanter, av vilka två var barnskötare och två var barnträdgårdslärare. Resultatet vi fick genom undersökningen är att stress förekommer bland barn på daghem, samtidigt som det är något som inte reflekteras så mycket kring inom dagvården och att det är något som borde uppmärksammas mer för att lättare kunna förebyggas. De som deltog i undersökningen var alla överens om att stress är något negativt och att skapa trygghet på daghemmet är en av pedagogens viktigaste uppgift i det stressförebyggande arbetet.

Språk: Svenska

Nyckelord: Stress, barn, daghem, pedagoger

BACHELOR'S THESIS

Author: Sofia Lidman, Linda Sjölund & Malin Snickars
Degree Programme: Social Welfare, Vaasa
Specialization: Pre-School pedagogy & methodology
Supervisors: Carita Blomström & Ralf Lillbacka

Title: Children can also be stressed
- A qualitative research about stress among children in daycare

Date 15.4.2016 Number of pages 59 Appendices 1

Summary

The purpose of this Bachelor's thesis is to examine if there's stress among children at daycare. The purpose is also to offer pedagogues inspiration that can help to identify, support and prevent stress among children. The central questions of this thesis is: What does stress mean? What is the reason behind stress at daycare? How does stress in children come to an expression? How can pedagogues prevent stress at daycare? How can pedagogues prevent a child from getting stressed?

In the theoretical section definitions of stress amongst other things have been covered, for example how stress is expressed among children as well as how children react and behave in stressful situations. The theoretical section also covers different causes of stress in the child's everyday life in both the home environment and the daycare environment as well as how a pedagogue can prevent stress among children and lastly a short description of methods which we personally consider to be stress-preventing and useful to pedagogues.

The research was conducted through qualitative interviews with four informants of whom two were nannies and two were kindergarten teachers. The research showed that stress occurs among children at daycare and that stress is something that should be paid more attention in order to easier prevent it. The participants in the research all agreed that stress is an issue and that creating safety is one of a pedagogue's most important task in stress-preventing work.

Language: Swedish Key words: Stress, children, daycare, pedagogues

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte	3
3	Vad är stress?	4
3.1	Definitioner av stress	4
3.2	Olika former av stress	5
3.2.1	Positiv och negativ stress	6
3.2.2	Långvarig stress	7
3.2.3	Posttraumatisk stress.....	8
3.2.4	Psykologisk, fysiologisk och sociologisk stress.....	9
4	Barn och stress	10
4.1	Symptom på stress.....	11
4.2	Stressbeteenden och stressreaktioner	12
4.3	Stress hos de allra minsta barnen.....	13
4.4	Barnets känslor.....	15
5	Stressorer	16
5.1	Stressorer utanför daghemmet.....	16
5.2	Stressorer i daghemmet.....	18
5.2.1	Relationer.....	18
5.2.2	Delat utrymme och delade vuxenkontakter.....	19
5.2.3	Understimulering.....	19
5.2.4	Hög ljudnivå.....	20
5.2.5	Att inte bli förstådd eller att inte förstå.....	20
6	Stress på daghem	21
6.1	Daghemmets roll och struktur.....	21
6.2	Identifiera stress	23
6.3	Motverka stress	24
6.4	Pedagogens roll	26
6.5	Anknytning.....	31
6.6	Stresshantering.....	32
7	Förebyggande metoder	35
7.1	Känslohantering.....	35
7.2	Sagotering.....	36

7.3	Musik	36
7.4	Massage	37
7.5	Snoezelen.....	38
7.6	Lilla Chilla	39
7.7	Yoga	39
7.8	Mindfulness	40
7.9	Mini- Röris.....	41
8	Sammanfattning av teoridel	41
9	Metod och tillvägagångssätt	43
9.1	Kvalitativ undersökningsmetod.....	43
9.2	Val av intervjupersoner	44
9.3	Datasekretess och etiska frågor	44
9.4	Analysmetod.....	45
10	Resultatredovisning	45
10.1	Stress hos barn på daghem	45
10.2	Stressförebyggande arbete	48
10.3	Pedagogen som stöd för barnen.....	51
11	Kritisk granskning och avslutande diskussion	52
12	Källförteckning	57

Bilagor

Bilaga 1 Intervjufrågor

Ordförklaringar

Stressor Ett annat ord för stressorsak eller stressfaktor.

1 Inledning

Temat för vårt lärdomsprov är barn och stress. Vi har valt att undersöka stress bland barn på daghem. När vi funderade över vilket tema vi skulle välja var grundtanken att skriva om något som ingen annan skrivit om tidigare och som vi känner att vi själva kommer att ha nytta av i vårt framtida yrke som barnträdgårdslärare. Intresset för temat väcktes eftersom vi i första hand tänkt på vuxna då vi hört ordet stress och därför vill vi lyfta fram att även barn kan vara stressade. Stress definieras dock på ett annat sätt hos barn. Dagens samhälle är präglad av stress och det är därför viktigt att även lägga märke till barn och deras behov. Ett barn har ett stort behov av lek, rörelse, vila, kärlek, närhet och trygghet för att må bra. Om ett barn är stressat kan det bero på att barnets behov inte blivit tillgodosedda.

Det finns olika anledningar och händelser som ger upphov till stress hos barn och ofta handlar det om att kraven är större än vad barnet klarar av att hantera. Barn kan inte alltid sätta ord på sina känslor, vet inte vad känslorna beror på och är därför beroende av sin omgivning för att bli förstådda. Allt detta leder till att stress kan vara särskilt besvärligt för dem. Barn har också färre möjligheter att kontrollera sin livssituation och det leder till att de påverkas mer av hur t.ex. deras föräldrar och andra personer i deras omgivning mår. Barn är därför på många sätt mer utsatta för stress än vuxna.

I vårt lärdomsprov inleder vi med att redogöra för vad stress egentligen är, vilka definitioner stress har samt vilka former av stress som finns. Vidare behandlas hur stress tar sig i uttryck hos barn, vilka symptomen är samt hur barn reagerar och beter sig i stressiga situationer. Därefter nämner vi exempel på olika stressorer i barnets vardag i både hemmiljö och daghemsmiljö och funderar över hur man som pedagog kan förebygga stress hos barn. Avslutningsvis beskriver vi metoder som vi själva anser vara stressförebyggande och som pedagoger kan använda sig av.

Förutom att stress bland barn är ett intressant och lärorikt ämne att skriva om är det också mycket aktuellt, med tanke på uppdateringen av lagen om småbarnspedagogik (1973/36). Uppdateringen av lagen gäller bland annat att det högsta närvarande antal barn per vuxen kommer att öka från och med hösten 2016. Enligt denna lag ska

dagvårdspersonalen stöda barn i dagvården samt föräldrarna i deras uppgift att fostra barnen och tillsammans med hemmet främja en balanserad utveckling av barnets personlighet. Genom uppdateringen av lagen tror vi att stress på daghem kan öka, då teorin visar att stora barngrupper med för litet antal vuxna är stressande för barn. Samtidigt kan man ställa sig kritiskt till att pedagogerna ska kunna göra ett kvalitativt gott arbete, som lagen kräver, genom att göra barngrupperna större.

Dagvården ska erbjuda barnet trygga människorelationer som på ett mångsidigt sätt stöder barnets utveckling, samt en gynnsam uppväxtmiljö som beaktar barnets bakgrund (Saarsalmi 2008, s.13). Genom att dagvårdspersonalen tillsammans med föräldrarna stöder barnen har man som vuxen en viktig roll vad gäller barns förmåga att kunna hantera stress. Vi vill med detta examensarbete därför framhålla vilken betydelse vuxna har för barnen vad gäller deras välmående.

Vi hoppas att vårt lärdomsprov ska väcka intresse och inspirera till att tänka och arbeta stressförebyggande på daghem. Vi hoppas även att vårt lärdomsprov är till nytta för andra studeranden och pedagoger i arbetslivet och att de ska kunna använda det som ett arbetsverktyg för att lättare kunna upptäcka, förebygga och stödja barn som upplever stress på daghem.

2 Syfte

Syftet med detta lärdomsprov är att undersöka om stress förekommer bland barn på daghem och i så fall hur den tar sig i uttryck. Syftet är också att ge inspiration till pedagoger hur man kan identifiera, stödja och förebygga stress hos barn. Genom vår undersökning strävar vi efter att vi själva och andra ska få en inblick i vad stress bland barn på daghem innebär och vad man kan göra för att undvika att den leder till negativa följder för barnen. Undersökningen utförs genom kvalitativa intervjuer med personer som arbetar på daghem.

De frågeställningar som vi kommer att besvara i vår undersökning är:

- Vad innebär stress hos barn?
- Vad beror stress på daghem på?
- Hur kommer stressen till uttryck?
- Hur kan man som pedagog förebygga stress på daghem?
- Hur kan man som pedagog stödja ett barn som är stressat?

Vi har valt att lägga störst fokus på stress på daghem. Vi är medvetna om att stress kan orsakas av olika faktorer utanför daghemmet, därför kommer vi att nämna vilka stressorer som finns i barnets hemmiljö och livssituation, men inte gå närmare in på dem. Vi gör denna avgränsning eftersom vi vill fokusera på daghemmets stressorer samt hur man som pedagog kan hjälpa barn som är stressade på daghem. Vi kommer inte att undersöka stress inom andra dagvårdsformer som t.ex. familjedagvård, gruppfamiljedaghem eller familjedaghem. Vi undersöker stress bland barn i åldern 0-5 år. Vi har valt denna avgränsning eftersom vi som socionomer blir behöriga barnträdgårdslärare för barn i åldern 0-5 år.

3 Vad är stress?

Stress är det engelska ordet för spänning eller tryck. Ofta har ordet använts för att beskriva de anpassningsreaktioner i kroppens organsystem som utlöses av psykiska och fysiska påfrestningar. Stress är alltså en reaktion på att individen utsatts för extra stora fysiska, emotionella eller intellektuella krav och påfrestningar. Den moderna stressforskningen beskriver stress som en dynamisk process, där människans förmåga ställs emot omgivningens krav. Stress behöver däremot inte alltid vara något skadligt eller negativt. Om all stress skulle tas bort från livet skulle drivkraften, utmaningen och det som för individer framåt också försvinna. (Ellneby 1999, s. 15,31).

Stress är det begrepp som ofta används vid diskussioner om psykisk ohälsa. Stress kan alltså vara en form av psykisk ohälsa och begreppet har olika innebörder. Psykiska problem, vilka inkluderar stress, kan ta sig olika uttryck i olika miljöer. Ett barn kan t.ex. känna sig stressat på daghemmet men inte hemma eller vice versa. Olika personer kan också ha olika syn på en individs psykiska hälsa. Omgivningen kan anse att ett barn inte är stressat, medan barnet själv upplever stor stress. Därför är det viktigt att klargöra vem som uppfattar att ett visst barn har psykiska problem, om det är barnet själv, föräldrarna eller pedagogerna. (Eriksson & Ljungdahl 2010, s. 76-81).

3.1 Definitioner av stress

Den ungerskfödde forskaren Hans Selye (1907-1982) var den första som egentligen använde ordet stress i ett biologiskt sammanhang. Selye testade flera olika definitioner av stress. Han kom till slut fram till att stress är kroppens ospecifika svar på påfrestning och att en stressor är det stimuli som åstadkommer denna reaktion. (Mörelius 2014, s. 21). Selye uppfattade stress som fysiologiska anpassningsreaktioner på fysiska och mentala påfrestningar (Eriksson & Ljungdahl 2010, s. 81). Selye menade att dessa fysiologiska reaktioner som följer som svar på stressorer är alla en del av ett samordnat förlopp för att skydda organismen från hot. Han ansåg att stress är en ospecifik reaktion som alltid leder till ett likadant svar, oberoende av stressorns karaktär. (Mörelius 2014, s. 21).

Psykologen Richard Lazarus (1922-2002), hävdade i motsats till Selye, att individer reagerar olika på en stressor. Han menade att det finns skillnader i t.ex. kognitiva funktioner och motivation hos människan som påverkar hur reaktionen på stressorn blir. (Mörelius 2014, s. 22). Lazarus, tillsammans med en annan psykolog, Folkman, hävdade att en individ erfar stress om hen upplever att de påfrestningar hen utsätts för överstiger den egna förmågan att hantera dessa påfrestningar. Denna definition betonar individens bedömning av problemets omfattning samt av den egna förmågan. Om individen upplever att påfrestningen är alltför stor kan det leda till känslor av oro, frustration och anspänning. Enligt definitionen kan stressorer vara något som redan inträffat eller något som kommer att hända i framtiden. (Eriksson & Ljungdahl 2010, s. 83).

Den amerikanske forskaren Bruce McEwen definierar stress som ett verkligt eller potentiellt hot mot fysiologisk och psykologisk personlig integritet, vilket resulterar i fysiologiska och beteendemässiga svar. McEwen lyckas med definitionen förena de tidiga fysiologiska förklaringsmodellerna för stress med de psykologiska. (Mörelius 2014, s. 23).

3.2 Olika former av stress

Många barn lever i en tillvaro som kan ge dem stress. Familj, daghem, skola, fritid och kompisar är vanliga områden som finns i barns liv och kan alla orsaka stress. Stress kan smitta från vuxna till barn. All stress kan inte övervinnas och det är inte heller meningsfullt att sträva mot ett helt stressfritt liv, men det är i situationer då stressen finns närvarande hela tiden som den kan vara skadlig. (BRIS). Det finns många orsaker till stress under barndomen och olika perioder i barndomen kan vara präglade av olika sårbarhet för stress (Mörelius 2014, s. 24).

3.2.1 Positiv och negativ stress

Enligt Ellneby (1999, s. 34) påverkas barn både fysiskt och psykiskt av stress oberoende om situationen upplevs som stimulerande eller obehaglig. Stress behöver inte alltid vara en reaktion på något obehagligt. Den kan också uppstå i mer roliga och tillfredsställande situationer, som t.ex. barnkalas eller uppträdanden, eftersom utsöndringen av adrenalin ökar i alla situationer där ansträngning förekommer. Enligt Alfvén (2006 s. 84) utlöses den negativa stressen av olika former av hot. Den positiva stressen utlöses däremot av en önskan att klara av och behärska en situation eller uppgift. Ellneby (1999 s. 34) menar att stress upplevs som en positiv utmaning då det finns en balans mellan de krav som ställs samt förmågan att klara av dem. Det som skyddar barn mot negativ stress är att få känslomässigt stöd från andra.

Enligt Nilzon (1999, s. 62) kan barn uppfatta stress som ett konkret eller obestämt hot om en skada som inte ännu skett och när detta sedan inträffar kan barnet uppleva smärta och fruktan. Men stress kan också vara en positiv utmaning för ett barn och i sådana fall höjs barnets prestation. Ett hot får barnet att inta en försvarsposition medan en utmaning i stället öppnar nya möjligheter till förändring och utveckling.

Som människa söker man omedvetet en balans mellan de egna behoven och den press som man utifrån utsetts för. Barn blir stressade om de känner att det ställs allt för stora krav på dem. I längden kan de också bli stressade på grund av monoton tillvaro eller upplevelse av att de är fast i samma rutiner varje dag. Efter en stressig period behöver både barn och vuxna få ladda sina batterier. Som vuxen kan man göra det genom att gå ut i naturen, träna eller ägna sig åt något annat intresse. Men hur kan barn lära sig att ladda sina batterier? Både positiv och negativ stress är en del av livet, men de måste kompenseras med stunder och upplevelser utan stress. Det behövs en balans mellan anspänning och avspänning för att få välmående i livet. (Ellneby 1999, s. 34-35).

3.2.2 Långvarig stress

En akut stressreaktion gör att barn blir mer koncentrerade på och redo för en uppgift som ska utföras, t.ex. att skynda sig till daghemmet eller prestera bra på gymnastikstunden. Om ett barn sedan inte får möjlighet att återhämta sig och utsätts för stress i en längre period pratar man om långvarig stress. Det finns en risk för att stressrelaterade problem och sjukdomar utvecklas om alla de fysiologiska effekter, som startas för att kunna hantera en påfrestande situation, fortsätter att vara aktiva utan någon återhämtning och chans till reparation och uppbyggnad. Ett högt blodtryck i vila samt förhöjda kortisolnivåer är fysiologiska tecken på en kroniskt aktiverad stressrespons. (Mörelius 2014, s. 42).

