

**Stress och press – En handbok som
hjälpmedel för att förebygga och minska stress
hos barn i lågstadieåldern.**

Nicole Johansson

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	5512
Författare:	Nicole Johansson
Arbetets namn:	Stress och press – En handbok som hjälpmedel för att förebygga och minska stress hos barn i lågstadieåldern.
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	Folkhälsan välfärd AB
<p>Sammandrag:</p> <p>Stress är ett fenomen som uppkommer dagligen och barn behöver strategier för att kunna hantera och förebygga stress. (Ellneby 1999 s. 89)</p> <p>Examensarbetet är ett utvecklingsarbete där en handbok har skapats åt företaget Folkhälsan välfärd AB. Syftet är att utveckla en handbok som hjälpmedel för barn i lågstadiet när det handlar om att kunna hantera och förebygga stress. Metoden som har använts i detta utvecklingsarbete är processbeskrivning och strukturen följer Carlström och Carlström Hagmans modell för utvecklingsarbete (2006) där hela arbetsprocessen finns med från start till mål.</p> <p>Resultatet av arbetet är produkten "Stress och press - en hanbok som hjälpmedel för att förebygga och minska stress hos barn i lågstadieålder". Handboken är uppbyggd av en teoretisk del med stressens fysiologiska förlopp och annan väsentlig information om stress samt även en del övningar inom området stresshantering. I området ingår andningsövningar, personliga styrkor, rörelser och fysisk aktivitet. Målsättningen med övningarna och den teoretiska delen är att fungera som hjälpmedel för Folkhälsans eftermiddagsledare och vuxna, främst föräldrar när de vill försöka hjälpa ett barn att minska eller förebygga stress. Jag anser att målet med handboken har uppnåtts, en lättläst och informativ handbok har skapats. Fler bilder kunde dock ha illustrerats i arbetet samt mer information om den mentala hälsan och dess inverkan på stress.</p>	
Nyckelord:	Barn, hälsofrämjande, stress, stresshantering, Folkhälsan
Sidantal:	44 sid
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme: Sports- and Health promotion	
Identification number: 5512	
Author: Nicole Johansson	
Title: Stress and Pressure, a guide book to prevent and reduce stress for children in elementary school.	
Supervisor (Arcada): Topi Taskinen	
Commissioned by: Folkhälsan välfärd AB	
<p>Abstract:</p> <p>This Exam piece is about creating an understanding for how children aged 7-12 handle stress. Stress is a daily occurring phenomenon, children needs strategies to be able to handle and prevent stress. (Ellneby 1999 s. 89) At the end of this exam piece, there are some exercises which are created to lessen and prevent stress. This research has been used to create a hand book for Folkhälsan välfärd AB. The method used in this research fully follows Carlström and Carlström Hagmans model for development work (2006).</p> <p>The result of the work is the final product “Stress and pressure, a guide book to prevent and reduce stress for children in elementary school”. The guide book is constructed of a theoretical part containing physiological patterns of stress and other essential information about stress as well as some exercises around stress management. Some exercises in the area are breathing exercises, personal strengths, movements and physical activities. The goal with the exercises and the theoretical part is to work as an instrument for Folkhälsan’s employees and adults but mainly parents when they want to reduce or prevent stress among children. I believe the objective of the guide book is achieved, an easily read and informative guide book has been created. More illustrative pictures as well as information concerning the mental health and its impact on stress, could though have been added.</p>	
Keywords:	Children, health promotion, stress, stress management, Folkhälsan
Number of pages:	44 sid
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

INNEHÅLL

FÖRORD	6
1 Inledning	7
1.1 Folkhälsan välfärd AB	8
2 Hälsöfrämjande	9
3 Stress	9
3.1 Erfarenheter av stress	10
3.2 Positiv och negativ stress	11
3.3 Orsaker till stress hos barn.....	12
3.4 Fakta om stress för att skapa förståelse	12
3.5 Sängvätning som ett symtom av akut stress hos barn.....	13
4 Stresshantering	13
4.1 Andningsövningar.....	13
4.2 Personliga styrkor.....	14
4.1 Fysisk aktivitet	14
4.2 Rörelser	15
5 Syfte	15
6 Metod	16
6.1 Modell för produktutvecklingsarbete.....	17
6.2 Fas 1 - utvecklingsområdet	17
6.3 Fas 2 - planering.....	17
6.4 Fas 3 - fältarbete/genomförandet	18
6.5 Fas 4 - utvärdering	18
6.6 Fas 5 - konsekvenser för verksamheten	18
6.7 Etik.....	18
6.8 Källkritik	19
7 Process beskrivning	19
7.1 Fas 1 - Utvecklingsområde.....	19
7.1.1 Val av ämne.....	20
7.1.2 Arbetets syfte och frågeställningar	20
7.1.3 Insamling av data	20
7.2 Fas 2 – Planering	21

7.3	Fas 3 – Genomförande	22
7.4	Fas 4 – Utvärdering.....	23
8	Handboken	24
9	Diskussion	24
10	Slutsatser.....	26
10.1	Målsättning med arbetet.....	26
10.2	Framtida produkter	27
Källor		28
Bilagor		30

FÖRORD

I dagens samhälle går det inte att prata om stressade barn utan att prata om stressade föräldrar, stressade familjer eller en stressande skolmiljö. Allting som ett barn har i sin omgivning påverkar. Många barn har en tillvaro som kan leda till stress. Det kan vara att bli accepterad bland kamrater, uppfylla ideal som sprids i media, eller att komma in på rätt utbildning. Stressen kan ha många orsaker. (Barnrättsorganisationen Bris 2016)

1 INLEDNING

I vår dagliga tillvaro finns det många situationer som kan ge upphov till stress vilket i sin tur påverkar vårt spänningstillstånd och kan i vissa fall ha en nedbrytande effekt. (Ellneby 1999 s. 89)

När barn börjar skolan ökar kraven i form av läxor och prov. Här kan omgivningen hjälpa till att stötta barnet och hitta en rimlig nivå på vad hen behöver prestera. Om kraven blir allt för stora från skolan, föräldrarna, kompisarna och en själv så ökar risken att drabbas av stress. (1177 2015)

I hälsotrender bland elever i svensk- och finskspråkiga grundskolor 1994 - 2014 gjorde WHO en skolelevs studie. År 2014 angav ungefär hälften (49%) av flickorna i årskurs 5 att de har haft två eller flera återkommande psykiska problem minst en gång i veckan, medan den andelen var 62 % på årskurs 7 och årskurs 9. Bland pojkarna motsvarade siffrorna 34 % på årskurs 5 och 44 % på årskurs 7 visade siffrorna på 42 %. (Simonsen et al. 2016 s. 21)

Ungefär en fjärdedel av eleverna i de svenskspråkiga skolorna har haft återkommande somatiska besvär minst en gång i veckan. Med somatiska besvär innebär de olika somatiska besvären (huvudvärk, magont, ryggbesvär och yrsel). (Simonsen et al. 2016 s.20-21)

I en global undersökning av 1000 företag i 15 länder konstaterades att stress på arbetsplatsen har ökat under de senaste två åren. I undersökningen fann man att 6 av 10 arbetare upplevt ökad stress på arbetsplatsen. Undersökningen visade att Kina (86%) hade den högsta ökningen av stress på arbetsplatsen. Dessa förhöjda spänningsnivåer kostar världens ekonomier miljarder dollar i förlorad produktivitet och hälsorelaterade problem. (Global organization for stress 2016)

1.1 Folkhälsan välfärd AB

Folkhälsan Välfärd Ab beskriver sitt hälsofrämjande eftis på följande sätt:

"Syftet är att utveckla hela eftisets vardag som en stödjande och främjande, fysisk och psykosocial miljö för hälsa. Konkret handlar det om att stärka delaktighet, relationer, trygghet, arbetsglädje, ansvarstagande, levnadsvanor och självförtroende”.