Ellneby (1999, s. 32) menar att kroppen och själen inte är gjorda för att orka med ett högt tempo under en längre tid. Långvarig stress leder inte bara till olika sjukdomar utan den påskyndar också åldrandet. Om en person har haft hög stressnivå under en längre tid påverkas hjärnans kemi som i sin tur ger negativa effekter på olika delar av kroppen. Långvarig stress ökar också risken för hjärtinfarkt, högt blodtryck samt hjärnblödning.

Mag- och tarmproblem, rubbningar i tillväxten, svårigheter med sömnen, ökad infektionskänslighet samt kognitiva problem så som försämring av minnet, koncentrationssvårigheter och inlärningssvårigheter kan vara en följd av långvarig stress. Människans förmåga att reagera på och hantera stress påverkas av upplevelser av långvarig stress under barndomen. Långvarig stress under barndomen kan bero på t.ex. omsorgssvikt, misshandel eller mobbning. Långvarig stress hos barn kan höja barnets basala kortisolnivåer, ge förändringar i kortisolens dygnsrytm samt minska på hjärnans volym. (Mörelius 2014, s. 42-43). På grund av högt kortiselpåslag kan stress under en längre tid leda till minskad aktivitet samt försämrade cellfunktion i en del av hjärnan med försämring av minnet som följd (Alfvén 2006, s. 85).

3.2.3 Posttraumatisk stress

Posttraumatisk stresssjukdom, förkortas PTSD och är en form av ångestsyndrom som orsakas av traumatiska händelser och upplevelser. Enligt Nilzon (1999, s 63) är det oftast händelser med intensiva upplevelser av fruktan, skräck och maktlöshet som leder till posttraumatisk stress hos barn. Posttraumatisk stress kan vara akut, dvs. pågå i mindre än 6 månader eller också kronisk, om den pågår i mer än 6 månader. Dyregrov (2010, s. 41,44) och Nilzon (1999, s. 63-64) nämner följande traumatiska händelser och upplevelser som kan orsaka posttraumatisk stress hos barn:

- Sexuella övergrepp
- Misshandel och hot, dödshot
- Upprepade konflikter och familjevåld
- Olycksfall och svår sjukdom
- Bevittnat eller upplevt våld, naturkatastrofer, krig eller flykt
- Upplevt eller varit vittne till anhörigs eller annan persons död

Barn klarar inte av att ta sig igenom traumatiska upplevelser utan att drabbas av psykiska symptom. Enligt Dyregrov (2010 s. 41-42) måste vissa kriterier uppfyllas för att kunna avgöra om ett barn uppvisar posttraumatisk stress. Problemen som kan uppstå efter en traumatisk upplevelse delas in i tre kategorier; barnet återupplever händelsen, barnet undviker saker som påminner om händelsen och att barnets nervsystem är rubbat, exempelvis att barnet har sömnsvårigheter eller koncentrationssvårigheter. Dyregrov, Dyregrov & Raundalen menar (enligt Ellneby 1999, s. 78) att de reaktioner som barnet visar i samband med posttraumatisk stress kallas posttraumatisk stressreaktion, PTSS.

Enligt Dyregrov (2010 s. 45) kan många barn uppleva traumatiska händelser utan att drabbas av posttraumatisk stress. Ett av de viktigaste kännetecknen på posttraumatisk stress hos barn är långvarig och svår ångest (Nilzon 1999, s. 64). Dyregrov, Dyregrov & Raundalen (enligt Ellneby 1999, s. 78) nämner att barn med posttraumatisk stress behöver professionell hjälp av psykolog, läkare, barnpsykiatrin eller annan kunnig för att få hjälp med sina reaktioner och psykiska symptom.

3.2.4 Psykologisk, fysiologisk och sociologisk stress

Psykologisk stress visar sig genom reaktioner som känslomässiga störningar, neuroser och anpassningsstörningar samt störningar i funktionen hos kroppens olika organ. Stressorn är i detta fall en psykologisk situation som upplevs vara farlig eller hotande. Reaktionerna vid psykologisk stress är ofta långvariga och gör bland annat att upplevelser som anses farliga och hotande undviks. De blir ett sätt att handskas med ångesten och rädslan. (Rodhe & Österberg 1974, s 19-20).

Fysiologisk stress handlar om de kroppsliga reaktionerna som uppträder när en människa utsätts för påverkningar och krav. Detta kallas för adaptationssyndromet. Kroppen ställer in sig på att antingen anfalla eller fly i pressade situationer. Musklerna i kroppen spänns, hjärtat slår snabbare och andningen blir häftigare. Dessa typer av reaktioner kallas instinktmekanismer och är något som hör till individens och vår arts möjlighet att överleva. Detta kallas stressreaktion och det som utlöser reaktionen kallas stressor. I dagens samhälle fungerar det dock inte att som vuxen använda sig av anfall eller flykt vid pressade situationer, medan barn kan dra sig undan när de blir rädda. (Rodhe & Österberg 1974, s 15-18).

Social stress eller sociologisk stress innebär de reaktioner som uppstår i grupper eller sociala system när dessa utsetts för störningar. Det kan handla om ekonomiska- och klimatologiska störningar, föroreningar i naturen eller migration. Gruppens reaktioner utgör stressreaktioner hos gruppens medlemmar. I dagens samhälle är det särskilt aktuellt med denna form av stress eftersom samhället förändras så snabbt genom den tekniska utvecklingen samtidigt som människan vill hålla kvar vid sina traditioner. (Rodhe & Österberg 1974, s 22).

4 Barn och stress

Stress för ett barn har att göra med överlevnad. Barn kan inte överleva på egen hand och det blir oerhört stressfyllt för dem om de lämnas ensamma eller inte får hjälp tillräckligt fort. Det som blir farligt är den kontinuerliga maktlösheten och den olösta kroniska stressen. Ett barn som lämnats ensam i sin stress växer upp till en vuxen som inte kan hantera stress. Somliga barn är också känsligare och mer lättstressade redan från början. (Karlsson 2013, s. 104-106).

Hur ett barn uppfattar och påverkas av stress beror på både individuella faktorer och faktorer i omgivningen. Det som är stressande för ett barn behöver inte vara stressande för ett annat barn. Olika barn hittar olika sätt att undvika och handskas med besvärliga situationer. De barn som kan stå emot stress ställer ofta inga stora fordringar på att få omedelbar tillfredsställelse och barn som klarar av stress är de som kan acceptera sig själva som de är och som kan känna tillit till andra. (Ellneby 1999, s. 84-92). Studier av stress och hälsa har visat på ett samband mellan dessa två begrepp. Den faktor som verkar svara för de största individuella skillnaderna för negativa följder av stress, är individens upplevelse av att ha kontroll över situationen. Den personliga upplevelsen av kontroll reducerar stressen så att barnet uppfattar stressmomentet som mindre hotande, vilket i sin tur ger minskad ångest och oro. (Nilzon 1999, s. 75-76).

Aaron Antonovsky har visat på vad som positivt påverkar människans hälsa och som gör att det är lättare att hantera stress. Han har presenterat tre faktorer som påverkar både fysisk och psykisk hälsa. Dessa tre är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet och påverkar hur ett barn upplever stress. Begriplighet innebär att det som är förståeligt och det som går att resonera sig fram till är lättare att hantera. Hanterbarhet innebär att en grundläggande känsla av tillit och kontroll kan behållas, det är inte bara omständigheterna som styr. Meningsfullhet innebär att människor i krissituationer utvecklar ett tankesätt som gör livet meningsfullt. Antonovsky menar att en känsla av mening är nödvändig för att en människa ska ha god psykisk hälsa. Vidare menar Antonovsky att "känsla av sammanhang" (KASAM) kan vara ett sätt att förebygga psykisk ohälsa och därmed också stress. Hanterbarhet och meningsfullhet bestämmer i hög grad barns emotionella stabilitet. Han säger att barns behov av trygghet, närhet och

omvårdnad har avgörande betydelse för deras utveckling mot tillit eller misstro. Mönster av negativa erfarenheter vävs samman i barns liv och påverkar hälsan längre fram i livet, ifall grundläggande behov inte har uppfyllts i den tidiga barndomen. Den KASAM som byggs upp under barndomen kan lätt krossas vid för höga krav. (Nilzon 1999, s. 78; Ellneby 1999, s. 89-90).

4.1 Symptom på stress

Det finns många symptom på hur stress visar sig hos barn. Många av dessa symptom kan man också som vuxen känna igen hos sig själv då man är stressad. Oro, ilska, irritation, koncentrationssvårigheter, nervositet, huvudvärk och magont är vanliga symptom hos barn som upplever stress. (BRIS). Enligt Alfvén (2006, s. 89) kallas symptom på stress ofta för psykosomatiska, eftersom psyket genom stress påverkar kroppen som leder till att olika symptom uppstår. De symptom som kan uppstå är magont, diarré, rygg- och nacksmärta, hjärtklappning, besvär med hjärtat samt högt blodtryck. Ellneby (2005, s. 145) menar att symptom så som ledsenhet och oro är tecken på att ett barn är stressat. Även att barnet kissar och bajsar på sig, har ont i magen och huvudet, tinnitus eller led- och muskelvärk kan vara tecken på att ett barn är stressat. Sömnproblem, infektionskänslighet, aggressivitet, utåtagerande samt passivt undandragande är också vanliga tecken på stress hos barn. Enligt Ellneby (1999, s. 69) är de vanligaste symptomen på stress hos barn relaterade till magen, så som magsmärtor, illamående, förstoppning eller diarré. Stress och oro hos barn kan också visa sig i huden i form av eksem och astma, liksom sår och sprickor i tandköttet eller skador i kinderna och läpparna som uppstått av att barnet bitit sig.

Ett tecken som Mörelius (2014, s. 67-68) nämner på stress hos barn är att barnet drar sig undan, gör sig osynligt eller håller sig för sig själv. Detta eftersom barnet tänker att om det inte syns kan ingen göra det illa. Om ett barn upplever kraftig stress kan det hända att barnet återgår till ett tidigare utvecklingsstadium än det som det befinner sig i, t.ex. barn som slutat med blöja kan börja kissa på sig och barn som slutat med napp kan plötsligt vilja ha nappen igen.

4.2 Stressbeteenden och stressreaktioner

Stress kan ta sig i många uttryck och är svår att identifiera. Men ändå finns det några beteenden som oftast stämmer in på ett barn som upplever stress. Dessa beteenden kan handla om impulsivitet, koncentrationssvårigheter, rastlöshet, nedstämdhet eller förlorad livsglädje, trötthet, nervösa ryckningar och skrattande. Andra beteenden som också ofta stämmer in på barn som upplever stress är stamning, tandgnissling, sömnlöshet, hyperaktivitet, ovanligt många toalettbesök under dagen, dålig aptit eller tröstätande, mardrömmar och benägenhet att ofta råka ut för olyckor. Om ett barn visar något av dessa beteenden behöver det ändå inte betyda att barnet är just stressat, men lägger man märke till flera av dessa beteenden samtidigt måste man tolka det som signaler om att barnet kan vara i behov av hjälp. (Ellneby 1999, s. 66-67). Enligt Alfvén (2006, s. 108) har sömn en stor betydelse för barns utveckling av stress och stressrelaterade sjukdomar. Det är dock viktigt att man avgör vad som kom först, sömnstörningen eller stressen. Han menar att sömn och sömnvanor har flera olika roller vid uppkomst av stress. Sömnbrist och svårigheter med sömnen kan vara en riskfaktor medan en god sömn kan vara en skyddsfaktor mot stress.

När man ser till vad som händer i kroppen hos en individ som utsätts för en stressor kan man säga att det startar en stressreaktion som påverkar hela kroppen. Fysiologiska tecken på stress är t.ex. att puls och blodtryck stiger, andningen blir snabb och ytlig och svetten rinner. Hjärnan och musklerna prioriteras och därför omfördelas cirkulationen till dessa. Adrenalin, noradrenalin och kortisol är några av de hormoner som utsöndras i det kraftfulla svar som kroppen ger mot stressen. Sammanfattningsvis innebär de funktioner som uppstår i kroppen när en individ känner stress att hen blir redo för kamp eller flykt. (Mörelius 2014, s. 35-36; Währborg 2009, s. 119). För våra förfäder kom dessa kroppsliga reaktioner till uttryck i situationer där det gällde att möta en fara antingen genom att kämpa eller genom att fly (Ellneby 1999, s. 68).

Hos barn kännetecknas kamp genom att barnet känner aggression och detta blir ett sätt för barnet att uttrycka olust och smärta. Ett sätt för barnet att slippa ta itu med en vardag som innebär stress är att fly undan det som barnet upplever som problem. Små barn kan fly undan ett problem genom att bestämma sig för att blunda för att slippa se samt hålla

för öronen för att slippa höra. Att förneka det som har hänt är ett annat sätt att sudda ut problemet, t.ex. genom att välja bort en familjemedlem i situationer där barnet ska avbilda sin familj genom ritning för att komma fram till om någon i familjen gjort barnet illa eller att välja att inte prata med någon annan än sina föräldrar. Att ett barn sover ovanligt mycket kan vara ett tecken på att barn vill fly problem. Till och med nyfödda barn som gått igenom en svår förlossning eller skilts direkt från sin mamma sover ofta mer än andra barn. Att ett barn skjuter upp saker och glömmer sådant som känns obehagligt kan vara tecken på att barnet vill fly. Också ett överdrivet tv tittande kan vara ett sätt att fly undan vardagen, eftersom barnet tittar passivt utan att se. (Ellneby 1999, s. 68-69).

Stress kan omvandlas till rädsla och fobier som hindrar barnet från att utforska sin omgivning samt att den hindrar barnets känsloutveckling och inlärningsförmåga. Ett oangripbart sätt att fly är att bli sjuk genom att få ont i magen eller huvudvärk. Det är vanligt att man endast undersöker och behandlar symptomen utan att ta reda på vilka andra faktorer som egentligen gjort barnet sjuk. Psykosomatiska sjukdomar känns lika verkliga som influensa, men skillnaden är att influensa orsakats av virus och psykosomatiska sjukdomar av stress och psykisk ohälsa. (Ellneby 1999, s. 69).

4.3 Stress hos de allra minsta barnen

Alla barn, oavsett ålder, kan uppleva stress. Det har t.o.m. forskats kring hur en mammas känsloupplevelser kan påverka ett foster och visat att kvinnor som utsatts för stress i slutet av sin graviditet har fött oroliga och skrikiga barn. Det är dock inte vetenskapligt bevisat att ett foster skulle påverkas av mammans psykiska mående. Att födas är en stressande händelse i det lilla barnets liv, oavsett hur förlossningen löper. Man kan alltså säga att stress är något som är närvarande ända från att ett barn kommer till världen. Den stress som ett barn utsätts för under en förlossning är dock positiv eftersom den hjälper barnet att komma igång samt att adrenalinet slås på. Stressen och adrenalinet i samband med födseln ökar barnets vakenhet. Detta gör i sin tur att barnet och föräldrarna hinner bekanta sig med varandra och knyta an. (Ellneby 1999, s. 38-39).

Ett litet barn är från födseln inställt på att aktivt samspela med andra, men orkar inte med för många intryck åt gången. Det har därför förmågan att reglera sig i hur mycket det vill samspela. Barnet skapar balans genom att det öppnar sig för att få stimulans och stänger sig för att inte bli överstimulerad. Barnets inre balans är mycket viktig och anses vara en betydelsefull funktion under hela livet. (Ellneby 1999, s. 40).

Det viktigaste för ett spädbarn är att skapa en tillitsfull och nära relation till sina närmaste, vilket oftast är föräldrarna. De är barnets anknytningspersoner. Litar barnet på de som tar hand om det och fullgör det lilla barnets grundbehov, utvecklas också en tillit till andra människor. Ett försummat barn eller ett barn som inte fått sina behov uppfyllda, utvecklar misstänksamhet till andra människor. Blir inte ett barn bekräftat av sina föräldrar via ögonkontakt, leenden eller beröring kan följderna bli allvarliga. Det främsta skyddet mot stress under spädbarnstiden är att barnet har en trygg anknytning till sina föräldrar. (Ellneby 1999, s. 40-41). Spädbarnet uttrycker sin stress genom att reagera med gråt, matvägran, inte öka sin vikt eller oroligt sovande. Det lilla barnet lär sig efter en tid att det inte behöver vara för tydlig i sina signaler för att få föräldrarnas uppmärksamhet. (Mörelius 2014, s. 50).

De allra minsta barnen är helt beroende av omgivningen och att det finns någon vuxen som kan tillgodose barnets behov av mat, sömn och närhet (Parrish 2012, s. 55). Dessa är grundläggande för att ett litet barn ska må bra. Om ett barn är väldigt stressat beror det ofta på att barnet inte får den omsorg som krävs. Mörelius (2014, s. 67-69) nämner att små barn kommer i kontakt med många nya människor och miljöer och daghemmet innebär större krav som barnet kanske inte är redo för. Barnen är rädda att bli övergivna, lämnade av sina föräldrar och tar också ofta på sig skulden för olika händelser. Problem hemifrån kan visa sig bland annat genom att barnet är mera bråkigt på daghemmet.

”Det är viktigt att komma ihåg att barnen, oavsett ålder, behöver få uppskattning och beröm för den de är, inte för det de presterar” (Mörelius 2014, s. 73).

4.4 Barnets känslor

Känslor är viktiga! Enligt Ellneby (1999, s. 106) kan barn som accepterar sig själva och som finner tillit i andra, lättare hantera stress. De har förmågan att uppleva och uttrycka olika känslor som glädje, sorg, hat, medlidande, empati, rädsla och ilska. Det finns inga förbjudna eller otillåtna känslor. Alla känslor är nödvändiga. Såväl positiva som smärtsamma känslor måste få upplevas, uttryckas och bearbetas. Genom att kunna skilja på olika känslor kan barn lättare tolka och förstå sig själva och omvärlden. Det är viktigt att lära barn sätta ord på sina känslor även om det till en början kan vara svårt. Enligt Mörelius (2014, s. 67) är det svårt för barn under skolåldern att sätta ord på vad de känner. Ord som övergivenhet, mobbning, omsorgssvikt och misshandel är ord som inte ett barn under skolåldern begriper. Ett barn som känner sig stressat men inte hittar ord för sin känsla och inte heller på något annat sätt lyckas förklara för omgivningen vad hen menar har lätt för att bli utåtagerande, börja slåss och bråka för att få uppmärksamhet.

Barn som har förmågan att känna hur andra människor känner sig har lättare att dämpa aggressiva impulser och hamnar inte lika ofta i konflikter med andra. Det är av stor betydelse att föräldrarna har tid att finnas till för barnet och den emotionella utvecklingen. Materiella ting har idag fått större värde och det blir mindre tid till den viktiga samvaron. Som förälder är man sitt barns främsta känslomässiga ledsagare, dels genom att älska sitt barn och att hjälpa barnet att förstå sina känslor. När barn är som mest arga eller ledsna behöver de vuxna bäst. Genom att se hur föräldrarna förhåller sig till empati utvecklas också barnets empati. Barn har sitt eget sätt att visa medkänsla, exempelvis genom att erbjuda sin napp till någon som gråter, låtsasgråter när barnet ser någon som är ledsen i en bok o.s.v. Empatiförmågan utvecklas speciellt mycket under barnets andra levnadsår i samband med språk- och lekutvecklingen. Barn i 3-4-årsåldern kan vara mycket empatiska och omtänksamma till sina medmänniskor. (Ellneby 1999, s. 107-111).

”Bästa sättet att hjälpa barnet att förstå sina känslor är att stanna upp och ge sig tid att lyssna, visa barnet medkänsla och sätta ord på det som barnet ger uttryck för” (Ellneby 1999, s. 116).

5 Stressorer

Det finns många händelser i barns liv som kan ge upphov till stress. Därför kan det vara bra att kolla upp vad som hänt barnet under den senaste tiden. Många händelser som berör barnets hem och daghem kan ge upphov till stress hos barn, fast det ur vuxnas synvinkel inte verkar så farligt. Där är samarbetet mellan föräldrar och daghemspersonal viktigt. (Ellneby 1999, s. 79-80).

Barn är olika och uppfattar och reagerar individuellt. En eller två stressorer är oftast inte fysiskt eller psykiskt skadligt. Däremot är barn ofta utsatta för många stressorer samtidigt och det är vuxna som borde vara extra uppmärksamma på deras miljö och hur de mår. När barn utsätts för många stressorer kan det leda till fysisk sjukdom eller psykisk utmattning. Barn är extra känsliga för stressen eftersom de är i uppbyggnadsstadiet av sin personlighet. (Billmark & Billmark 2015, s. 33-34). Ålder, psykologisk mognad, temperament, erfarenhet och tidigare upplevelser har betydelse för hur barnet uppfattar och bemästrar en stressor. Det är ofta faktorer som finns utom barnets kontroll som ger upphov till stress. (Mörelius 2014, s. 24).

5.1 Stressorer utanför daghemmet

Ett sätt att dela in de vanligaste stressorerna för barn i olika åldrar kan göras genom fem olika kategorier: smärta, rädsla, relationer, krav och tid. Smärta är en stressor för barn under hela barndomstiden och ofta i kombination med rädsla. Att vara omtyckt och att bli ompysslad är viktigt i alla åldrar och att inte få uppleva trygghet och kärlek kan vara väldigt stressande för barn. Om ett barn har för stora krav på sig själv eller om kraven från omgivningen är för stora kan barnet uppleva stress, men också underkrav är stressande. Små barn som inte ännu utvecklat någon tidsuppfattning blir stressade av föräldrar som har bråttom och när de sedan blir äldre och har fått en uppfattning om tiden börjar de själva fundera över tidspressen att komma i tid till t.ex. olika aktiviteter. (Mörelius 2014, s. 24-28).

Man kan i stor utsträckning hänföra stress hos barn till rädsla. Det kan göras genom elva olika orsaker till rädsla som ingår som en naturlig del i barnens liv. Barnen tvingas dagligen möta rädslan och de tar också ut den på förhand, även när de inte står direkt inför den. Dessa elva orsaker till rädsla är: att berövas stöd, för det plötsliga, för oväsen, att bli manipulerad, att bli avbruten i en viktig sysselsättning, att bli berövad en högt skattad ägodel, att berövas friheten, att inte ha några fasta gränser, att bli inspekterad eller avslöjad, att vara eller förbli liten samt rädsla för att bli lämnad ensam. Genom att identifiera alla dessa möjliga orsaker till stress kan föräldrar och andra vuxna bli medvetna om all den stress ett barn ställs inför varje dag. Stress är viktig för barns utveckling, men genom att ha en insikt om barns stress kan föräldrar och andra vuxna hjälpa barnen att hantera sina känslor. Det kan göras genom att undanröja onödiga stressorer och samtidigt hjälpa dem att komma till rätta med de stressorer som återstår i deras tillvaro. (Miller 1985, s. 38-49).

En av de tyngsta stressorerna för barn är ett orimligt stort ansvarstagande. Barn är olika rustade när det gäller var gränsen ska dras gällande att ta sig an för stort ansvar eller inte. Den allvarligaste stressen i barns liv har med relationer att göra. Barn är sociala varelser som växer upp enligt vuxnas villkor och relationsstressen handlar i hög grad om dem. Vuxna ligger indirekt eller direkt bakom mycket av den skadliga stress som barn utsätts för. Det innebär också att det är vuxna som har de verktyg som behövs för att angripa problemet. Det är svårt att säga om barns stress har ökat, men det som är säkert är att den ser annorlunda ut nu än förr. (Gustafsson 2004, s. 84, 93-98).

Det finns många orsaker till att stress uppstår hos barn. Billmark & Billmark (2015, s. 34-35) har listat dessa stressorer som de vanligaste förekommande hos barn:

- En nära anhörigs död
- Föräldrar som flyttar isär/gifter om sig
- Föräldrar som jobbar för mycket
- Förälder som reser mycket i arbetet
- Förälders arbetslöshet
- Stressade föräldrar
- Att få syskon eller ett syskon flyttar hemifrån
- Bråk med familjemedlemmar
- Många relationer

- Att flytta till annan ort
- För många aktiviteter eller understimulans
- För höga krav
- Att få eller förlora ett husdjur
- För mycket tv-, mobil- eller datoranvändning
- Våld

5.2 Stressorer i daghemmet

Många pedagoger kan känna en allt större konflikt inför att inte kunna utföra sina uppdrag på ett ändamålsenligt sätt och som de vet är rätt. Detta kan leda till stress, utbrändhet eller flykt från daghemmet. Det är mycket allvarligt, eftersom den stressen överförs på barnen och dessutom ökar när barnet utsätts för oönskade separationer. (Ellneby 2005, s. 148). Samhället har bidragit till att stress ökar på daghem, genom att utöka barngrupperna, skära ner på personalstyrkan och minimera de specialresurser som många barn behöver. Att som vuxen då dessutom ställa för höga eller felaktiga krav på barns prestationer eller beteende ökar stressen ännu mer. Barn behöver förebilder, också vad gäller lugn och ro och därför borde man som pedagog tänka på hur man kan göra en dag på sin avdelning mindre stressig för att också minska stressen för barnen.

5.2.1 Relationer

Barn kan reagera starkt på separationer och är rädda för att bli övergivna, som t.ex. att bli lämnade av föräldrarna. Barn behöver en trygg bas att vända tillbaka till. De kan också reagera på separationer från favoritpedagogen eller någon annan vuxen. (Mörelius 2014, s.68). Barn umgås med många vuxna och andra barn under en dag på daghemmet. Många vuxna turas om med öppning och stängning och till det kommer vikarier som inte känner till det enskilda barnets vanor och behov. Forskare har visat på vilka risker barn utsätts för vid upprepade byten av personal på daghem. När en vuxen som ett barn känner förtroende för flyttar och ersätts med en ny upprepade gånger upphör barnet till sist att knyta an på ett djupare plan. Barn lär sig att människor är utbytbara och risken finns att de inte kan fästa sig vid någon. (Ellneby 1999, s.42).

En av de största stressorerna för barn är känslomässigt betydelsefulla separationer, som att en betydelsefull vän flyttar eller favoritpedagogen byts ut. Krånglande relationer är en annan stressor för barn. Speciellt kraftfulla stressreaktioner kan man se hos barn som utsätts för kränkande särbehandling, som t.ex. mobbning. (Währborg 2009, s.105-106.)

5.2.2 Delat utrymme och delade vuxenkontakter

Att alltid behöva dela utrymme med andra är påfrestande samtidigt som att aldrig få ha en vuxen för sig själv. Forskning har visat att det i småbarnsgrupper är bättre med färre barn och färre vuxna än fler barn tillsammans med fler vuxna. Alla barn orkar inte med ett stort antal relationer och i grupper med fler barn och vuxna har barn uppvisat mer nedstämdhet och apati än i mindre grupper med färre vuxna. (Ellneby 1999, s.43). Währborg (2009, s. 106) menar att barns känslighet i relationer gör att barn mår bäst om grupperna är små och stabila. Han nämner också att barn far särskilt illa av brister i trygghet och social stabilitet. Broberg, Broberg & Hagström (2012 s. 284) menar att tydliga sätt att minska stress och påfrestning för de yngsta barnen i daghemsmiljö är att minska antalet barn per vuxen och det sammanlagda antalet barn och vuxna i gruppen.

5.2.3 Understimulering

Barn som under en längre tid inte har något meningsfullt att göra kan bli oroliga och uppvisa symptom på stress. Om barn inte får tillräckligt med stimulans förlorar hjärnan den grad av vakenhet som behövs för att kunna tänka och handla meningsfullt, för att kunna koncentrera sig och för att kunna upprätthålla en känslomässig balans. Understimulering innebär att det sker för lite. Det kan i sin tur ge upphov till oro, olust och leda, som senare kan leda till passivitet. Barnet slutar att ta initiativ. Däremot kan för mycket planering hindra utvecklingen av barns egna kreativa förmåga och det innebär att det ibland också ska finnas tid då barnet inte vet vad det ska göra. (Ellneby 1999, s. 43-44).

5.2.4 Hög ljudnivå

Att vara högljudd är normalt för barn, om vi dämpar barns lek dämpar vi också deras känsloutveckling. Ljud på daghem består till stor del av mänskliga röster och livliga aktiviteter. Barn tycker om takt, rytm och ljudnivåklimax (riktigt hög ljudupplevelse). Allt fler barn har däremot börjat klaga över buller. Barns hörselsinne är känsligare än vuxnas och eftersom barngrupperna blivit större har ljudnivån ökat markant. Lågfrekvent buller från fläktar och brusande trafik är andra störningsmoment. En ständigt hög ljudnivå stressar såväl barn som vuxna. (Ellneby 1999, s. 49-51).

Höga ljudnivåer och buller förorsakar inte bara stress utan påverkar också barnens neuropsykologiska funktioner, såsom koncentration, uppmärksamhet och språkutveckling. Det buller som barn utsätts för är ofta beroende av ett flertal olika förhållanden som t.ex. för stora barngrupper, dålig akustisk ljudmiljö, för få vuxna och olämpliga rumsdimensioner. Forskning har visat att de stressfysiologiska skadorna av buller ökar om miljön ställer höga krav på koncentration och uppmärksamhet. (Währborg 2009, s. 107-108). Genom att exempelvis sänka ljudnivån och ge barnen möjlighet till att leka ostört är ett sätt att motverka stress under dagen (Ellneby 1999, s. 24).

5.2.5 Att inte bli förstådd eller att inte förstå

Att inte bli förstådd eller inte förstå är en stark stressor. Den som inte kan uttrycka sig med ord gör sig ofta hörd på andra sätt som t.ex. genom skrik, sparkar, slag, knuffar eller klängighet. Andra kan välja att vara helt tysta. Många barn med talproblem kan ofta visa tydliga symptom på stress. Oförmåga att göra sig förstådd påverkar också barns självkänsla. Ett språkligt försenat barn som inte får hjälp har större risk att få problem med inläring och att drabbas av den stress det innebär att inte klara av omgivningens förväntningar. Man kan göra mycket för att ett barn som inte kan förstå vad som sägs eller inte kan uttrycka sig tillfredsställande inte ska behöva uppleva stress. Ett sent moget barn som inte uppmärksammas, får ofta krav på sig i förhållande till sin kronologiska

ålder. Det skapar stress eftersom barnet inte har en chans att leva upp till omgivningens förväntningar. (Ellneby 1999, s.54-57; Mörelius 2014, s. 24).

6 Stress på daghem

Det går inte att skydda barn helt från stress, men det går att prata om den, förebygga den och lära barnen hur de kan förhålla sig till den. Vuxna bör vara bra förebilder för barnen. (Billmark & Billmark 2015, s. 33). Daghemmet har en betydande roll i att förebygga stress hos barn. Som pedagog är det viktigt att ha kunskap om hur man ska identifiera och motverka stress på daghem. Man ska se till alla barns individuella behov samt kunna hantera och stödja ett stressigt barn. Daghemmet ska inte vara ett ställe där det uppstår stress, utan ett ställe där barnen ska känna lugn och trygghet.

6.1 Daghemmets roll och struktur

Genom undersökningar har man kommit fram till att halten av stresshormoner är högre hos barn i grupper med färre vuxna per barn än i grupper med fler vuxna per barn. Beteenden som orolighet, rastlöshet, otrygghet och lätthet för att hamna i bråk med andra barn kan vara tecken på att ett barn inte mår bra av att det är i en för stor grupp med för få vuxna. För att minska stressen hos barn samt förhindra att fler barn får problem av något slag är det viktigt att diskutera hur stora grupper vi ska ha i våra daghem och också hur många pedagoger det behövs för att se till alla barns behov. Forskning har visat att när det gäller små barn är det alltid bättre att ha mindre grupper med färre personal. De faktorer som i första hand påverkar dynamiken i barngruppen och barns utveckling är antalet barn per pedagog, men också pedagogernas utbildning. Samma forskning visar även att personal som jobbar i mindre barngrupper har mer social kontakt med barnen. Samtidigt känner barnen sig tryggare och är mer engagerade i det som händer på daghemmet. Man har också kommit fram till att i grupper där det finns fler högskoleutbildade pedagoger stimuleras barnens individuella utveckling bättre. Så mindre barngrupper och kompetent personal är en bra grogrund för barnens utveckling och för att förebygga stress. (Ellneby 1999, s. 177-178).

På daghem är ljudnivån relativt konstant under en dag. Men som personal och barn kan man ändå uppleva vissa aktiviteter som mer högljudda och stressframkallande än andra. Det behöver vara en bra akustik i daghemmet, som kännetecknas av korta efterklangstider, dvs. den tid det tar för ljudnivån att falla 60 decibel. Som individ anpassar man automatiskt sitt röstläge och sin röstklang till bakgrundsljudet. Därför är det viktigt att som pedagog tänka på hur man använder sin röst eftersom barnen lätt påverkas av den och ofta använder sin röst likadant. Många barn i dag har inte upplevt tystnad, varken hemma eller på daghem. Därför är det viktigt att man som pedagog också uppmuntrar till tystare lekar och inspirerar barnet till att uppleva tystnaden som något skönt och spännande. (Ellneby 1999, s. 178-179).