I arbetet deltar barn, ledare och föräldrar på olika sätt. Utifrån eftisets handlingsplan arbetar man tillsammans så att:

- Vuxna och barn utvecklar ett hälsofrämjande synsätt
- Man har en tydlig struktur för det hälsofrämjande arbetet på eftiset.
- Hälsofrämjande metoder och aktiviteter ingår som en naturlig del i vardagen”
(Folkhälsan 2016)



Figur 1. Folkhälsan hälsofrämjande eftis (2016).

Detta produktutvecklingsarbete bygger på hälsofrämjande arbete, stress och stresshantering. Barn behöver stöd för att kunna minska och förebygga stress redan i tidig ålder. Genom att implementera förebyggande och minskande åtgärder för stress så stiger möjligheten att minska stress även på arbetsplatsen eftersom barn är vår framtid.

Arbetes syfte är att vara ett hjälpmedel för Folkhälsans eftermiddags personal och även för föräldrar som behöver i hjälp i kampen mot att minska eller förebygga stress hos barn i lågstadiet. Handboken är även till för att ge övrig relevant information för att skapa en helhetsbild om vad stress egentligen är och hur den yttrar sig.

2 HÄLSOFRÄMJANDE

Hälsofrämjande arbete är den process som ger människor möjligheter att öka kontrollen över sin hälsa och att förbättra den. (WHO 2016)

God hälsa är en viktig resurs för social, ekonomisk och personlig utveckling och är en viktig dimension av livskvalitet. Faktorer såsom politiska, ekonomiska, sociala, kulturella, miljömässiga, beteendemässiga och biologiska faktorer kan vara gynnsamma för hälsan men även vara skadliga. Hälsofrämjande åtgärder syftar till att göra dessa betingelser till gynnsamma för hälsan. (WHO 2016)

I Finland har man bland annat som mål att främja barndagvård, förskola och grundskola. Där något centralt är att utveckla barn hälsa i samarbete med föräldrarna. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2015)

3 STRESS

Stress är det engelska ordet för tryck eller spänning. Detta har inom medicinen används för att beskriva de anpassningsreaktioner i kroppens organsystem som utlöses av psykiska och fysiska påfrestningar. Det som det innebär med stress är en reaktion på att vi har utsatts för extra stora fysiska, intellektuella och emotionella påfrestningar. (Ellneby 1999 s. 31)

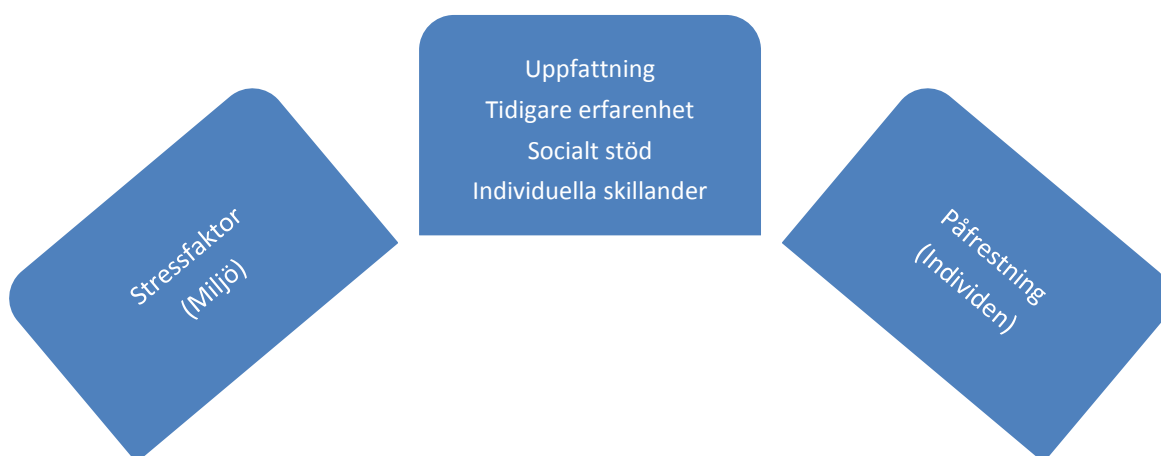
Det som händer när vi blir stressade är att det sker en snabb mobilisering av energireserven och till följd av detta skickas det signaler till nervsystemet från gamla hjärnan. Detta leder i sin tur till att ett storlarm utlöses och adrenalin pumpas in i blodet, pulsen ökar och andningen blir snabbare. Matsmältningssystemet upphör som följd av att magen och inälvorna blir inaktiva och blodtrycket stiger avsevärt. Våra sinnen skärps för att möjliggöra att inget syn- och ljudintryck går förlorat. Stresshormonerna såsom adrenalin, noradrenalin och kortisol aktiveras för att ytterligare öka energireserven. (Ellneby 1999 s. 31)

Alla individer reagerar inte på stress på samma sätt och med samma intensitet. Vissa kan överreagera på stressorer och bli jättstressade medan andra kan hålla lugnet. Hur

man reagerar på stress beror på upplevelser av stress som man utsatts för tidigare, socialt stöd och individuella skillnader. (Sridevi & Maheswar 2015)

3.1 Erfarenheter av stress

I detta kapitel behandlas olika reaktioner på erfarenheter av stress. De olika reaktionerna är uppdelade i perception, tidigare erfarenheter, socialt stöd och individuella skillnader.



Figur 2. En illustration av *Management of Stress and Coping Strategies* av Sridevi & Maheswar (2015).