En viktig del av daghemsverksamheten som också förebygger stress är att vara ute i naturen. Genom forskning har man kommit fram till att naturen har en betydande roll för förmågan till återhämtning i en stressfylld vardag. Forskarna ser naturen som en plats för barn att utöva lek på och som i sig också är stressförebyggande. Naturen svarar emot barns behov av rörelse samt sinnlig stimulans. Enligt en forskning har man kommit fram till att barn som går i daghem med en rik, varierad utemiljö, utvecklar motorik, koncentration samt kreativ lekförmåga bättre än barn som går i daghem med mindre stimulerande utemiljö. (Ellneby 1999, s. 180, 184).

Att vara utomhus har en lugnande effekt på barn. Att som barn vistas mycket utomhus har flera bra effekter på hälsan. Genom studier har man kommit fram till att områden med mycket grönt har en lugnande effekt på barn. Också att vara på ett utomhusdaghem kan leda till en ökad fysisk aktivitet samt längre nattsömn. Både fysisk aktivitet och längre nattsömn motverkar att stress uppstår. (Mörelius 2014, s. 73-74). Enligt lagen om småbarnspedagogik (1973/36) ska miljön för småbarnspedagogik med tanke på barnets ålder och utveckling vara utvecklande och främja inläring samt vara hälsosam och trygg. Lokalerna och redskapen för verksamheten ska vara ändamålsenliga och tillgängligheten ska beaktas (§6).

Av egna erfarenheter från daghem kan vi också konstatera att utevistelse är en viktig del av dagen. Man märker tydligt på barnen om man varit ute två gånger om dagen eller endast en gång. Utevistelse tillför lugn i kroppen och de flesta barn är lugna när man

kommer in tillbaka. Oftast är det också mindre bråk utomhus än inomhus och utomhus är barnen mer samarbetsvilliga.

6.2 Identifiera stress

För att kunna hjälpa ett barn som är stressat måste man först ta reda på vad det är som stressar barnet, alltså vilka stressorer barnet utsätts för. För att identifiera stress hos ett barn kan det vara till hjälp att kontrollera barnets hälsa, eftersom ohälsa kan leda till stress på samma vis som stress kan förorsaka sjukdomar. Bland annat kan man kontrollera barnets hörsel och syn, eftersom det är mycket stressande för ett barn att inte kunna tolka den information som det får via sina sinnen. Barn som ligger senare i sin utveckling har oftast större krav på sig än välutvecklade barn. Barn ska bemötas med krav som motsvarar deras förmåga och då kan de utvecklas från den nivå som de befinner sig i. Här är det också viktigt med ett nära samarbete mellan föräldrar, daghemspersonalen och barnrådgivningen. (Ellneby 1999, s. 78-79).

Barn under skolåldern som ser mycket på tv på kvällen hinner inte bearbeta och smälta alla de intryck som de får före läggdags och det kan leda till att barnen inte kan sova lugnt som i sin tur kan leda till stress. Om ett barn inte heller får tillräckligt varierad kost med alla näringsämnen som behövs för att bygga upp kroppen och hjärnan leder det till att barnet blir trött, irriterat och inte orkar möta den stress som uppstår i vardagen. Att ha orealistiska förväntningar på ett barn kan vara stressande för barnet. Som förälder kan man ha en önskan att barnet ska få göra det som man inte själv hade möjlighet till då man själv var liten. Men istället för att styra över vad man vill att barnet ska göra är det bättre att man har realistiska förväntningar på barnet. Vuxnas stress och spänningar är också något som kan påverka barnet negativt. Därför är det viktigt att man som vuxen ställer sig frågan hur man själv mår och kan se efter hur ens egna spänningar påverkar beteendet mot barnet. Det kan ske en förändring först när orsaken till att barnet är stressat är identifierad. Genom att villkoren i miljön runt barnet förändras kan också barnets symptom på stress försvinna. (Ellneby 1999, s. 79-80).

Ett annat sätt att identifiera stress är genom stresstest. Stresstestet beskrivet av Ellneby (1999, s. 81-83) handlar om en poängtabell över händelser som kan leda till stress hos barn. Meningen med detta stresstest är att lägga samman poängen för de händelser barnet varit med om under det senaste året. Detta ger sedan en ungefärlig uppfattning om hur många olika stressorer barnet påverkats av. Stresstestet utgörs av 43 olika händelser som ger olika antal poäng. De händelser som ger mest poäng är en förälders död (100 poäng), skilsmässa mellan föräldrar (73 poäng), föräldrar flyttar isär (65 poäng), förälder reser mycket i arbetet (63 poäng) och att en nära anhörig dör (63 poäng). Om antalet poäng blir sammanlagt 300 eller mer betyder det hög stress och att barnets hälsa och beteende sannolikt har påverkats. Man ska dock komma ihåg att hur barn reagerar på stress är mycket individuellt, därför ska stresstestet tolkas med stor försiktighet. Det avgörande för att identifiera stress hos barn är ändå att inte låsa sig fast vid en enskild betydande riskfaktor och sedan försöka ta bort den. Utan det viktigaste är att försöka minska på allt som kan vara en stress- och riskfaktor.

6.3 Motverka stress

Barn under skolåldern har en stark anknytning till sin familj, därför är det via familjen som åtgärder ska göras för att motverka att stress uppstår hos barn. Föräldrar till barn i denna ålder kan vara i behov av ökade och fördjupade kunskaper i hur man kan skapa rutiner och trygghet i familjen. Som förälder kan det vara svårt att veta hur man ska stärka och bemöta barnet samt vilka krav som är rimliga att ställa på barn under skolåldern. I dag är det vanligt att barnens fritid är fylld med många olika aktiviteter. Det kan t.ex. vara fotbollsträning flera gånger i veckan samt match på helgerna, också för de yngsta barngrupperna. Som förälder kan man också känna att man får dåligt samvete för att man inte hinner med barnen så mycket som man skulle vilja och kör kvalitetstid genom att heja på barnens fritidsaktiviteter lite extra mycket. Detta kan vara en svår balansgång att hitta. Fysisk aktivitet för barn är bra för att motverka stress och det är självklart bra att man stöttar barnen till träning, men det är viktigt att komma ihåg att man inte får driva på för hårt. Barn ska inte behöva känna att de måste prestera för att föräldrar ska bli nöjda, utan för att de ska själva tycka att det är roligt. Annars kan det leda till stress. (Mörelius 2014, s. 72-73).

Ett annat sätt till att motverka stress är genom leken. Barn behöver leka. Den fria leken ger utrymme till att utveckla sina fysiska, emotionella och kognitiva förmågor samt stärker fantasin. Genom leken får barnen möjlighet till att prova, reflektera över samt bearbeta olika händelser och situationer. Det finns olika metoder som har lugnande effekter på kort eller lång sikt. (Mörelius 2014, s. 73).

För att kunna motverka att stress uppstår hos barn är det enligt Ellneby (1999, s. 98-99) viktigt att man kommer ihåg att barn har en begränsad förmåga till ansvar, prestation och lojalitet. Barn ska inte ha krav på prestationer som går utöver deras förmåga och inte heller ha mer frihet än vad de klarar av. I relationen mellan föräldrar och barn är det viktigt att det finns en balans mellan barnets behov och förälderns krav. Om den balansen saknas kan det leda till att barnet blir osäker på om föräldern går att lita på. Ett barn stressas av om barnet känner att föräldrarnas förväntningar inte går att leva upp till. Därmed kan också oron över att inte vara älskad och inte duga uppstå.

Att lägga upp tydliga och rimliga gränser både hemma och på daghemmet kan vara ett sätt att motverka att stress uppstår hos barn. Ett barn som inte vet vilka regler som gäller varken hemma eller på daghemmet kan känna stress över att inte veta vilka förväntningar som finns samt vad som är tillåtet att göra. Detta leder ofta till att barnet måste testa sina gränser och oftast med konflikter som följd. Gränser som är realistiska i förhållande till barnets förmåga att klara av dem begränsar inte barnet. Genom att barnet har rimliga gränser har barnet möjlighet att pröva sina förutsättningar. Då behöver barnet inte heller känna sig osäker på vad som gäller och samtidigt känner det till både förutsättningar och förväntningar vilket ger trygghet till barnet. Det är även viktigt att komma ihåg att det hör till barnets naturliga utveckling att utforska och gå över vissa gränser, men barn måste också ha möjlighet till att skapa sig en egen förståelse genom att pröva sina gränser. (Ellneby 1999, s. 99-100).

Ett annat sätt att motverka och förebygga stress hos barn är att öva barnens förmåga till koncentration. Är man stressad har man svårt att koncentrera sig och kan man koncentrera sig blir man mindre stressad. De förutsättningar som påverkar koncentrationsförmågan hos barn på ett positivt sätt är att barn behöver en balans mellan trygghet och utmaningar, att barn behöver tillräckligt med plats, att få möjlighet

till att utveckla leken i en lugn takt, att få gott om tid och att inte bli avbruten, att få vara på platser som stimulerar till både lek och vila och att få vara i en miljö som tillgodoser barns behov av rörelse. (Ellneby 1999, s. 180-181).

Andra förutsättningar som också påverkar koncentrationsförmågan hos barn på ett bra sätt är att det ska finnas möjlighet till att få vara både vild och lugn, det ska finnas möjlighet till att både dra sig undan och vara för sig själv, en variationsrik miljö som ger barnen intresse till att utforska den och frihet till att utforska och använda sin miljö på ett sådant sätt som leken kräver. Barnen ska få skapa egna ställen att leka på som även är en viktig del av barnens utveckling. Leken måste också få lämna spår, dvs. att man inte alltid måste städa bort allt eftersom en lek som lämnar spår gärna fortsätter följande dag. (Ellneby 1999, s. 180-182).

6.4 Pedagogens roll

Barn behöver känna sig trygga i situationen de befinner sig i för att den inte ska upplevas som påfrestande för barnet. Det är pedagogens uppgift att se till att varje enskilt barn känner sig tryggt på daghemmet. Barnet behöver också känna trygghet och tillit till själva pedagogen för att finna trygghet i själva situationen. (Mörelius 2014, s. 77). Trygghet för barn innebär tillräckligt av sådant som skapar en känsla av att kunna överleva; närhet, mat och skydd. Trygghet innebär också stabila och kontinuerliga relationer. (Rodhe & Österberg 1974, s. 39).

Enligt Ellneby (2011, s. 93-99) är en av pedagogens viktigaste uppgift att stödja barn i deras lek och utveckling. Pedagogen behöver alltid vara närvarande i leken och se alla barn. Leken startar med kontakt och barnet söker ständigt ögonkontakt från en vuxen. Besvaras inte kontakten kan det leda till att barnet börjar må psykiskt dåligt. Pedagogen har därmed en betydande roll när det kommer till barnens lek. Det är i relation till vuxna som den sociala leken växer fram, vilket man kan se redan i olika situationer hos nyfödda tillsammans med sina föräldrar. Barn behöver vuxna för att utveckla leken och lär sig då lekens tre viktiga grundregler: turtagning, samförstånd och ömsesidighet/lika

värde. Barn som inte behärskar dessa regler kan få svårt att leka tillsammans med andra barn.

Fostringsgemenskapen är en viktig del inom småbarnsfostran. Med detta avses att föräldrar och daghemspersonal gemensamt engagerar sig i barnens fostran, utveckling och inläring. För att detta ska fungera krävs tillit, jämlikhet och respekt gentemot varandra. Föräldrarna är experter på sina barn medan pedagogen är expert inom småbarnsfostran, tillsammans utgör dessa parter ett bra stöd för barnen. Ett annat syfte med fostringsgemenskapen är att så tidigt som möjligt känna igen situationer då ett barn behöver särskilt mycket stöd. Inom fostringsgemenskapen ska man utgå från barnens behov. (Grunderna för planen för småbarnsfostran 2005, s. 36). Som pedagog kan man tillsammans med föräldrarna fundera över hur det fungerar med sömn, vila, mat och trygghet både hemma och på daghemmet. Genom att se till barnets behov av sömn, vila, mat och rörelse kan en vuxen bidra med mycket. Att finnas där för barnet när det behövs och lyssna när barnet vill prata är mycket betydelsefullt. (BRIS). Som pedagog bör man se till varje familjs resurser och behov för att kunna ge tips och råd om hur föräldrar kan hjälpa sina barn förebygga och minska stress i hemmiljön. Det är individuellt vilken typ av stöd som är lämpligt. Pedagogen ska också se till varje familjs behov för att kunna välja lämpliga och stressförebyggande arbetsmetoder på daghemmet. (Mörelius 2014, s. 61).

Det går alltså att konstatera att trygghet är av stor betydelse för att ett barn ska ha det bra där det befinner sig. Om barnet inte är tryggt är det större risk att stress uppstår. När ett barn känner sig tryggt vågar det också pröva på nya upplevelser via leken. Det finns många saker som pedagoger kan göra för att barnet ska känna sig tryggt på daghemmet. Enligt grunderna för planen för småbarnsfostran (2005, s. 17) är några av de viktigaste principerna inom småbarnsfostran att barnen ska få trygga människoförhållanden, att växa upp, utvecklas och lära sig i trygga förhållanden samt få en trygg och hälsosam miljö att leka i.

Vehkalahti (2007, s. 8-99) nämner 20 betydelsefulla budord i hur man som pedagog kan göra för att ett barn ska känna sig tryggt på daghemmet, stärka barnets självkänsla och för att ett barn ska få känna sig speciellt, behövt, intressant och uppskattat:

1. *Se barnet!* Att lägga märke till barnet så fort det kommer på morgonen, via ögonkontakt på samlingen och när som helst under dagen är viktigt för barnet. Vid varje tillfälle borde pedagogen på något sätt beakta alla barn i barngruppen. När pedagogen ser ett barn för den person barnet är, bekräftas barnets människovärde i gruppen.

2. *Lyssna på barnet.* De har alla fina tankar och idéer om världen och vad man gör tillsammans, även erfarenheter och kunskaper som kan vara nya för pedagogen. Barn och pedagoger har mycket att lära av varandra. Man bör koncentrera sig på att lyssna, ge barnet tid att formulera sina tankar till ord och intyga sig om att barnet tolkas korrekt. Det finns något som kallas aktivt lyssnande, vilket innebär att pedagogen inte styr barnets diskussion, inte bedömer eller sätter ord i munnen på barnet.

3. *Stöd barnet som individ.* Upptäck barnets starka sidor tillsammans och stöd och utveckla dem. Varje barn har sina speciella kunskaper, ambitioner, erfarenheter, problem och tankar. Pedagogen bör se till att skapa möjligheter, inte bara för hela barngruppen utan för varje enskilt barn. Det är viktigt att ge barn nya impulser och låta dem utvecklas. Alla tycker om att vara bra på det man gör, njuta av känslan att lyckas och av andras godkännande och beundran. Den personliga uppmärksamheten gör gott för barnet.

4. *Stöd barnen som grupp.* Barn behöver inte bara den vuxnes uppmuntran utan också stöd från de andra barnen i gruppen. En trygg och fungerande grupp stöder sina jämnåriga kompisar. En god och trygg gruppanda utgör basen för arbetet som görs i gruppen. Det är viktigt att alla bekantar sig med varandra och lär sig uppskatta varandra. För att barn ska lära sig att uppskatta även andra barn kan man arbeta med grupparbeten eller leka lekar där alla kan vara med.

5. *Värdesätt barnet.* Alla barn vill känna sig betydelsefulla, behövda, intressanta och uppskattade för dem de är. Det är viktigt att vuxna värdesätter barnet i sig, men också något i barnet som exempelvis; barnets känslor och erfarenheter, barnets tankar och åsikter, att låta barnet få möjlighet att påverka, respektera löften som barnet gett, barnets kunskap och förmåga samt barnets smak och omdöme.

6. *Värdesätt dig själv och gör dig förtjänt av barnets uppskattning.* Om barnet värdesätter själva pedagogen och det beröm hen ger, betyder pedagogens åsikter och stöd ännu mer. Vill man utveckla självförtroendet hos barn är det viktigt att man också tror och litar på sig själv. Barn kan ha svårt att uppskatta vuxna som inte värdesätter sig själva.

7. *Ge barnet tid!* För att barnets tankar, upplevelser och kunskaper ska få chans att mogna krävs det tid och lugn och ro. Pedagogen bör låta barnet koncentrera sig och utforska saker i egen takt för att få möjligheten att växa. Ibland kan det vara bra att lära barnet att koppla av med hjälp av olika avstressande aktiviteter.

8. *Ge barnet utrymme.* Barn behöver ett eget, personligt utrymme. Det ger barnen trygghet och möjlighet att vara för sig själva. Ofta handlar det om kojor eller andra mindre krypin där barnet finner trygghet.

9. *Lita på barnet.* Det är viktigt att barnen kan lita på pedagogerna. Lika viktigt är det att barnen får uppleva att de själva också är pålitliga och värda andras förtroende. Som pedagog kan man visa tillit genom att ge förtroendeuppdrag och dela på ansvaret, lita på barnens intelligens, omdöme och kunskaper. Tillsammans med barnen i barngruppen kan man leka förtroendeskapande lekar, vilka ökar samhörighetskänslan hos barnen.

10. *Var pålitlig.* Som pedagog måste man hålla sina löften och förklara daghemmets och barngruppens regler. Att göra upp regler tillsammans med barnen och hålla dem, respektera barnens rättskänsla, medge egna misstag och be om ursäkt, flexibilitet, att ta itu med problemsituationer och att söka lösningar istället för skyldiga är några sätt att skapa förtroende i barngruppen.

11. *Gläds åt framgångar tillsammans med barnen.* Glädjen över att lyckas med något är en viktig upplevelse för barn som bygger upp självförtroendet. Som pedagog kan man ställa upp små mål som är utmanande, men möjliga att uppnå och njuta av.

12. *Ingen är fullkomlig.* Ingen är perfekt. När man inte vet betyder det att det ännu finns spännande saker att sträva efter och saker att lära sig. Som pedagog kan man många gånger behöva erkänna sin egen okunskap och sina misstag. Alla vill klara av allt vi ger oss in på, vilket är en inställning som ökar rädslan för misslyckanden. I dessa situationer kan man träna sina sinnen tillsammans med barngruppen.

13. *Samarbeta med barnet.* Relationen mellan pedagog och barngruppen fungerar i växelverkan, och då är den som bäst. Tillsammans med barnen blir man ett bra arbetsteam. För att upprätthålla samarbetet med barnen kan man ordna talkoarbete, kalas, utföra undersökningar och projekt och även matstunden är en social tillvaro där samarbete kan utövas.

14. *Undersök, experimentera och lär tillsammans med barnet.* Att lära sig nya saker är roligt och stärker barnens självkänsla, speciellt om barnen får prova sig fram tillsammans med andra. Som pedagog behöver man inte ha färdiga svar, undersök istället saker och ting tillsammans i barngruppen.

15. *Ha roligt tillsammans med barnen.* Som pedagog får man ha roligt på sin arbetsplats. När pedagogen trivs är det också roligare för barnen. Fördriv tiden tillsammans med lekar, spel och annat roligt.

16. *Lär känna barnet.* När pedagogen lär känna barnen och barnen lär känna pedagogen är det lättare att förstå varandra och kommunicera. För att lära känna varandra finns en hel del lära-känna lekar som man kan ha nytta av både med det enskilda barnet och med hela barngruppen. Ensam med ett barn kan man ha pratstunder eller intervjuer.

17. *Väck barnets entusiasm.* Pedagogens uppgift är att ge impulser och inspirera barnen. I en entusiastisk och motiverad atmosfär går allt mycket bättre.

18. *Acceptera att både du och barnet förändras.* Förändringar kan vara skrämmande, men är väldigt nödvändigt för alla. Barnen växer upp och blir självständiga individer. Som pedagog är det viktigt att acceptera dessa förändringar.

19. *Ge barnet beröm på ett skickligt och uppriktigt sätt.* Beröm som ges utan vikt eller orsak kan till och med såra ett barn. En trygg och uppmuntrande miljö bidrar till att utveckla barnens självkänsla. De lär sig att ge andra ärlig respons. Pedagogerna måste vara ärliga mot både barnen och sig själv för att det ska anses vara uppriktigt beröm. Viktigt är också att berömma ljusglimtar på barnens svagare områden. Beröm gruppen inför själva gruppen och även varje enskilt barn.

20. *Tro gott om barnet.* En pedagog bör glömma sina fördomar och istället tro gott om barnen, då är det också lättare för barnen att vara hyggliga. Se på barnen med kärlek. Kärlek, förtroende, uppskattning och intresse är grundläggande förhållningssätt hos en pedagog i en barngrupp.

6.5 Anknytning

Anknytning innebär att något mindre hänger ihop med något större. Barnet knyter an till sina föräldrar vilka i sin tur binder sig till sitt barn. Genom anknytningen utvecklas det psykologiska bandet. Anknytningen är en viktig del under den tidiga barndomen, men också genom hela livet. Vilken typ av anknytning ett barn har till sina föräldrar kan man se via deras samspel, det yttre beteendet. Samspel betyder ömsesidig påverkan eller växelverkan mellan människor som är nära varandra, det är allt som händer mellan personerna. (Broberg, Broberg & Hagström 2012, s. 33; Karlsson 2013, s. 19-21).

Kärnan i anknytningsteorin är att vi människor är sociala varelser som behöver andra för att överleva. Barn behöver vuxna omkring sig för att få sina behov tillgodosedda. Anknytningen sker automatiskt från barnets sida eftersom det inte kan låta bli att knyta an till den eller de personer som finns nära. Det är alltså ett medfött beteendesystem som motiverar barnet att söka närhet. Kvaliteten på anknytningen kan dock se olika ut beroende på samspelet. En *trygg bas* är något man talar om inom anknytningsteorin, som innebär att barnet måste vara i närheten av vuxna för att få beskydd och närhet. Det är ett av barnets grundläggande överlevnadsbeteenden. Föräldrarna ska vara både en bas och en hamn, vilket betyder att barnet är i behov av beskydd där föräldrarna fungerar som bas. Barnet strävar också efter avstånd från sina föräldrar för att kunna upptäcka världen och behöver därför sina föräldrar som en hamn att återvända till för att få trygghet när något hemskt händer. (Karlsson 2013, s. 65; Broberg, Broberg & Hagström 2012, s. 36,37,44).

När föräldrarna inte är närvarande så är det pedagogens uppgift att agera den trygga basen och hamnen (Hellberg 2015, s. 50). En av pedagogens viktigaste uppgift är att hålla anknytningssystemet i viloläge samt att erbjuda tröst när det aktiveras (Broberg, Broberg & Hagström 2012, s. 278). Det allra viktigaste vid inskolningen på ett daghem är att hitta någon ur personalen som fungerar som barnets anknytningsperson när föräldrarna inte är på plats. Det är egentligen till viss del vad hela inskolningen syftar till. Att barnet finner trygghet på daghemmet behövs för att det ska kunna slappna av och leva som normalt med vila, mat, lek och utveckling. Relationen som utvecklas mellan barnet och pedagogen är av stor betydelse och ligger dessutom som grund till att utveckla en trygghet även till resten av barngruppen. Barnet kan i och för sig finna

trygghet både i andra barn, i de tydliga rutinerna eller i den trygga miljön, men det måste ändå alltid finnas möjlighet för barn att knyta an till en viss pedagog på daghemmet. (Hellberg 2015, s. 50). Om barn inte känner sig trygga med den person som tar emot på daghemmet, kan barnet protestera och bli upprört. Överlämningen kan ibland vara ett stort stressmoment för både föräldrar och barn. Barnet blir ledset och kommer i obalans. (Karlsson 2013, s. 184; Broberg, Broberg & Hagström 2012, s. 179).

Ett litet barn kan inte själv reglera sina känslor utan behöver hjälp av en vuxen. Spädbarnet klarar inte av längre stunder av negativa upplevelser och behöver sin förälder eller annan trygg vuxen för att finna lugn och ro. Ett barn i panik som inte får den hjälp det behöver i tid är utsatt för fara. (Karlsson 2013, s. 104). Anknytningen är viktigast under barnets första tre år. Ibland kan allvarliga problem uppstå i barnets viktigaste anknytningsrelationer och då spelar daghemmet en viktig roll. Den ersätter inte föräldraanknytningen, men är kompletterande. Barn som börjar på daghem redan under sitt första levnadsår har samma behov av en trygg bas som vilket annat barn. I treårsåldern är anknytningen så pass etablerad hos de flesta och barn börjar intressera sig mer och mer av andra barn eftersom det är i denna ålder som den sociala leken utvecklas. Många barn i treårsåldern är fortfarande i stort behov av att ha en pedagog i närheten för att känna sig tryggt när det leker med andra barn. (Hellberg 2015, s. 51-53).

6.6 Stresshantering

All stress går inte att undvika och bör inte heller undvikas eftersom den är en del av livet, vare sig vi vill eller inte. Det är därför den vuxnes uppgift att lära barn bemöta och hantera stress i vardagen. Den vuxne behöver vara närvarande både fysiskt och psykiskt och ge barnet den omsorg som krävs för att ett barn ska må bra. (Mörelius 2014, s. 54).

Att medvetet eller omedvetet ge barn för stort ansvar är inte bra för deras psykiska mående. Barn är olika utrustade när det gäller att ta ansvar. Vissa barn som haft det stabilt tidigare i barndomen och hamnar i en situation där kraven blir större, kan dock utvecklas och må bra av det medan andra barn inte gör det, menar Gustavsson (2004,

s. 84). Detta är väldigt individuellt. Därför är det viktigt att se till varje enskilt barn och dess behov när man som pedagog ska lära barn hantera stress.

Redan på 80- talet visade det sig att barn var mer bortskämda än vad de varit tidigare. Barnen fick redan då ofta vad de pekade på. Resultatet är en generation som inte klarar av att få ett nej och föräldrarna tycks också vara rädda att säga nej till sina barn. Detta är en av många orsaker till att barn kan ha svårare att hantera stress. (Miller 1985, s. 16). Därför skulle man behöva se till att det finns en gräns och att ha tydliga regler och rutiner både i hemmet och i daghemmet. Daghem är av stor betydelse när det kommer till regler och rutiner. Barn som inte har tydliga regler och rutiner hemma, eller om dessa inte följs, mår bra av daghemmets bestämda rutiner. Barn behöver dessa för att må bra och känna sig trygga.

Barn genomgår en rad olika utvecklingsfaser under sin uppväxt, perioder som kan vara kortare eller längre och uppträda med större eller mindre oregelbundenhet. När ett barn befinner sig i en ny utvecklingsfas kan det uppfattas som att barnet krånglar eller protesterar och beter sig annorlunda. Detta är något som en del kallar för trots. Det är viktigt att man som pedagog bemöter de olika utvecklingsfaserna med förståelse, eftersom oförståelse kan bli en stressor för barn. Det är också viktigt att föräldrarna får kännedom om barnets utveckling för att få förståelse för att perioder med känsloutbrott och andra trotsbeteenden är normalt. (Mörelius 2014, s. 55,72).

Enligt Hans Selye kan människor som utsätts för stress, bemästra den på fyra olika sätt; de kan undanröja stressorn, de kan vägra låta neutrala situationer bli stressorer, de kan ta itu med stressorn direkt eller så kan de finna ett sätt att koppla av och därmed dämpa stressen. Barn använder dagligen ovannämnda strategier. Lyckligtvis finns det många stressorer som barnet själv kan undanröja. Det finns dock också en hel del stressorer som är svårare att bli av med på egen hand och att koppla av är något som barn inte behärskar på samma sätt som en vuxen. (Miller 1985, s. 55-56,60; Ellneby 1999, s. 84-85). Här är pedagogen till stor hjälp och det finns många bra metoder som pedagoger kan använda sig av för att hjälpa barnet slappna av.

Vissa barn klarar av stress bättre än andra barn. Det beror enligt en forskning på fem egenskaper som tycks skydda mot stress; social förmåga, förmåga att göra positiva intryck, självförtroende, oberoende samt högre prestationsförmåga. Barn som är mer stresståliga är också bättre på att uttrycka sina känslor, vilket är av stor betydelse för stresshantering. På daghem arbetar man idag medvetet med barnens känsloutveckling, med hjälp av olika metoder. (Ellneby 1999, s. 87).

Leken har en mycket betydelsefull funktion i barns hantering av stress. Den ökar barnets kreativa förmåga, inlevelseförmåga, stimulerar dess initiativförmåga och minskar stress. Leken är också viktig för den sociala, känslomässiga och kunskapsmässiga utvecklingen hos barn. (Lillemyr 2013, s. 32). Ellneby (1999, s. 121-122) menar att leken är hälsosam och har en läkande kraft. Det sägs att barn som leker mycket blir mindre sjuka och sjuka barn som leker blir friska snabbare. Barn måste få tid att leka och det är något som behöver beaktas i planeringen av daghemsaktiviteten. Det behövs mer tid för den fria leken. Ett barn som får mer tid att leka sägs också vara lugnare, nöjdare och gladare. Glada barn ger gladare vuxna. Barn som inte har tid att leka är stressade barn.

I leken finns ingen stress, ingen tidsgräns och det behövs inga särskilda rum. Leka kan man göra var som helst. Det som behövs är dock mer tid till att leka. Varje dag blir barn avbrutna i sin lek på daghem eftersom pedagogen planerat in andra aktiviteter. Ellneby (2011, s. 101) anser att vuxna borde respektera barnens lek mer än vad som görs idag. Barn lär sig väldigt mycket tack vare leken, så att byta ut den mot för mycket av andra aktiviteter gör inte gott för barnet. Om man ser att barn är inne i en väldigt bra lek borde man bara låta dem leka istället för att avbryta och städa undan. Pedagogik är viktigt, men den kan inte ersätta de möjligheter som den kreativa, fria leken ger. Att leka är viktigt, inte minst för stresshanteringen hos barn. Enligt Ellneby (2003, s. 138) och Ellneby (2005, s.153) borde man alltså tänka på att:

- *Ge mycket tid för leken*
- *Ge rum och plats för leken.* Vissa miljöer stimulerar leken bättre än andra
- *Skydda leken.* Det är viktigt att hjälpas åt att se till så leken inte avbryts
- *Visa respekt för leken.* Signalera på förhand att det blir paus i lekandet.
- *Lek med barnet.* Vuxnas närvaro vid lek inspirerar barn att utveckla leken.

- *Se över lekmiljön.* Skapa en spännande och stimulerande lekmiljö.
- *Ta vara på barnets idéer i leken.*

"Vi lekte och lekte och lekte, så det är underligt att vi inte lekte ihjäl oss." (Astrid Lindgren)

7 Förebyggande metoder

En av tyngdpunkterna i vårt lärdomsprov är att vi vill ge inspiration och arbetsverktyg till personal inom dagvården för att förebygga stress hos barn. Vi har valt att ta med de metoder som är bekanta för oss, som vi behandlat under våra studier och som vi tycker passar som förebyggande metoder mot stress på daghem. Orsaken till att vi valt de metoder som vi gjort är för att vi anser att dessa metoder knyter an till det som tidigare behandlats i teorin kring stresshantering och förebyggande av stress. Det är metoder som man kan använda på daghem eller som finns tillgängliga där och som vi känner att kunde vara till nytta för andra att ha kunskap om.

7.1 Känslohantering

Start är ett undervisningsprogram som kan användas inom dagvården för barn i åldern 1–3 år. Programmets syfte är att skapa ett arbetssätt som underlättar och systematiserar daghemmens arbete kring att utveckla barns sociala och emotionella kompetens. Start-programmet fokuserar på barns känslor, empati, anknytning och samspelsfärdigheter och kan därför verka stressreducerande för ett barn. (Folkhälsan).

Stegen är ett undervisningsprogram för socialt och emotionellt lärande för barn och ungdomar i åldern 4–15 år och är alltså en fortsättning på start-programmet. Stegen lådan för 4–6 åringar är den del av programmet som man främst kan arbeta med på daghem. Stegen-programmet stärker barns självkänsla, uppmuntrar till att arbeta för ett daghem där alla trivs, förebygger mobbning och våld, lär barn empati, problemlösning och självkontroll. (Folkhälsan).

Kompisväskan är ett praktiskt utformat material med vilket man främst vill motivera och inspirera till ett mobbningsförebyggande arbete bland småbarn. Kompisväskan innehåller känslkort som föreställer olika kompismonster som behandlar olika känslor. (Folkhälsan). Att använda kompisväskan som förebyggande metod mot stress kunde därför göras genom att man använder känslkortet för att underlätta barns känslohantering. Detta eftersom att ett barn som kan sätta ord på sina känslor, upplever mindre stress.