Perception: Perception hänvisar till en psykologisk process där en person organiserar ett stimuli till en verkligheten. En individs uppfattning om en situation kan påverka huruvida de upplever stress. (Sridevi & Maheswar 2015 s. 61)

Tidigare erfarenhet: Om en person upplever stress kan det bero på hans förflutna erfarenhet med en liknande stressig situation. Förhållandet mellan erfarenhet och förstärkning. Med positiv förstärkning innebär det tidigare positiva erfarenheter i en liknande situation. Detta kan i sin tur leda till en minskad nivå av stress. En person som upplevt

stress under omständighet så som straff eller tidigare misslyckanden kan uppleva ökad stress under samma omständigheter. (Sridevi & Maheswar 2015 s. 61)

Socialt stöd: Närvaron eller frånvaron av andra människor påverkar hur individer upplever stress och reagerar på stressfaktorer. Närvaro av andra människor kan leda till att ens persons förtroende ökar vilket i sin tur kan leda till att en person kan klara av mer stress. Omvänt så kan närvaron av andra människor irritera och göra dem oroliga, vilket minskar förmågan att hantera stress. (Sridevi & Maheswar 2015 s. 61)

Individuella skillnader: Individuella skillnader i motivation, attityder och personlighet påverkar även hur en person reagerar på stress. (Sridevi & Maheswar 2015 s. 61)

3.2 Positiv och negativ stress

Stress är någonting som påverkar oss negativt men såväl positivt. Det påverkar oss både fysiskt och psykiskt och kan leda till att vi antingen upplever situationen som stimulerande eller obehaglig. När det råder en balans mellan de krav som ställs på individen och förmågan att klara av dem, kan stress upplevas som positivt. Om vi på arbetet har en förmåga att klara av de krav som ställs kan stressen upplevas som en positiv utmaning. Att känna ett stöd från andra rent emotionellt kan skydda oss från den negativa stressen. Vi behöver både lugn och utmaningar för att må bra. När vi har utsatts för en stressig period behöver vi lugn för att ladda om. (Ellneby 1999 s.34) Enligt Ellneby (1999) skapas dagens stress hos vuxna genom brist på tid och en möjlighet att påverka vår situation. Om vi under en lång tid utsätts av ovisshet och hjälplöshet leder det också till stress, vilket leder till att stresshormonerna i kroppen höjs. Den värsta stressen sägs vara när människor kränks, förlorar sammanhang eller upplever vanmakt. (Ellneby 1999 s.34) Båda typerna av stress är någonting som är en del av livet, men den måste kompenseras med tillfällen utan stress. Det behövs alltså balans mellan anspänning och avspänning. (Ellneby 1999 s.35)

3.3 Orsaker till stress hos barn

Om ett barn under en längre tid inte har haft någonting meningsfullt att sysselsätta sig med blir oroligt och kan visa symptom på stress. En hjärna som fungerar är en hjärna som får intryck från omgivningen. Om ett barn inte får den stimulans som hen behöver förlorar hjärnan den grad av vakenhet som är nödvändig för att trygga ett tankesätt, men såväl ett handlingsätt som är meningsfullt. Om det alltså sker understimulering så leder det ofta till att barnet inte kan upprätthålla en känslös balans. Om ett barn "lider" av understimulans kan det ge upphov till olust att leka och oro som i sin tur kan leda till en passivitet. Detta i sin tur kan leda till att barnet slutar att ta initiativ. (Ellneby 1999 s. 43)

I Finland är den vanligaste typen av stimulering dock inte understimulering utan fulltäckande almanackor som leder till en större risk för att drabbas av stress. Vi anmäler barn till fritidsaktiviteter vilket är ett väldigt inrutat sätt när det handlar om fysisk aktivitet och omständigheterna kring aktiviteten kan vara förenade med obehag och stress vilket i sin tur kan ta bort det roliga med aktiviteten. (Ellneby 1999 s. 44)

3.4 Fakta om stress för att skapa förståelse

Det är omöjligt att försöka eliminera all stress som existerar i världen, därför är det viktigt att vi lär oss att handskas med stressen på ett sådant sätt att den inte påverkar vårt liv och vår utveckling på ett väldigt negativt sätt. Hans Selye menar att det finns fyra olika strategier som ett barn kan använda sig av för att bemästra stress. (Ellneby 1999 s.84)

Undanröja stressfaktorn = Barnet kan springa och gömma sig om någonting verkar skrämmande, gå in i ett annat rum eller lyssna på musik. (Ellneby 1999 s.84)

Vägra att låta en situation bli en stressfaktor = Det kan även hända att ett barn ser en vanlig situation som stressande. Ett prov i skolan kan skapa väldigt mycket stress hos ett barn. Ett barn som vägrar låta sig bli stressat kan istället tänka: " Varför skulle jag inte klara av det här provet?". (Ellneby 1999 s.84)

Ta itu med stressfaktorn direkt. = Vissa barn kan skapa distans till olika problem. De kan bedöma en situation och göra upp en handlingsplan. (Ellneby 1999 s.84) Finna ett sätt att koppla av och därmed dämpa den spänning som stressen skapar. (Ellneby 1999 s.84)

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)

3.5 Sängvätning som ett symptom av akut stress hos barn

Sängvätning är en vanlig reaktion hos barn som upplever stress. Genom att straffa barn för sängvätning ökar barnets stress. I en situation där sängvätning förekommer är det viktigt att som ”vårdare” var lugn och visa känslomässigt stöd. Fokusera inte alltför mycket på sängvätningen utan ge positiv uppmärksamhet till barnet vid andra tillfällen. (WHO 2013)

4 STRESSHANTERING

Här nedan kommer jag att uppmärksamma.:

- A) Andningsövningar
- B) Personliga styrkor
- C) Rörelser
- D) Fysisk aktivitet

4.1 Andningsövningar

Med andningsövningar som teknik innebär det att förklara att ångest är förknippad med snabb, ytlig bröstandning och att istället fokusera på långsam regelbunden buks andning vilket minskar ångest. (WHO 2013)

Det mest grundläggande för avslappningsövningar är att kontrollera andningen, den ska vara djup och kontrollerad. Låt barnen lägga händerna på magen, antingen när de ligger

ner eller sitter på en stol. Det bästa är att blund eller ha någonting för ögonen. Sedan andas man in och ut med stora djupa andetag. Låt barnen låtsas att det är en ballong som fylls med luft när man andas in, och sedan töms när man andas ut. Ballongen fylls och töms, sakta och rytmiskt. Den här övningen är inte så tidskrävande men den hjälper barnet att förstå hur andningen fungerar och att bara koncentrera sig på den i några minuter. (Avslappningsövningar för barn 2016)

4.2 Personliga styrkor

Bygg på en persons styrkor och förmågor istället för motsatsen. Fråga dem till exempel frågor som.

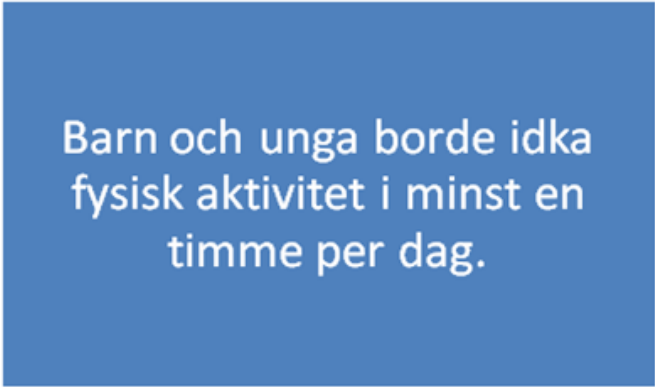
- Vad går bra nu?
- Berätta några saker som du är bra på?

Säg åt personen att identifiera personer som ger dem stöd. Frågor såsom vem litar du på? Kan även ställas. Svaret där kan vara allt från familjemedlemmar, vänner eller andra människor i samhället. Uppmuntra personen att prata mer personer/personen som hen litar på. Uppmuntra personen att återuppta sociala aktiviteter och rutiner så långt som möjligt. Det kan till exempel innebära att besöka grannar, sport, utflykter, träffa vänner. (WHO 2013)

4.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är en metod som kan fungera som återhämtning eller avkoppling. Motion anses vara viktig för att upprätthålla det mentala välbefinnandet och det kan även minska stress. Studier har visat att motion är mycket effektivt om man vill minska trötthet, förbättra koncentrationen och den kognitiva funktionen. Fysisk aktivitet kan vara speciellt användbart när stressen har gjort att du har mindre energi och svårare när det gäller förmågan att koncentrera sig. (Anxiety and depression association of America 2008)

Rekommendation för fysisk aktivitet i kategorin barn och unga i Finland är att barn och unga borde idka minst en timme fysisk aktivitet per dag. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014)



Barn och unga borde idka
fysisk aktivitet i minst en
timme per dag.

*Figur 3. En illustration av rekommendationer för barn och unga
(Ravitsemusneuvottelukunta. 2014)*

4.2 Rörelser

Dennison (1997) är en av de pedagoger som utvecklat en del olika specifika rörelser för att skapa bra förutsättningar för lärande. Det som han menar är att en stressfri koppling mellan hjärna och hörselorgan, mellan ögon och öron och mellan hand och öga och mellan det motoriska nervsystemet och det sensomotoriska nervsystemet är nödvändiga för inläringen. Han menar att syftet med att använda rörelseaktiviteter i skolan men såväl i arbetslivet är att använda det som en förebyggande strategi mot stress. (Wolmesjö 2006 s.83)

5 SYFTE

Det här arbetet är ett utvecklingsarbete som utgår från tema stress. Syftet med arbetet är att skapa en handbok som ska vara ett hjälpmedel när barn i lågstadiet behöver stöd för att minska och förebyggas stress, för vuxna (främst föräldrar) och Folkhälsans eftermiddagsledare riktar den sig till dem som vill ha information om stress. Handboken vänder sig till vuxna och eftermiddagsledare som ett hjälpmedel riktat mot barn när det innebär förmågan att minska och förebygga stress hos barn i lågstadieålder. Handboken bygger på vetenskapliga forskningar och lämplig litteratur om stress och målsättningen med handboken är att hjälpa ett barn i lågstadieåldern att minska stress men också att förebygga stress. Genom att implementera förebyggande och minskande åtgärder för stress

så stiger möjligheten att minska stress även på arbetsplatsen eftersom barn är vår framtid.

De vuxna som använder sig av handboken skall inte behöva ha några förkunskaper om stress utan endast viljan att vilja hjälpa ett barn i lågstadieåldern att förebygga eller minska stressen. Handboken ska vara lättläslig och lättillgänglig.

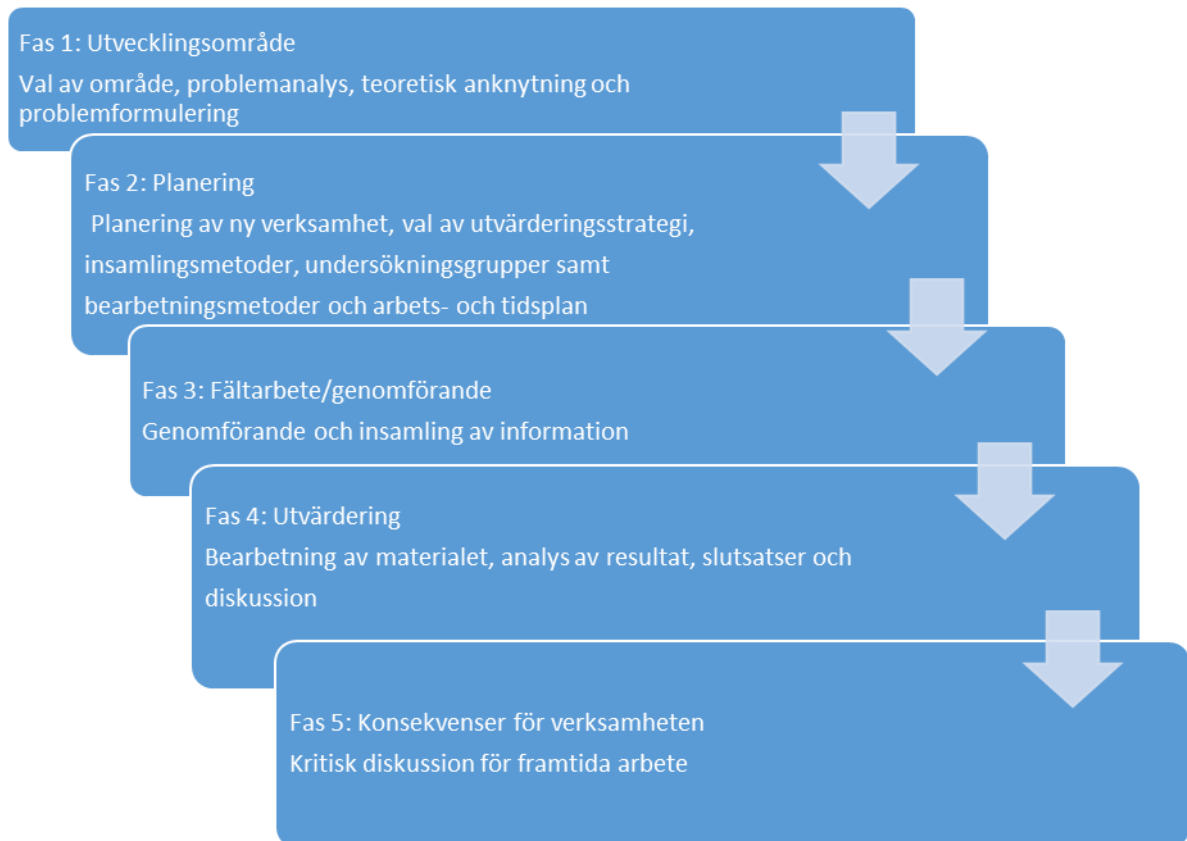
6 METOD

Inom ramen för metod delen beskrivs Carlström och Carlström Hagman (2011) modell för utvecklingsarbete som bygger på fem olika faser.