7.2 Sagotering

Sagotering innebär att en vuxen ber ett barn berätta en saga eller en berättelse som den vuxna ordagrant skriver ner. Efter att ha skrivit ner sagan läser den vuxna upp den för barnet och barnet får ändra på berättelsen om det vill. För barn är sagotering värdefullt, barnet uppskattar att få umgås på tumanhand med en vuxen. Detta eftersom barn upplever att den vuxna verkligen lyssnar då hen kontrollerar om barnen är nöjda med sina berättelser. (Vehkalahti 2007, s. 14). Att ett barn får umgås ensam med en vuxen kan vara stressreducerande, eftersom barnet får uppleva full uppmärksamhet från den vuxna och behöver därmed inte dela på vuxenkontakten med något annat barn.

7.3 Musik

Redan ett nyfött barn har ett förhållande till ljud och musik. Som foster kan man höra föräldrarnas röst och andra ljud som tränger in utifrån. Då barnet föds kan det känna igen de olika ljuden som det hört under fosterlivet. Olika ljud kan påverka barn på olika sätt. Ett litet barn påverkas positivt av lugn musik, särskilt vid stunder som amning och när barnet ska sova. Lugn musik påverkar barnets andning, puls och hormonproduktion på ett positivt sätt som gör att barnet kan sova lugnare och inte vaknar upp lika lätt. (Ellneby 1999, s. 171-172). Eftersom musik har en lugnande effekt kan detta vara en metod som man kan använda sig av på daghem för att förebygga att stress uppstår, samt i situationer där man vill att barnen ska lugna ner sig.

Ett tips som Ellneby (2011, s. 88) nämner på hur man kan använda musik på ett kreativt sätt inom daghemsverksamheten är att man kan bygga en hinderbana inomhus och låta barnen röra sig i den till musik. Man kan växla mellan olika tempon och studera hur barnen rör sig. Man kan ha barnen att röra sig så som de känner och upplever musiken. Snabb musik med mycket fart ger mer energi, men kan också vara stressande för en del barn. Det är viktigt att man växlar musiken och låter barnen uppleva skillnaden.

7.4 Massage

Det största behovet som små barn har är närhet, trygghet och kontakt. Att få bli rörd vid och att få beröra är ett grundläggande mänskligt behov. Att bli smekt och kramat är lika viktigt för det lilla barnet som att få mat och värme. Genom forskning har man kommit fram till att man genom beröring och massage kan förebygga stress, eftersom nivån av stresshormonet kortisol sänks av beröring. Denna effekt beror på att ett annat hormon, oxytocin, som också kallas ett lugn och ro-hormon, utsöndras. Det är dock viktigt att man kommer ihåg att barnet själv bestämmer om det vill ha massage eller inte och när, var, hur samt av vem. (Ellneby 1999, s. 133-135).

Det finns flera enkla beröringslekar, så kallade taktila lekar, som man kan använda sig av på daghem. Några tips på beröringslekar för yngre barn är kill-lekar som t.ex. att man leker att den vuxnes fingrar är ett djur som springer upp för armen på barnet och killar det under hakan eller ”katt och råttan leken”, att man jagar och fångar in barnet genom en kram. Tips på beröringslekar för äldre barn är att låta ett barn med ögonbindel på gissa, genom att känna med sina händer, vilket barn som står framför. En annan lek är att två barn sitter med ryggar mot varandra och försöker resa sig upp samtidigt, genom att hålla armkrok och ta stöd av varandra. (Ellneby 1999, s. 142-143). Taktil stimulering, genom massage, påverkar barnets utveckling på ett positivt sätt (Ellneby 2011, s. 25).

7.5 Snoezelen

Snoezelen är ett holländskt ord som betyder att snusa, dåsa eller att gå ner i varv. Det är inte meningen att barnen ska somna, utan slappna av. Snoezelen utvecklades i Holland för barn och ungdomar med funktionsnedsättningar, där man insåg vikten av sinnesintryck via naturupplevelser samt hur syn-, hörsel-, känsel-, doft- och rörelseupplevelser gav barnen stimulans och glädje. Sinnesstimulering, vilket innebär stimulering av syn, hörsel, känsel, led- och muskelsinne, lukt och smak, är grunden till utveckling av andra färdigheter. Sinnesstimulering fördjupar mänskligt samspel mellan ett barn och en vuxen, ökar koncentrationen, skapar förutsättningar för bearbetning och inläring, ger välbefinnande samt minskar stress. Syftet med snoezelen-aktiviteter på daghem är att skapa en miljö som stimulerar barnens alla sinnen, samtidigt som den är behaglig och avslappnande. En lugn och fantasirik miljö ger barn möjlighet att tänka och reflektera och med de stora barngrupper som är idag, har barn stort behov av att dra sig tillbaka för att varva ner. (Ellneby 1999, s. 150).

På daghem har man inspirerats och skapat speciella rum med syfte för avslappning. Själva rummet är inte det viktiga, utan hur rummet används. Det är viktigt med strikta regler om hur rummen får användas. Vita rummet, havsrummet och bollrummet är exempel på rum avsedda för snoezelmetoden. *Vita rummet* stimulerar till att finna ro och stimulerar till reflektion och stillsamma samtal. Det fridfulla vita rummet sänker stressnivån, vilket är en av orsakerna till att föräldrar gärna vill tillbringa en stund med sina barn där innan de lämnar. *Havsrummet* är ett rum som erbjuder sinnlig totalupplevelse genom ljud-, syn- och doftupplevelser. I havsrummet är det inte meningen att man ska vara tyst, utan här är samtal och lek tillåtet. I *bollrummet* kan det vara både livligt och stillsamt. Bollarna i bollrummet ger mycket taktill stimulering och känslan kan finnas kvar en lång stund efter att barnen lämnar rummet. Med små barn kan pedagogen här öva leksignaler, språklig utveckling samt att ge och ta. (Ellneby 1999, s. 150).

7.6 Lilla Chilla

Alla behöver balans mellan aktivitet och vila. Det finns mycket som tar stor del av vår tid i vardagen och för att orka och må bra är det viktigt med återhämtning, att varva ner och samla krafter. Folkhälsan har tagit fram Lilla chilla med syfte att hjälpa barn slappna av och varva ner. Lilla chilla är ett material bestående av ett häfte med övningar, sagor, tips, rörelser, affischer med illustrerade rörelser samt en cd-skiva med avslappningsövningar med berättarröst, som pedagoger kan använda sig av tillsammans med barngruppen t.ex. på vilan eller efter gymnastiken. Övningarna fokuserar på beröring, andning, avspänning och avslappning. Att lära sig hur man slappnar av stärker förmågan till självkontroll, stärker självkänslan och bidrar till att barn känner sig tryggare i barngruppen. (Folkhälsan).

Nyaste materialet i chillafamiljen är ”Chilla ute” som riktar sig till barn och vuxna i alla åldrar. Materialet består av 36 övningar och indelas i fyra kategorier: avslappning, vandring, möte och matstund. Övningarna ger återhämtning, energi samt ökat välbefinnande. Övningarna är menade att göras utomhus, eftersom naturen har en betydande roll i återhämtningen. (Folkhälsan).

7.7 Yoga

Barn älskar rörelse och inget är så spännande under småbarnsåren som den egna kroppen och vad den kan göra. Små barn är mjuka och flexibla men saknar styrka i kroppen. Med hjälp av yoga stretchar man kroppens olika delar genom olika rörelser och barnet blir då starkare samt får bättre kontroll över kroppen. I yogan blandas rörelser och stretching med andning och avkoppling. En balans mellan aktivitet och avkoppling är viktigt för att få balans i tillvaron och minska stress hos barn. (Ellneby 2011, s. 9-10).

Ellneby (2011, s. 11) nämner att det ska vara både roligt och avslappnande att ha yoga, därför är det bra att inleda med uppvärmning som gör kroppen redo. Rörelserna kräver tålamod, vissa barn behöver mer tid att öva för att klara vissa rörelser. Belöningen blir känslan av att man klarat av något, vilket stärker barnets självförtroende. När man

använder sig av yoga som avslappningsmetod tillsammans med barn är det passande att koppla alla rörelser till något djur eller något i naturen. Yogarörelser som Ellneby (2011, s. 18-41) presenterar är: solen, berget, trädet, elefanten, lejonet, apan, björnen, kaninen, katten, hunden, biet och ormen. Bland annat stärker dessa rörelser olika delar av kroppen, stretchar, utvecklar koncentrationen, tränar uppmärksamhet och samspel och andra viktiga saker. Yogastunderna avslutas med avslappning, där man som pedagog går och känner på alla barn för att ge barnet bekräftelse att man sett barnet.

7.8 Mindfulness

Enligt Ellneby (2011, s. 63-66) innebär mindfulness att fokusera på nuet. Det som sker här och nu är det viktiga. I mindfulness öppnar vi upp våra sinnen för att känna en ny doft, ett synintryck eller kanske en känsloupplevelse. Målet är att denna avslappningsmetod ska fungera som ett redskap att hantera vardagen på ett bättre sätt. Barn är bra på att leva i nuet, speciellt när de leker. Att träna mindfulness innebär att träna sin uppmärksamhet och sin koncentration. Barn som kan koncentrera sig har lättare att hantera stress.

När man tränar mindfulness använder man sig av fem sinnen; hörsel, syn, smak, lukt och rörelse. Tillsammans med barn kan man exempelvis lukta på en blomma, smaka på frukt, känna på en vattenstråle, titta på något föremål, känna hur det känns att hoppa jämfota eller att borsta tänderna. (Ellneby 2011, s. 69-70). Mindfulness kan man göra i alla vardagliga situationer på ett daghem. Ellneby (2011, s. 71) nämner att meditation inte är mindfulness, men att meditation kan hjälpa till vid träningen att bli medvetet närvarande. Meditationssagor eller meditatív vila kan göra underverk hos ett stressat barn.

7.9 Mini-Röris

Fysisk aktivitet har en betydande del för stresshanteringen och ökar stresståligheten. Forskning har visat att stress påverkas positivt av regelbunden fysisk aktivitet samt att den fysiska aktiviteten bidrar till psykiskt välbefinnande. (Jonsdottir & Börjesson 2013, s. 176). Därför är Mini-Röris en mycket passande arbetsmetod på daghem. Syftet med metoden är att utmana och träna kroppen och knoppen på flera vis. Med hjälp av metoden tränas barnets motorik, sensorisk grundträning, kroppsmedvetenhet samt avslappning. Med hjälp av Mini-Röris kan pedagoger också öva styrka, kondition, rörlighet, koordination samt balans tillsammans med barnen i barngruppen. Rörelserna är åldersadekvata, varierande, lekfulla och planerade att på ett enkelt och roligt sätt utövas med hjälp av musik både inne och ute på daghem. (Folkhälsan).

8 Sammanfattning av teoridel

Vi började vår teoridel med att gå igenom vad stress innebär. Även om stress är ett svårdefinierat begrepp har vi behandlat olika definitioner av stress samt olika former av stress. Det finns flera former av stress, men de former som vi valde att behandla var; positiv och negativ stress, långvarig stress, posttraumatisk stress samt psykologisk, fysiologisk och sociologisk stress, eftersom det var dessa former av stress som togs upp i litteraturen. I kapitlet om barn och stress gick vi igenom bland annat symptom, stressbeteenden och stressreaktioner. Eftersom alla barn är olika kan dessa uttrycka sig på olika sätt hos barn. Också barn i olika åldrar upplever stress på olika sätt. Som pedagog är det viktigt att man känner igen dessa olika symptom och beteenden för att kunna identifiera stress hos ett barn. Att se till barnets känslor är viktigt med tanke på att det kan vara stressande för barn att känna att man inte kan uttrycka sig på ett sådant sätt som man skulle vilja göra. Därför är det viktigt att se till barns behov och känslor för att det inte ska leda till stress.

Stressorer är något som man inte kan begränsa eftersom det är individuellt för alla barn vad det är som kan stressa dem. Vi tog ändå upp några stressorer utanför daghemmet som kan vara en orsak till att ett barn är stressat. Daghemmets stressorer är något vi lagt

mer fokus på och vi beskriver flera stressorer som kan finnas i daghemmet. Den vanligaste stressorn som vi har på daghem idag är för många barn med för få vuxna samt hög ljudnivå till följd av detta. I vårt nästsista kapitel, stress på daghem, behandlade vi hur ett daghem är strukturerat på ett sätt som ska förebygga stress. Vi gick igenom hur man som pedagog kan identifiera och motverka stress hos barn på daghem. Som pedagog är det viktigt att man vet hur man ska hantera ett barn som är stressat. Tillsammans med föräldrarna engagerar pedagogen sig i barnets fostran, utveckling och inläring. Genom att ett barn har en trygg anknytning till pedagogen kan det motverka att stress uppstår på daghem. Pedagogerna ska finnas till för barnen och se alla barn.

I vårt sista kapitel beskrev vi några metoder som går att använda för att förebygga stress bland barn på daghem. Dessa metoder kan man använda sig av dagligen i sin verksamhet och är bra för att hindra att stress uppstår hos barnen. Många av dessa metoder är redan bekanta på flera daghem och används nästan varje dag. Bland annat är känslohantering så som kompisväskan, start och stegen vanliga metoder som finns på daghem. Andra metoder som är vanliga är musik och olika former av avslappning och massage. I det stora hela har vi behandlat allt från att förebygga att stress uppstår hos barn på daghem till hur man kan stödja ett barn som är stressat.

Stress behövs i barns liv. Stress behöver inte endast vara skadligt utan är rent av livsviktigt. Det är den långvariga stressen som är farlig. Så länge barn får tillgång till återhämtning efter en stressig period, klarar sig barnet från negativa följder av stress. Hur man under barndomen upplever stress påverkar hur man kan hantera stress som vuxen. Sammanfattningsvis kan man säga att så länge de grundläggande behoven tillgodoses så mår barnet bra.

9 Metod och tillvägagångssätt

I detta kapitel kommer vi att beskriva hur vi valt metoden vi använder för vår undersökning och hur vi genomfört den. Vi kommer att motivera varför vi anser att en kvalitativ metod passar bäst för vår undersökning. Vi kommer även att beskriva valet av våra intervjupersoner och hur vi skyddar deras identitet.

9.1 Kvalitativ undersökningsmetod

Vi har använt oss av kvalitativ undersökningsmetod, eftersom vi gjort intervjuer med daghemspersonal genom direkta öppna frågor. Vi har valt kvalitativ undersökningsmetod eftersom frågeställningarna gäller att förstå eller hitta mönster. (Trost 2010, s. 32). Med andra ord valde vi en denna undersökningsmetod eftersom vi ville ta del av åsikter som personal på daghem har angående stress och skapa oss en uppfattning om det dagliga arbetet samt de tillvägagångssätt de använder sig av i olika situationer var det kan förekomma stress. Att vi gjorde en kvalitativ intervju gjorde att vi kunde tillägga följdfrågor under intervjuernas gång, vilket innebar att vi fick mer omfattande svar än om vi skulle ha använt oss av enkät som datainsamlingsmetod. Undersökningen genomfördes genom intervjuer med daghemspersonal från en kommun i Österbotten. Vi utförde intervjuerna i miljöer där inga åhörare fanns och där miljön var så ostörd och trygg som möjligt för att uppnå bästa möjliga resultat.

Enligt Davidson och Patel (2011, s. 73) menar man med intervjuer vanligtvis sådana som är personliga i den meningen att intervjuaren träffar intervjupersonen och genomför intervjun. Vi har personligen träffat våra informanter och utfört våra intervjuer. Det är svaren från intervjuerna som skapar en helhet till vår empiriska del i lärdomsprovet.

9.2 Val av intervjupersoner

Vi valde våra intervjupersoner genom bekvämlighetsurval, vilket innebär att vi valde personer som vi sedan tidigare var bekanta med (Holme & Solvang 1997, s. 183). Detta eftersom det passade oss bäst, då det gick smidigast att själv kontakta de vi ville intervjua med tanke på tidsramen för undersökningen. I praktiken var detta också det enda möjliga sättet att snabbt hitta personer som var villiga att ställa upp på intervju. Som intervjupersoner valde vi två barnskötare och två barnträdgårdslärare från olika daghem. Vi kände att fyra personer skulle räcka, eftersom vår undersökning inte behöver vara representativ utan att vi istället var ute efter enskilda personers åsikter och erfarenheter. Vi ville få en så tydlig helhetsbild som möjligt genom att intervjua personer med olika befattningar, eftersom vi tror att barnskötare och barnträdgårdslärare kan ha olika bild på barngruppers psykiska välmående. Vi valde att intervjua daghemspersonal istället för barn eftersom vi ansåg att barn under skolåldern inte har förmåga att bedöma sin psykiska hälsa. Därför anser vi att undersökningen inte skulle vara möjlig att genomföra med barn. Vi valde att inte intervjua föräldrar eftersom vi anser att de inte har en rättvis bild av en hel dag på ett daghem.