Modellen beskriver en problemlösningsprocess i en verksamhet. Modellen i stora drag innebär att man har uppmärksammat ett fenomen d.v.s. en situation eller företeelser som i någon mån väcker uppmärksamhet som innebär undran och funderingar, analyserar dem, försöker att utveckla eller förbättra verksamheten samt utvärderar de nya satsningarna. När sedan de nya slutsatserna dras formas den nya verksamheten.

6.1 Modell för produktutvecklingsarbete

Här nedan kommer en illustration av Carlström och Carlströms Hagemans (2009) modell för produktutvecklingsarbete att presenteras.



Figur 4. Modell för produktutvecklingsarbete (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 104)

6.2 Fas 1 - utvecklingsområdet

Problemanalysen är syftad till att skapa ökad kunskap om problem- och utvecklings området på ett så meningsfullt och logiskt sätt som möjligt. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 105–110)

6.3 Fas 2 - planering

I planeringsfasen så ingår det diskussioner och beslut när det handlar om den pedagogiska satsningen som står i fokus och som man vill ändra i någon mån. I planeringsfasen

ska det även ingå en diskussion kring hur man tänker sig uppläggningsen i sin helhet samt hur evalueringen borde se ut. I det här skedet borde det struktureras upp en tidsplan på arbetet. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 111-112)

6.4 Fas 3 - fältarbete/genomförandet

När det handlar om fältarbetet så görs nu utvecklingsarbetet i praktiken. Det som har funnits i planeringsfasen blir nu verklighet. I det här fallet så handlar det om den försöksverksamhet som är i fokus och som man ska pröva värdet av. I det här skedet så är det bra träffa de som är engagerade i utvecklingsarbetet och utbyta erfarenheter. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 113)

6.5 Fas 4 - utvärdering

I utvärderingsfasen innebär det att informationen som man har hittat sammanställs, granskas, analyseras och tolkas med avseende av målet. Det som man strävar efter i det här skedet är att dra tillförlitliga slutsatser om verksamhetens karaktär och värde. En utvärdering innefattar två steg:

- 1) Insamlade data sammanfattas, bearbetas och redovisas
- 2) Slutsatser och diskussion (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 114)

6.6 Fas 5 - konsekvenser för verksamheten

Inom ramen för konsekvenser för verksamheten diskuteras rapporten inom skolan och personalen. Det kan ställas frågor som: Vad kan vi lära oss av det här utvecklingsarbetet? Tillförlitligheten i slutsatserna som har uppkommit diskuteras och även kvaliteten. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 115)

6.7 Etik

Produkten av detta arbete kommer att utnyttjas av människor därför är det viktigt att källorna till mitt arbete är bra och inte föråldrade. Vid studier eller forskning som berör människor, skall forskaren ta upp de etiska principerna i arbetet. Forskaren själv är

ansvarig för hur studien utformas samt hur resultaten publiceras. En person som deltar i en studie får inte utsättas för psykisk eller fysisk skada, förödmjukas eller kränkas. (Carlström & Carlström Hagman 2006, s. 171–173)

Produkten av detta arbete kommer att utnyttjas av människor som vill ha möjlighet till ett hjälpmedel att hjälpa barn att minska och förebygga stress samt få en ökad förståelse för stress. Därför är det viktigt att det som handboken innehåller har reliabilitet och validitet. Det finns krav på att empirin i alla slags undersökningar skall vara pålitlig, trovärdig, giltig och relevant. (Jacobsen 2010 s. 21)

6.8 Källkritik

Med källkritik innebär det att man kritiskt granskar källan och texten. Undersökningar om vem som är ansvarig för källan samt hurdan format källan har bör ses igenom noggrant. T.ex. genom tryckeriåret, vem som författat källan samt om källan har blivit kvalitetsgranskad. (Friberg 2006 s. 43)

I så stor mån som möjligt har jag begränsat det vetenskapliga forskningarna till sådant som har blivit publicerat efter 2010 förutom ett undantag, Ellneby som är en tryckt källa från år 1999. Studier med en bristfällig redovisning samt med oklara slutsatser har tagits bort direkt.

7 PROCESS BESKRIVNING

Här nedan följer arbetsprocessen utgående från Carlström & Carlström Hagemans (2011) modell.

7.1 Fas 1 - Utvecklingsområde

Här nedan kommer mitt val av forskningsområde, arbetets syfte och frågeställningarna och även insamling av litteratur inom det valda temaområdet.

7.1.1 Val av ämne

Redan i början av de examens förberedande timmarna fick jag snabbt tankar om vad som jag göra skulle forska inom. Stress var det som uppkom snabbt i mina tankar. En av många frågor som jag spekulerat i var hur stress egentligen yttrar sig hos olika individer. På ett möte med Folkhälsan Vålfärd AB, som senare kom att bli min beställare, kom vi fram till att det fanns ett behov av en produkt för eftermiddagsledarna och föräldrarna till barnen som gick på eftisarna att få en ökad kunskap om stress.

Vi bestämde att jag skulle skapa en handbok som hjälpmedel för eftermiddagsledarna samt föräldrarna till barnen på eftermiddagsverksamheten. På Folkhälsan ville de ha en handbok som kunde stöda eftermiddagspersonalens hälsofrämjande arbete men på samma gång skapa information som är lika lättillgängligt för föräldrarna.

Arbetet blev ett så kallat utvecklingsarbete. Ett utvecklingsarbete innebär att man utvecklar något, i detta fall utvecklades en produkt som är en handbok (Carlström & Carlström Hagman 2006 s.103).

7.1.2 Arbetets syfte och frågeställningar

Syftet med arbetet var att tillverka en produkt som är uppbyggd på teoretisk kunskap och vetenskaplig forskning inom stress. Genom en diskussion med Folkhälsan kunde vi konstatera att det skulle vara bra att handboken bestod av en praktisk del med tips och övningar och en teoretisk del, för att de som skulle idka handboken skulle lära sig mer om hela stress förloppet. Handboken delas med andra ord upp i två delar, en teoretisk del och en praktisk del för att kunna uppnå det önskade resultatet. Resultaten från forskningen är resultatet av handboken.

7.1.3 Insamling av data

För att ta reda på mer om målgruppen och handbokens arbetslivsrelevans, om det fanns eller inte fanns någon så började jag söka information om befolkningens stressnivå. Jag gjorde alltså en nutidsanalys. Det visade sig att världshälsoorganisationens (2013) handlingsplan för 2013 – 2016 bland annat hade som mål att genomföra strategier för främjande och förebyggande av psykisk hälsa. (World Health Organisation 2013 s.10) I en

undersökning konstaterades även att 6 av 10 arbetare upplevt ökad stress på arbetsplatsen. (Global organization for stress 2016)

Informationen om arbetarna är relevant på grund av att barnen i lågstadiet med högsta sannolikhet kommer att börja arbeta och på så vis behöver ha kunskap inom stresshantering och förebyggande av stress. Desto tidigare som man börjar implementera stresshantering och förebyggande, ju större chans är det att man när man blir äldre kan hantera stress. När jag hade en klar bakgrund till min forskning, så började jag att samla in data till den teoretiska referensramen. Huvudrubrikerna blev ”Hälsofrämjande”, ”stress” och ”stresshantering”. Insamlingen av data gjordes på internet, boklitteratur, databasen EBSCO. I EBSCO använde jag mig av sökorden ”stress”, ”stress management”, ”stress and children”, ”reduce stress”, ”stress in school”. Jag valde att avgränsa sökningen genom att välja studier som var skrivna på engelska, forskningar som visade fulltext och forskningar som publicerats mellan åren 2000 - 2016. Boklitteraturen lånade jag från Arcada bibliotek.