9.3 Datasekretess och etiska frågor

Inledningsvis kontaktade vi våra informanter via telefon och informerade dem att intervjuerna är anonyma och kommer bandas in, samt att det som bandas in förstörs efter att vår undersökning är färdig. Vid intervjutillfället påminde vi också personen om detta. Vi ville skydda informanternas identitet genom att se till att det inte går att koppla samman en viss person med ett specifikt svar. Vi har valt att inte nämna namn, ålder, kön eller ort.

Enligt Trost (2010, s. 67) kan det vara ett bra stöd att vara två intervjuare under en intervju för att de vanligen utför en bättre intervju med större informationsmängd och förståelse än vad en intervjuare skulle göra. Därför valde vi att under telefonsamtalen fråga våra informanter om det passar dem att två av oss kommer och intervjuar. Alla fyra informanter gick med på förslaget och vi var därför två intervjuare på varje intervju.

9.4 Analysmetod

Vi använde oss av bandspelare under intervjuerna eftersom vi ansåg att det skulle vara den bästa metoden för oss, för att inte missa viktig information. Efter intervjuerna lyssnade vi igenom dem och skrev ner dem ordagrant. Efter att vi skrivit ner intervjuerna påbörjade vi analyseringen med hjälp av meningskoncentrering som analysmetod. Enligt Kvale & Brinkmann (2014, s. 246-247) innebär meningskoncentrering att ta ut det viktigaste av svaren och koncentrera dem till en mindre helhet. Vi tog ut de viktigaste delarna av svaren och jämförde dem med varandra och koncentrerade oss på olikheter och likheter i svaren.

10 Resultatredovisning

I det här kapitlet gör vi en redovisning av de resultat vi fått genom intervjuerna (se bilaga 1) som gjorts med informanterna. Redovisningen består av både beskrivningar och citat. Redovisningen kommer att vara sammankopplad med de frågor vi ställt under intervjuerna och sker i en logisk ordningsföljd. Många av de frågor som ställts i intervjuerna går in i varandra och i underrubrikerna som vi valt kan flera frågor ingå. Informanterna, som består av två barnskötare och två barnträdgårdslärare, har alla olika lång arbetserfarenhet och jobbar med barn på daghem i olika åldrar.

10.1 Stress hos barn på daghem

Vi inledde intervjuerna med att fråga om informanterna anser att stress förekommer bland barn och i vilka situationer. Samtliga ansåg att stress förekommer bland barnen i deras barngrupp och att det är både daghemsmiljön och hemmiljön som påverkar. Alla lyfte de fram att barn är olika och att stress innebär olika för varje barn. Detta stöds också i det som vi har behandlar i teorin (se ovan, kap. 5).

Tre av de fyra informanterna nämnde att den stress som finns i gruppen till största del beror på hemförhållanden. Att barn har aktiviteter efter en dag på daghemmet ansåg flera informanter kunde vara stressande för barnen. De menade att det självklart är bra att barn har något utöver daghemmet, men att det ofta blir för mycket program för de små barnen, samtidigt som föräldrarna inte alltid är medvetna om det. En av informanterna sa såhär:

”En del barn har ju massor, en del har ju nästan varje dag någonting (...) de är för små! De skulle inte behöva ha någonting, ingenting, det tycker jag. Inte efter en dag på dagis.”

Vi tolkar detta som att informanterna anser att det är samhället överlag och barnens livssituation som är orsaken till att de känner stress, det är inte daghemmet i sig som är den största stressorn för barnen. Den största stressen för barnen orsakas från allt runtomkring, medan det är på daghemmet som barnen ger uttryck för stressen. Hur de beter sig på daghemmet speglas av deras liv utanför daghemmet. En av informanterna sa såhär kring hemförhållanden och hur de påverkar barnen på daghemmet:

”Har det hänt något därhemma som vi behöver veta här och oftast kan det ju vara någonting därhemma, någon grej, att de kanske har varit borta någonstans eller att barnet har sovit lite på sistone och sådant påverkar ju nog”

När vi specifikt frågade om stressorer på daghem, nämnde de flesta av dem övergångssituationer som en av de vanligaste situationerna till att stress uppstår. Andra situationer eller orsaker som framkom var att personalen är för få eller att den varierar allt för ofta, för stora barngrupper, för små utrymmen, hög ljudnivå, avvikelse från rutiner och vuxnas förhållningssätt i stressiga situationer. Många av informanternas åsikter stämmer överens med det som vi behandlar i teoridelen angående stressorer (se ovan, kap. 5). En av våra informanter sa såhär:

”Om vi frågar våra rutiner så blir det genast en situation för dom som är främmande och kanske lite skrämmande och kan då upplevas som stressigt, tror jag”

När vi jämför intervjuerna som gjordes med informanterna som jobbar med äldre barn med de som jobbar med yngre barn, kan vi se en skillnad i hur de upplever stress på sina avdelningar. Pedagogerna som jobbar med de äldre barnen ansåg att stress ofta förekommer på deras avdelning, medan de som jobbar med de yngre barnen ansåg att stress förekommer, men att det är i en mindre grad. Vi tolkar det som att de menar att stress förekommer mer i grupper med äldre barn och i grupper med yngre barn ser man mindre av stressen. Grundat på teorin, tror vi att detta beror på att grupper med äldre barn är större än grupper med yngre, de äldre barnen har också mer aktiviteter och mindre fri lek under en dag än i grupper med yngre barn där man oftast inte har så mycket aktiviteter, utan leker största delen av dagen. Så ska det ju också vara, äldre barn kan bli otåliga om de inte har aktiviteter och daghemmen är skyldiga att ordna verksamhet.

Hur barn påverkas av stress var också något som vi tog upp under intervjuerna. De flesta av informanterna nämnde att barnen blir oroliga, otrygga, osäkra, irriterade, högljudda och vimsiga av stress. Allt detta behandlas också i teoridelen (se ovan, kap. 4). Ingen av informanterna såg stress som något positivt för barn, utan stress är i första hand något negativt ur deras synvinkel. Detta är något som avviker från vår teoretiska del, eftersom det har visats att barn kan uppleva stress som både något negativt och positivt (se ovan, kap. 3.2.1). En av informanterna sa såhär kring den positiva stressen:

”Nå jag ser inte det på det viset, det är ju klart att det kanske finns något fall där en VISS dos av stress kan ha något positivt med sig. Men sådär överlag upplever jag inte att de påverkas positivt. (...) Då skulle det vara att det är något av dessa barn som har ett långsammare tempo, att en tempoökning gör att de kommer igång och kommer till skott med det som ska göras.”

Enligt informanterna märks stress hos de yngre barnen främst genom gråten, att de har svårt att sova och äta samt att de är i stort behov av vuxnas närhet. Hos de äldre barnen märks stressen genom att de har svårt att hitta ro i kroppen. En av informanterna nämnde också oflexibilitet och svårigheter att koncentrera sig som tecken på stress. Detta stämmer överens med det som vi behandlar i teoridelen (se ovan, kap. 4.1 och 4.2). De flesta av informanterna ansåg att det kan vara svårt att läsa av barnen och ta reda på den bakomliggande orsaken till att de upplever stress. Två av dem ansåg att

stress har blivit vanligare hos barn på den senaste tiden, medan två ansåg att det inte blivit vanligare utan istället att föräldrarnas krav på barnen har ökat.

10.2 Stressförebyggande arbete

Den metod som alla informanter anser är stressförebyggande och som de använder sig av är smågruppsarbete. Detta nämner vi i vår teoridel (se ovan, kap. 5.2.2). Att som barn alltid behöva dela utrymme med andra är påfrestande samtidigt som barnet aldrig får ha en vuxen för sig själv (Ellneby 1999). Währborg (2009) nämner att barns känslighet i relationer gör att barn mår bäst om grupperna är små och stabila. Detta kan man tolka som att det är bättre för både barn och vuxna att dela på sig i mindre grupper under dagen. En av våra informanter nämnde att förflyttningssituationerna som t.ex. när man ska gå ut, komma in eller gå iväg någonstans är mycket lugnare när man bara har några barn att klä på än när man har alla barn att klä på samtidigt. En annan informant nämnde att en stor grupp med flera vuxna och barn ger i högre grad stressade barn än en liten barngrupp med färre vuxna. Samma informant nämnde att de så ofta de kan försöker dela in barnen i mindre grupper.

Känslostunder där man pratar och berättar om olika känslor är också något som två av våra informanter nämnde som en stressförebyggande metod. Stressförebyggande metoder behandlar vi i teoridelen (se ovan, kap. 7). En av informanterna nämnde känslostunder som bra metoder, men ansåg att de inte passar yngre barn eftersom de inte kan uttrycka sina känslor på samma sätt som äldre barn kan. En annan informant nämnde att de använder sig av känslostunder en gång i veckan där barnen får prata och behandla olika känslor. Enligt Ellneby (1999) kan barn som accepterar sig själva och som finner tillit i andra, lättare hantera stress. De har förmågan att uppleva och uttrycka olika känslor som glädje, sorg, hat, medlidande, empati, rädsla och ilska. Utifrån detta kan man komma fram till att olika metoder för känslohantering så som kompisväskan, start och stegen är metoder som man kan använda sig av på daghem för att förebygga stress.

Den dagliga vilan är också stressförebyggande, eftersom barnen får ett avbrott från tempot och ljudnivån som finns under en dag på daghem. De flesta av informanterna nämnde vilan som förebyggande mot stress. En av informanterna pratade om vilan som en paus där barnen kan återhämta sig från både ljudnivån och tempot som uppstår under dagen. En annan informant nämnde att det blivit allt vanligare med föräldrar som motsätter sig vilan, som vill att barnen endast ska vila i en halvtimme eller en timme. Vidare berättade informanten att de också brukar förklara åt föräldrarna hur viktigt det är att barnen får sova en stund under dagen på daghemmet och hur viktigt det är att stresshormonet får sjunka. En av informanterna använde massagesagor och kompissmassage som en metod för att förebygga stress. Detta kom vi också fram till i vår teoridel att är förebyggande för att stress ska uppstå. I vår teoridel (se ovan, kap. 7) behandlar vi metoder som massage, snoezelen och lilla chilla. En av informanterna använder sig av kompissmassage en gång i veckan och upplever att barnen njuter av att få massera varandra.

Två av informanterna lyfte fram att naturen i sig är stressförebyggande. Att naturen är stressförebyggande behandlar vi också i vår teoridel (se ovan, kap. 6). Enligt Ellneby (1999) är att vara ute i naturen en viktig del av daghemsverksamheten som också förebygger stress. Genom forskning har man kommit fram till att naturen har en betydande roll för förmågan till återhämtning i en stressfylld vardag. En av informanterna menade att vara utomhus är stressförebyggande eftersom där får barnen frisk luft, de får röra på sig och de får ha fri lek under hela utevistelsen. Informanten nämnde vidare att fantasin sätter igång när man är utomhus samt att det är bättre att vistas utomhus än inomhus med tanke på de kommande stora barngrupperna till hur lite utrymme man har inomhus.

Dock menade några av våra informanter att även om det finns metoder som är stressförebyggande, är det effektivaste sättet ändå att gå till sig själv som pedagog och se hur man själv hanterar stress eftersom det så lätt smittar av sig till andra. En av informanterna nämnde planering, förberedelse inför aktiviteter och att kunna delegera uppgifter till andra pedagoger i gruppen, som ett sätt att förebygga att man som pedagog själv inte blir stressad. Tre av informanterna sa såhär om hur de förebygger stress i deras grupper:

”Vi försöker att alla inte är samtidigt i tamburen, vi äter i två olika rum, vi delar i sagan och vi går och simmar i olika grupper (...) men för många sådana här avbrott under dagen, att du har verksamheten så att du ständigt och jämt ska göra avbrott (...) Att de kan avsluta det som de börjat på med eller fortsätta med någonting de gjorde igår och känna att de har tid, det tror jag motverkar stress.”

”Om vi vuxna springer mycket och far hit och dit så blir barngruppen mycket vimsigare och virrigare (...) sitter vi ner och är lugna och har tid så då är det mycket lugnare i gruppen.”

”Men om man ser hurudan den där miljön eller omgivningen är, så kan du nog läs ganska snabbt att är det jag som nu är stressad och har bråttom och kräver någonting nu som inte barnet klarar av. Så oftast ska man nog kanske gå till sig själv först.”

Vi ville veta informanternas åsikter om den fria leken. I vår teoridel behandlar vi leken som en förebyggande metod för att stress inte ska uppstå (se ovan, kap. 6.3). Enligt Ellneby (2011) lär sig barn väldigt mycket tack vare leken, så att byta ut den mot för mycket av andra aktiviteter gör inte gott för barnet. Om man ser att barn är inne i en väldigt bra lek borde man bara låta dem leka istället för att avbryta och städa undan. Detta nämnde också flera av våra informanter, att man borde planera verksamheten så att man inte behöver göra onödiga avbrott under dagen.

Samtliga informanter ansåg att den fria leken har en viktig betydelse för barnen. De som jobbar med yngre barn har mer fri lek än ledd verksamhet under en dag på daghemmet. Dagar då de har ledd verksamhet är verksamheten koncentrerad till förmiddagen. Även de som jobbar med äldre barn nämnde att deras ledda verksamhet är koncentrerad till förmiddagen. En av informanterna som jobbar med yngre barn nämnde att det är viktigt att också personalen ska vara med där barnen leker och att de tillbringar tiden med barnet på golvet, på deras nivå. De uppmuntrar barnen att leka. Samma informant nämnde vidare att de har satsat mycket på att försöka lyssna på barnen och se vad de tycker om att leka och därefter skaffa materialet åt dem att få leka med. Alla informanter var överens om att barnen själva ska få bestämma om de vill delta i en ledd verksamhet eller inte. Stressrelaterade konsekvenser med för lite tid till fri lek var något som informanterna ansåg är möjligt, att göra något som man inte vill eller tycker om kan vara en stressor, enligt dem. En av informanterna tyckte såhär:

”Ofta i leken så har de som vad ska jag säga, bekymmer eller saker de funderar på. Så genom fria leken kan de ju som uttrycka sig eller leka fram sina känslor, leker det de känner, de kan ju ta en roll, känner de sig sådär ledsna och arga så kan de ju i leken göra det då och få ut det på det sättet.”

10.3 Pedagogen som stöd för barnen

Vidare i intervjuerna ville vi veta informanternas synpunkter angående pedagogens viktigaste uppgift för att barn ska må bra på daghem. Samtliga informanter svarade att se och lyssna till barnen, att vara närvarande och att barnen känner sig trygga är en av de viktigaste uppgifterna. Detta var inget som förvånade oss eftersom vi redan i teoridelen behandlar detta (se ovan, kap. 6.4). Mörelius (2014) nämner att pedagogens viktigaste uppgift är att se till att varje enskilt barn känner sig tryggt på daghemmet och att man som pedagog bör vara närvarande både fysiskt och psykiskt för att ett barn ska må bra. De som jobbar med yngre barn poängterade lyhördheten och att vara mottaglig för barnens mående eftersom de är så små och inte kan uttrycka sina känslor med ord, medan de som jobbar med de äldre barnen lyfte upp vikten av att barnen vet att de har någon att prata med. Två av informanterna sa såhär angående pedagogens viktigaste uppgift:

”Att du är närvarande, det tror jag håller på att bli en jätteviktig och stor uppgift för oss som jobbar med barn, att du hinner se barnen (...) Att vi lyssnar och sätter du dig ner och spelar eller någonting, att du då inte låter andra vuxna eller annat avbryta. (...) Jag vet att många barn har avsaknad av det utanför dagis (...) Man märker helt tydligt att det är ett stort behov som barnen har nu.”

”Att man ser dem och att man är med dem och att man bekräftar dem (...) Så jag tycker det viktigaste är att de är trygga och att de vet att det finns någon, att de vågar komma och prata med oss och säga vad de känner och tycker.”

Avslutningsvis ville vi veta hur informanterna, som enskilda pedagoger, stödjer ett barn som är stressat. De som jobbar med de yngre barnen lyfte upp att det är viktigt med ett gott samarbete med föräldrarna och mycket famntid med barnen. Samarbetet med föräldrarna, eller fostringsgemenskapen, är något som vi också behandlar i teoridelen. (se ovan, kap 6.4). De som jobbar med de äldre barnen nämnde att hjälpa barnen att varva ner, göra dagen lugnare och mer behaglig för barnen är sådant som de gör för att

stödja barn som är stressade. De nämnde också att man kan försöka ta barnen till sidan så att de får leka där det är lite lugnare. En av informanterna sa att en viktig uppgift är att ligga steget före för att försöka undvika att stress uppstår. Flera av informanterna nämnde att det är viktigt att man som pedagog behåller sitt lugn och inte stressar framför barnen, eftersom det är något som smittar av sig. Att inte ställa för höga krav på barnen var också något som en av våra informanter påpekade, vilket vi också behandlar i flera kapitel i teoridelen. En av informanterna sa såhär:

”Det är jättelätt att man tappar någon i mängden eller någon som bara liksom flyter med. Att alla blir sedda och att alla får bli hörda, det tycker jag är viktigt, superviktigt faktiskt.”

”Man försöker sträva förstås till att dagis ska bli så lugnt som möjligt och så tryggt som möjligt, så undviker man stress!”

11 Kritisk granskning och avslutande diskussion

I följande kapitel kommer vi att sammanfatta och kritiskt granska vårt lärdomsprov. Vi kommer att fundera över vårt examensarbete från början till slut. Vi kommer att reflektera kring det som enligt oss har gått bra men även sådant som vi kunde ha gjort annorlunda eller utvecklat.

Syftet med detta lärdomsprov har varit att undersöka om stress förekommer bland barn på daghem och i så fall hur den tar sig i uttryck, samt att ge inspiration till pedagoger hur man kan identifiera, stödja och förebygga stress bland barn på daghem. De frågor vi ställde oss i början av vårt examensarbete var: Vad innebär stress hos barn, vad beror stress på daghem på, hur kommer stressen till uttryck, hur kan man som pedagog förebygga stress på daghem samt hur kan man som pedagog stödja ett barn som är stressat. Resultatet vi fick genom undersökningen är att stress förekommer bland barn på daghem, samtidigt som det är något som inte reflekteras så mycket kring inom dagvården och att det är något som borde uppmärksammas mer för att lättare kunna förebyggas. Alla som deltog i undersökningen var överens om att stress är något negativt

samt att skapa trygghet är en av pedagogens viktigaste uppgift i det stressförebyggande arbetet.

Vi inledde vårt lärdomsprov med att fundera över vad stress egentligen är, vilka definitioner det finns av stress samt vilka former av stress som finns. Vidare behandlade vi hur stress tar sig i uttryck hos barn på daghem, vilka symptom det finns på stress samt barnens reaktioner och beteenden i stressiga situationer. Vi nämnde olika exempel på stressorer i barnets vardag i både hemmiljö och daghemsmiljö, men lade fokus på de stressorer som uppkommer på daghem. Mot slutet av teoridelen funderade vi över hur man som pedagog kan förebygga stress hos barn. Avslutningsvis har vi beskrivit metoder som vi själva anser vara stressförebyggande och som pedagoger kan använda sig av på daghem.

Genom denna teori och undersökning har vi kommit fram till att stress hos barn oftast innebär något negativt. Om ett barn är stressat finns det oftast någon bakomliggande orsak till detta. De vanligaste orsakerna till att stress uppstår på daghem är; för stora grupper, mycket aktiviteter, hög ljudnivå samt att stressen smittar av sig av stressade pedagoger. Hos barn kan stressen komma i uttryck på flera olika sätt. Det är omöjligt att behandla alla sätt som stressen tar sig i uttryck, eftersom alla barn är olika och därför är det väldigt individuellt hur stressen tar sig i uttryck hos barn. De vanligaste orsakerna, som vi kommit fram till genom denna undersökning, är att stressen tar sig i uttryck oftast via beteendeförändringar. Dessa beteendeförändringar kan vara orolighet, osäkerhet, aggressivitet samt att barnet gråter mer än vanligt. Hur man som pedagog kan förebygga stress på daghem är främst genom att själv vara lugn och inte stressa eftersom stressen lätt speglar av sig på barnen och andra vuxna. Man kan också förebygga stress genom att se det enskilda barnet samt genom att dela på barngruppen i mindre grupper. Som pedagog kan man stödja ett stressat barn genom att lyssna och finnas tillgängligt för barnet. Ett barn som är stressat behöver en vuxen att prata med och lita på och genom att alltid finnas tillhands kan man undvika att onödiga stressituationer uppstår. Genom att ha ett gott samarbete med föräldrarna utgör man tillsammans ett bra team för att stödja ett barn som är stressat.

Det som vi också kommit fram till under denna process är att stress är ett väldigt okänt begrepp inom dagvården. Alla våra informanter var överens om att man borde få mer kunskap om stress och vad det innebär hos barn på daghem. De ansåg också att föräldrarna inte alltid är medvetna om vad som kan stressa deras barn. I vår inledning till detta lärdomsprov skrev vi att intresset för detta ämne väcktes med tanke på att stress hos barn är något som det inte pratas så mycket om inom dagvården och något man förknippar endast med vuxna. Men efter detta kan vi konstatera att barn också kan vara stressade. Därför har det varit väldigt intressant att få höra vad personer ute på fältet tycker och om det faktiskt är sant att stress bland barn inte uppmärksammas inom dagvården.

Genom våra intervjuer med två barnträdgårdslärare och två barnskötare har vi fått innehållsrika och väldigt bra svar. De svar vi fick av våra informanter stämde bra överens med den teori som vi behandlat under skrivprocessens gång. Vi intervjuade två pedagoger som jobbade med yngre barn och två pedagoger som jobbade med äldre barn. Genom detta kom vi fram till att stress förekommer mer i grupper med äldre barn. I grupper med yngre barn ser man mindre av stressen. Detta kan vi konstatera att beror på att i grupper med äldre barn har man mer aktiviteter och mindre fri lek under en dag än i grupper med yngre barn där man oftast inte har så mycket aktiviteter, utan leker största delen av dagen.

När vi kritiskt granskar vårt lärdomsprov kommer vi fram till att vi är nöjda med vårt examensarbete, både vad gäller teoridelen och den empiriska delen. Ämnet är något som intresserat oss alla tre samtidigt som det är aktuellt i och med att det inte pratats så mycket om stress bland barn under skolåldern ännu och också med tanke på den kommande uppdateringen av lagen om småbarnspedagogik (1973/36). Även om vi är nöjda finns det saker som kunde ha gjorts annorlunda eller på ett bättre sätt.

Teoridelen är till största del baserad på två huvudsakliga källor. Det finns mycket litteratur om stress, men den litteratur som finns handlar mest om vuxnas stress. Detta lärdomsprov handlar om barn och stress och därför valde vi att basera vår teoridel på den litteratur som behandlar just detta tema. Däremot anser vi att den litteratur vi använt är relevant och uppfyller kraven för att fungera som huvudsakliga källor i vårt

examensarbete för att ge oss väsentligt innehåll till teoridelen. Stress är ett brett ämne och den teoretiska delen i vårt arbete kunde ha innehållit mycket mer, men för att det inte skulle bli ett för stort arbete var vi tvungna att begränsa oss till våra avgränsningar. Vi anser att den teoretiska delen är uppbyggd på ett logiskt sätt och att de som tar del av detta arbete förstår sambandet mellan kapitlen.

Under intervjuerna fick vi höra av flera informanter att våra frågor går in i varandra och det var vi också själva medvetna om. Vi ställde öppna frågor där informanterna själva fick välja vad de ville berätta. Detta innebär att vi fick väldigt varierande svar som gjorde det lite svårare för oss att tolka dem. Däremot hade vi möjlighet att ställa följdfrågor ifall frågorna misstolkades, vilket vi också försökte göra under intervjuernas gång. Trots det märkte vi under tolkningsprocessen att vi ännu hade kunnat precisera våra frågor lite mer för att få tydligare svar. Det vi gjorde bra var att vi skickade frågorna på förhand för att informanterna skulle ha möjlighet att bekanta sig med dem innan intervjun och det uppskattades också av flera av dem. Det innebar att de hade hunnit tänka igenom frågorna lite och vi fick därför svar som grundade sig på lite eftertanke.

Att vi har valt oss av en kvalitativ studie med fyra informanter gör att vi inte kan generalisera allt för mycket. Vi kan inte säga att det vi kommit fram till är hur dagvårdspersonalen förhåller sig till stress på daghem i hela Finland. Vårt syfte med forskningen var mera att ta reda på dagvårdspersonalens uppfattningar och åsikter om stress och det anser vi att vi lyckats bra med.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att stress hos barn är ett väldigt svårdefinierat begrepp och det finns många olika symptom på stress hos barn. Personligen är vi väldigt nöjda över vår undersökning och det vi kommit fram till. Vi anser att vi uppnått syftet med vårt lärdomsprov, eftersom vi känner att vi fått svar på de frågeställningar som ställdes i början av examensarbetet. Frågeställningarna behandlades genom hela teoridelen och undersökningen baserades på dem. Frågeställningarna bestyrktes sedan genom svaren från intervjuerna. Vi har lärt oss väldigt mycket av detta examensarbete och hoppas att ni som läst det också kommer att ha nytta av det. Att skriva detta lärdomsprov har varit både intressant, roligt och lärorikt eftersom det väckte många tankar om barn och stress, men också krävande emellanåt eftersom vi hade en tidspress

på oss. Med detta kan vi konstatera att det blev en lyckad undersökning och att stress är något som man borde uppmärksamma och prata mer om på daghem. Det som ännu kunde vara intressant att vidare undersöka är om det finns några skillnader på hur mycket stress det finns i stadsmiljö respektive landsbygdsmiljö. Vidare skulle det vara av intresse att se om det finns skillnader på stress mellan olika dagvårdsformer samt pedagogiska inriktningar.

12 Källförteckning

Alfvén, G. 2006. *Barn och psykosomatik: I teori och klinik*. Stockholm: Norstedts akademiska förlag.

Billmark, M. & Billmark, S. 2015. *Lär dig leva. Mindre stress – mer närvaro*. Falun: Inre Hälsa Förlag AB.

BRIS. *Stress*. <http://www.barnperspektivet.se/teman/kropp-sjal/om-stress> (hämtat: 22.10.2015).

Broberg, M., Broberg, A., & Hagström, B. 2012. *Anknytning i förskolan. Vikten av trygghet för lek och lärande*. Stockholm: Natur & Kultur.

Davidson, B. & Patel, R. 2011. *Forskningsmetodikens grunder : att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur

Dyregrov, A. 2010. *Barn och trauma: en handbok för föräldrar och professionella vuxna*. Lund: Studentlitteratur.

Dyregrov, Dyregrov & Raundalen. 1995. *Sorg och omsorg*. Lund: Studentlitteratur.

Ellneby, Y. 2011. *Må bra i förskolan*. Malmö: Sveriges utbildningsradio AB.

Ellneby, Y. 2005. *Cyberungar. Eller vad barn verkligen behöver*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Ellneby, Y. 2003. *Titta vad jag kan! Vad föräldrar behöver veta om barns utveckling*. Bokförlaget Natur och Kultur.

Ellneby, Y. 1999. *Om barn och stress: och vad vi kan göra åt det*. Falköping: Bokförlaget Natur och Kultur.

Eriksson, L. & Ljungdahl, S. 2010. *Psykisk ohälsa – folkhälsoproblem nummer ett*. i: S. Bremberg & L. Eriksson red. *Investera i barns hälsa*. Stockholm: Gothia Förlag.

Folkhälsan. *Hej kompis*.

<http://www.folkhalsan.fi/Global/VarVerksamhet/barnochfamilj/saghejole/H%C3%A4ng%20med%20Mars%202013.pdf> (Hämtat: 13.2.2016).

Folkhälsan. *Kompisväskan*. <http://www.folkhalsan.fi/kompisvaskan> (hämtat: 13.2.2016).

Folkhälsan. *Chilla ute*. <http://www.folkhalsan.fi/sv/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Somn--avslappning/Avslappning/Chilla/Chilla-Ute/> (hämtat: 13.2.2016).

Folkhälsan. *Chilla ute- kort*.

http://www.folkhalsan.fi/Global/VarVerksamhet/MaBra/Chilla/Chilla%20Ute%20kort%20A5_v2.pdf (hämtat: 13.2.2016).

Folkhälsan. *Lilla Chilla*. <http://www.folkhalsan.fi/lillachilla> (hämtat: 13.2.2016).

Folkhälsan. *Lilla chilla för småbarn*. <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Somn--avslappning/Avslappning/Chilla/Smabarn/> (hämtat: 13.2.2016).

Folkhälsan. *Chilla – ett verktyg för återhämtning*. <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Somn--avslappning/Avslappning/Chilla/> (hämtat: 13.2.2016).

Folkhälsan. *Pausrörelser med Röris och Mini-röris*. <http://www.folkhalsan.fi/pausrorelser> (hämtat: 25.2.2016).

Gustavsson, L. 2004. *Se barnet, se dig själv! Om sårbarhet och styrka hos barn och ungdomar*. Stockholm: Norstedts förlag.

Hellberg, A. 2015. *Psykologi i förskolans vardag*. Lund: Studentlitteratur.

Holme, I.M. & Solvang, B.K. 1997. *Forskningsmetodik. Kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Jonsdottir, I. & Börjesson, M. 2013. Stress och fysisk aktivitet. i: B. Arnetz & R. Ekman red. *Stress. Gen, individ, samhälle*. Stockholm: Liber AB.

Karjalainen, J., Mustonen, H., Nylander, O., Perttilä, K., Perälä, M-L., Seppänen-Järvelä, R., Voutilainen, P. & Väyrynen, P. 2005. *Grunderna för planen för småbarnsfostran*. <https://www.thl.fi/> (hämtat: 22.10.2015).

Karlsson, K. 2013. *Anknytning: om att tolka samspelet mellan föräldrar och små barn*. Stockholm: Gothia fortbildning.

Kvale, S. & Brinkmann, S. 2014. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lillemyr, O-F. 2013. *Lek på allvar – en spännande utmaning*. Stockholm: Liber AB.

Miller, M-S. 1985. *Stressade barn: att förstå och besvara stressignaler hos barn och ungdomar*. Helsingborg: Schmidts Boktryckeri AB.

Mörelius, E. 2014. *Stress hos barn och ungdom*. Lund: Studentlitteratur.

Nilzon, K-R. 1999. *Barn med känslomässiga problem*. Lund: Studentlitteratur.

Parrish, M. 2012. *Mänskligt beteende. perspektiv inom socialt arbete*. Malmö: Liber AB.

Rodhe, G. & Österberg, H. 1974. *Barn och stress*. Stockholm: Bokförlaget Aldus.

Saarsalmi, O. 2008. *Säkerhetsplanering i dagvården, Stakes och social- och hälsovårdsministeriet*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Trost, J. 2010. *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur AB

Vehkalahti, R. 2008. *Trygga barn. Stärk barnets självkänsla med lekar och aktiviteter*. Helsingfors: Lasten keskus.

Währborg, P. 2009. *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur.

Finlands författningssamling

Lagen om småbarnspedagogik 19.1.1973/36 www.finlex.fi (hämtat 13.2.2016).

Intervjufrågor

1. Vilken befattning har du?
2. Hur lång arbetserfarenhet har du inom området?
3. Hur gamla är barnen i din barngrupp?

4. Anser du att stress förekommer bland barn? I vilka situationer?
5. Hur påverkas barnen av stress? Kan de påverkas positivt? På vilket sätt?
6. Hur märker du om ett barn är stressat? Vilka är symptomen?
7. Vad tror du att stress på daghem beror på? Vilka är de största orsakerna?
8. Upplever du att stress har blivit vanligare hos barn? Varför/varför inte?

9. Upplever du att ni arbetar stressförebyggande på ert daghem? Metoder?
10. Hur mycket tid ger ni till den fria leken? Anser du att det kan finnas stressrelaterade konsekvenser med att barn har för lite tid till fri lek?

11. Vad anser du är pedagogens viktigaste uppgift för att barn ska må bra på daghem?
12. Hur stödjer du som enskild pedagog ett barn som är stressat?

13. Finns det något du vill tillägga som inte nämnts?