7.2 Fas 2 – Planering

I planeringsfasen som är den andra fasen av Carlström och Carlström Hagmans modell för utvecklingsarbete (2006), utformade jag en plan för hur arbetet skulle gå till väga. Planeringen är den viktigaste byggstenen i all slags verksamhet. I slutet av september 2015 och i början av november 2015 så bestämde jag vilket område som jag skulle vilja forska i. Genom diskussion och vägledning från min handledare på Arcada utfärdades en preliminär tidsplan för arbetet. Jag vill ha ett färdigställt arbete i maj så att jag sedan skulle ha möjlighet att presentera det så att jag sedan skulle kunna avlägga examen till sommaren 2016. Idén ville jag presentera på idéseminariet före jullovet och i januari 2016 ville jag presentera planen för arbetet. Enligt den preliminära tidsplanen presenterades allting enligt tidsplanen tills det att jag skulle presentera det färdigställda arbetet. Det färdigställda arbetet som jag skulle presenteras till sommaren fick en förskjutning till december.

Under hösten när idén presenterades var innehållet lite diffust, jag visste då att jag ville skapa ett produktutvecklingsarbete om stress i korrelation till fysisk aktivitet. Min rubrik på planseminariet i januari blev. ”Stress och press” en handbok för att förebygga stress med fysisk aktivitet som huvudfokus.

Arbetet blev titulerat som ett utvecklingsarbete, ett arbete som skapar en produkt. Själva metoden för utvecklingsarbetet blev processbeskrivning vilket gör att läsaren får följa med från början av skapandet av examensarbetet och dess produkt (Carlström & Carlström Hagman 2006). I början av arbetet läste jag in mig på vad som krävdes för ett utvecklingsarbete på högskolenivå. Under arbetsprocessens gång har jag utvecklat kunskap om hur allt ska gå till från teori till praktik. Carlström och Carlström Hagmans modell för utvecklingsarbete (2006) innehåller fem faser, men sista fasen fick jag lov att ta bort från detta arbete, i och med att jag inte kommer ha möjligheten att evaluera produkten som skapats.

Under hösten 2015 gjordes grovarbetet för mitt arbete. Det skapades en preliminär innehållsförteckning som skulle hjälpa mig hålla en röd tråd genom hela arbetet. Innehållet under arbetes rubriker höll en levande prägel under hela arbetet för att hela tiden sträva till att hålla den röda tråden genom arbetet. Under november, december och januari skrev jag på den teoretiska referensramen. Såsom skrevs tidigare så skulle arbetet presenteras under sommaren 2016 med titeln ” Stress & press” en handbok som hjälpmedel för att förebygga stress med fysisk aktivitet som huvudfokus.

På grund av en svag teoretisk referensram och annan abstrakt information och borttappande av den röda tråden så ändrade arbetet under hösten 2016 titel till. ”Stress & press en handbok som hjälpmedel för att förebygga och minska stress hos barn i lågstadieålder. ” Utgående från den nya rubriken fick innehållet en lite annan prägel än tidigare.

7.3 Fas 3 – Genomförande

Genomförandet av produktutvecklingsarbetet kunde efter preliminär planering börja. Förutom den förkunskapen som jag hade så började jag söka information till den teoretiska referensramen. För att det skulle passa ihop med målsättningen för mitt arbete så började jag söka information som anknöt den teoretiska referensramen med målet som fanns för handboken. Processen började med att jag bläddrade igenom böcker, artiklar och internet som kunde innehålla de teman som jag var intresserad av. Förutom boklitteratur sökte jag även information från databasen SportDiscus (EBSCO).

Efter att material hittats till bakgrundsinformationen, började jag söka material till den teoretiska referensramen. Jag jämförde olika artiklar och valde de mest väsentliga. Eftersom jag fick många träffar på de sökorden som jag använde mig av på EBSCO så valde jag att hålla mig till endast den databasen. Som tidigare nämnt så valde jag att begränsa min sökning till artiklar publicerade mellan 2000 och 2016.

Huvudtemat för examensarbetet är stress, som på engelska är ordet för tryck eller spänning. (Ellneby 1999 s. 31) I mitt arbete var jag väldigt noggrann med att hålla ämnena som jag talar om väldigt konkreta, bland annat genom att definiera centrala ord från Nationalencyklopedin (2016). Genom stycket som beskriver erfarenheter av stress så var syftet att konkretisera stress och som anknyter till det verkliga livet. (Sridevi & Maheswar 2015 s. 61) Mitt arbete bygger på ett hälsofrämjande synsätt och är gjort för att stöda och hjälpa det barn som blivit utsatt eller som i framtiden kan bli utsatt för stress. Hur man reagerar på stress beror på upplevelser av stress som man utsatts för tidigare, socialt stöd och individuella skillnader. (Sridevi & Maheswar 2015) Socialt stöd är en viktig komponent i arbetet eftersom det är ”vi” vuxna, främst föräldrar och eftermiddagsledare som ska vara det där stödet och hjälpa ett barn att förebygga och minska. Slutligen kan jag konstatera att handboken skapades efter den teoretiska referensramen. Handbokens design skapades genom mina egna preferenser om hur en handbok ska se ut.

7.4 Fas 4 – Utvärdering

Jag valde att skapa handboken i ett Word-format. I och med att handboken skall vara lättillgänglig skapade jag den där. Efter att jag hade skapat filen och namngett den till ”Stress och press” en handbok som hjälpmedel för att förebygga och minska stress hos barn i lågstadiet, la jag ut varje rubrik och mellanrum för att på så sätt få en överblick över hur handboken skulle se ut och dess innehållsförteckning. Rubrikerna valdes på basis av rubrikerna som finns i detta examensarbete och bearbetades för att göras med läsvänliga och lättläsiga. Med läsvänliga menas att det inte innehåller jättelånga och svåra meningar, utan att handboken är överskådlig och lättläst.

Texterna baserar sig på den teoretiska referensramen men uttrycker sig i handboken på ett mer enkelt sätt. Med enkelt innebär att det inte ska vara svårt för läsaren att förstå vad som menas med budskapet.

8 HANDBOKEN

Handboken bygger på examensarbetets struktur och innehåll. Handboken börjar med en ”kära läsare del” för att inbjuda läsaren att vilja ta del av handboken. Inledningen av handboken beskriver folkhälsan och syftet med handboken men på ett mer lättläst sätt. Eftersom Folkhälsan Valfärd AB arbetar med en hälsofrämjande eftermiddagsverksamhet så kan man inte ta upp vad som det innebär med hälsofrämjande en gång för mycket. Alla i personalen och även vuxna/föräldrar bör vara insatta i vad som innebär med hälsofrämjande men även förstå skillnaden på att främja eller minska.

Fakta om stress är en väldigt viktig komponent i arbetet eftersom det skapar en förståelse för vad som egentligen menas med stress. Stressens fysiologiska förlopp men såväl annan väsentlig information om stress. Erfarenheter av stress och fakta om posttraumatisk stress skapar en ännu bättre förståelse av stress och vad t.ex. tidigare erfarenheter kan ha för inverkan på pågående stress. I kapitlet stresshantering finns ”andningsövningar”, personliga styrkor”, ”rörelser” & ”fysisk aktivitet”. Målsättningen med dem är att fungera som ett hjälpmedel för ledare/föräldrar när de vill försöka hjälpa barn att minska eller förebygga stress. De är tillför att skapa stommen för vad man kan göra. Målet är inte att man ska följa dem till punkt och pricka utan att man ska kunna anpassa dem till den grupp/individ som man ”jobbar” med. I varje del finns det frågor som ställs, frågorna är tillför att ventilera sina tankar och funderingar, antingen i grupp eller individuellt.

9 DISKUSSION

Jag anser att målet med handboken har uppnåtts, till viss del. Bilder samt övningar kunde ha illustrerats på ett annorlunda sätt med verklighets situations ändamålsenliga stressförebyggande situationer. Handboken är lättläst och informativ. Jag ville skapa ett arbete som bygger på någonting som inte bara är teorier utan likvärdig med verkligheten som många lever i. En verklighet som är nära kopplad till stress. Såsom framkommer i

(Simonsen et al.2016 s.20-21), studie om depression och somatiska besvär så kan man avläsa att procentenheterna är väldigt höga och bör ses över. I studien som behandlas av (Global organization for stress 2016) påminns vi även om de förhöjda värdena 6/10 arbetare som upplever att stressen har ökat. Dessa höga värden påvisar att någonting är fel i samhället och att vi måste komma med strategier för att minska och förebygga stress.

Jag anser att det är i tiden att börja med det förebyggande arbetet redan i lågstadiet eftersom stressen har stigit i äldre dar också, t.ex. på arbetsplatser. Om vi börjar i tid och försöker hjälpa och stöda barn att skapa positiva förstärkning. (Sridevi & Maheswar 2015 s. 61) Så kan det i sin tur leda till en minskad nivå av stress, både när det handlar om barn samt vuxna. Närvaro av andra människor kan leda till att ens persons förtroende ökar vilket i sin tur kan leda till att en person kan klara av mer stress. (Sridevi & Maheswar 2015 s. 61) Stress är någonting som jag anser att man måste ta till ytan redan i unga dar. I den här handboken anser jag att man kan skapa en lättläst förståelse om stress och vad man kan göra åt det och på så vis stöda de personer som jobbar/befinner sig nära barn och vill hjälp barnet på traven. Vuxna är modeller för barn och det är viktigt att vi verkligen tar stress på allvar och försöker göra skillnad, för det är de små stegen som gör de stora kliven. Handbokens övningar som jag har valt att plocka fram skall vara såna som är lätta att tillämpa och även lätta att göra om på sitt sätt. Eftersom att handboken är till som ett hjälpmedel så innebär det ju att eftermiddagsledare och föräldrar kommer med den största insatsen och handboken utgör en stödande roll.

Metoden som jag valde att tillämpa till mitt examensarbete anser jag att är ändamålsenlig och genom att beskriva processen för arbetet så skapar det en bättre bild över hur arbetet egentligen fortskred. Det etiska har jag beaktat under hela arbetet eftersom att det är människor som ska tillämpa min handbok, detta innebär att jag har sållat bort sån information som på något vis skulle kunna vilseleda eller ge felaktig information till de som vill idka handboken. Reliabilitet och validitet bör vara hög i mitt arbete eftersom jag har försökt att sålla bort äldre artiklar som skulle kunna vilseleda forskningen och om någon forskar inom samma ämne bör resultatet bli det samma.

Jag är medveten om att jag skrev om validitet och reliabilitet med hjälp av böcker för en systematisk litteraturstudie, men jag förklarade det tydligt hur jag i mitt utvecklingsarbete tog dessa två aspekter i beaktande.

Det som jag ansåg att var svårast med hela arbetet var hur man ska lägga ner sina ord på pappret och göra en relevant formulering, forskning och ett syfte. Att ta ut det mest väsentliga ur en text har aldrig varit min starka sida och att kunna knyta ihop syfte och mål är ingen lätt ekvation heller. Flera gånger under arbetets lopp kändes det som om ett plus ett inte blev två utan snarare hundratjugotvå. Det var som om man skulle ha valt att skriva om en stjärna, men så valde man ändå hela himlen för man kunde inte sälla bort någonting. Eftersom man ansåg att allting var relevant, tills man insåg att den röda tråden var mer lik en regnbåge och innehöll allt mellan himmel och jord.

Jag skulle ha gjort mig själv en jättestor tjänst om jag först hade läst mig in på metodiken ordentligt och sedan sökt artiklar om ämnet och sedan börjat med resten. Det som satte käppar i mitt hjul var att först söka material till den teoretiska referensramen och sedan försöka förstå varför man gjorde i den ordningen man gjorde. Det svåra med detta produktutvecklingsarbete var inte arbetet i sig utan att försöka få sitt huvud att förstå på vilket sätt man egentligen skulle gå tillväga. Detta arbete har fått mig att utvecklas som person eftersom varje lärare, handledare & uppdragsgivare har kommit med egna subjektiva tankar som har fått mig att tänka om. Inte bara en gång, utan i nästan ett års tid så har jag tänkt, reflekterat och ändrat. Jag är ytters nöjd över mitt arbete eftersom jag inte bara anser att jag faktiskt har skapat en användbar produkt utan även förstått innebörden av ett slutarbete vilket i det här fallet var ett utvecklingsarbete.

Jag vill och hoppas att min handbok kommer att användas flitigt på Folkhälsans eftermiddagsverksamheter och även hemma hos familjer som har barn i lågstadieålder.

10 SLUTSATSER

I den här delen framkommer målsättningen med arbetet samt framtida produkter som skulle kunna skapas.

10.1 Målsättning med arbetet

Jag anser att mitt arbete uppnådde målsättningarna som jag hade med arbetet. (I diskussionsdelen beskrivs arbetet kritiskt) Jag gjorde litteratursökningar på de tema som jag

behövde för arbetet. Syftet som arbetet hade var ett vara ett hjälpmedel för att förebygga och minska stress hos barn i lågstadiet, vilket uppnåddes. Handboken bygger enbart på examensarbetet och dess information med hjälp av den teoretiska referensramens material. Handboken har stor arbetslivsrelevans då till exempel Folkhälsans eftermiddagsenheter kan använda sig av dem men såväl föräldrar. All information i handboken är lättläsligt och enkel att ta till sig.

10.2 Framtida produkter

Det skulle vara givande att göra en evaluering av handboken efter ca 1 år och kolla vad eftermiddagsledare/vuxna har tyckt om den. Att göra en studie med barn inkluderade om stress skulle även vara en intressant idé för framtidsforskning.

KÄLLOR

Anxiety and depression association of America. 2016.

Tillgänglig: <http://www.adaa.org/understanding-anxiety/related-illnesses/other-related-conditions/stress/physical-activity-reduces-st>

Hämtad: 7.4.2016

Avslappningsövningar för barn. 2016.

Tillgänglig: <http://www.avslappningsovningar.net/avslappning-for-barn/>

Hämtad 15.11.2016

Barnrättsorganisationen Bris. 2016.

Tillgänglig: <https://www.bris.se/?pageID=626>

Hämtad 13.11.2016

DePoy, Elizabeth & Gitlin, Laura N. 1999, *Forskning – en introduktion*, Lund, Sverige: Studentlitteratur, 373 s.

Ellneby, Ylva. 1999, *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*, Stockholm: Natur och Kultur, 205 s.

Folkhälsan. 2016.

Tillgänglig: <http://www.folkhalsan.fi/startside/Om-oss/Folkhalsans-uppgift/>

Hämtad 7.4.2016

Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne. 2008, *Att göra systematiska litteraturstudier*, 2 uppl., Stockholm, Sverige: Bokförlaget Natur och Kultur, 216 s.

Friberg, Febe. 2006, *Dags för uppsats-vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*, Uppl., Studentlitteratur, 154 s

Global organization for stress. 2016.

Tillgänglig: <http://www.gostress.com/stress-levels-are-rising-worldwide/#respond>

Hämtad 13.11.2016

Jacobsen, Dag Ingvar. 2010, *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Andra uppl., Lund: Studentlitteratur AB, 327 s.

Lillemyr, O-F. 2013. *Lek på allvar – en spännande utmaning*. Stockholm: Liber AB, 283 s.

Ravitsemusneuvottelukunta. 2014.

Tillgänglig:

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/naringsrekommendationer_2014_web.pdf), s 21

Hämtad 16.11.2016

Simonsen, Nina, Sakari Laakso m.fl. 2016, *Hälsotrender bland elever i svensk- och finskspråkiga grundskolor 1994–2014 – WHO:s skolelevsstudie (HBSC-Study)*., Jyväskylän yliopistopaino, Jyväskylä, 98 s.

Sridevi & Maheswar. 2015, *Management of Stress and Coping Strategies*, vol. 2, nr. 6, s. 61

1177. 2015.

Tillgänglig:

<http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress-hos-barn/>

Hämtad 13.11.2016

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2015.

Tillgänglig.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113586/terveys2015.pdf?sequence=1>

Hämtad 13.11.2016

WHO. 2013.

Tillgänglig:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85623/1/9789241505932_eng.pdf?ua=1

Hämtad 13.11.2016

WHO. 2016.

Tillgänglig:

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Hämtad 13.11.2016

Wolmesjö, Susanne. 2006. *Rörelseaktivitet, lek och lärande för utveckling av individ och grupp*. 1. Uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker, 99 s.

BILAGOR

Stress och press - En handbok
som hjälpmedel för att *förebygga* och
minska stress hos barn i
lågstadieåldern.



INNEHÅLL

Stress och press – En handbok som hjälpmedel för att förebygga och minska stress hos barn i lägstadieåldern.....	1
Kära läsare	3
Folkhälsans hälsofrämjande efris	4
Folkhälsan Valfärd Ab	4
Hälsofrämjande.....	5
Fakta om stress	6
Erfarenheter av stress.....	7
Stresshantering	8
Andningsövningar	8
Personliga styrkor.....	9
Rörelser.....	10
Fysisk aktivitet	11
Slutord.....	14

Kära läsare

FASTÄN ALLA BARN består av samma anatomiska byggstenar och befinner sig under samma himmel så är de ändå olika. Varje barn är unikt på sitt sätt.

I dagens samhälle går det inte att prata om stressade barn utan att prata om stressade föräldrar, stressade familjer eller en stressande skolmiljö. Allting som ett barn har i sin omgivning påverkar. Många barn har en tillvaro som kan leda till stress. Barn i dagens samhälle utsätts för allt fler intryck och impulser som bearbetas och hanteras.

Den här handboken riktar sig till DIG som ett hjälpmedel eller inspirationsmaterial och skall fungera som stöd när DU vill hjälpa ett/flera barn i lågstadiet att förebygga eller minska stress.

Jag hoppas att ni får nytta av handboken. Hälsningar,
Nicole Johansson

Folkhälsans hälsofrämjande eftis

Folkhälsan Vällörd Ab beskriver sitt hälsofrämjande eftis på följande sätt:

"Syftet är att utveckla hela eftisets vardag som en stödjande och främjande, fysisk och psykosocial miljö för hälsa. Konkret handlar det om att stärka delaktighet, relationer, trygghet, arbetsglädje, ansvarstagande, levnadsvanor och självförtroende".

Barn behöver stöd för att kunna minska och förebygga stress redan i tidig ålder. Genom att implementera förebyggande och minskande åtgärder för stress så stiger möjligheten att minska stress även på arbetsplatsen eftersom barn är vår framtid.

Arbetes syfte är att vara ett hjälpmedel för Folkhälsans eftermiddags personal och även för föräldrar som behöver i hjälp i kampen mot att minska eller förebygga stress hos barn i lågstadiet



Handboken är uppbyggd i två delar. En teoretisk del och en praktisk del. Den teoretiska består av stress och hälsofrämjande. Den praktiska delen består av andningsövningar, personliga styrkor, rörelser och fysisk aktivitet. Handboken innehåller även sju frågor som är tillför reflekterande tankar. Handboken ska fungera som ett hjälpmedel och ni får gärna komma på egna idéer utifrån de som beskrivs här.

Hälsofrämjande

VAD ÄR HÄLSOFRÄMJANDE?

"Hälsofrämjande arbete är den process som ger människor möjligheter att öka kontrollen över sin hälsa och att förbättra den"

God hälsa är en viktig resurs för social, ekonomisk och personlig utveckling och är en viktig dimension av livskvalitet.

Ottawa Charter for Health Promotion, 1986

Fråga 1)

Har du/ni varit med i en situation där du/ni har försökt att minska eller förebygga något? 😊

Fakta om stress

- ♥ Stress är det engelska ordet för tryck eller spänning. Detta har inom medicinen används för att beskriva de anpassningsreaktioner i kroppens organsystem som utlöses av psykiska och fysiska påfrestningar.
- ♥ Stress är en reaktion på att vi har utsatts för extra stora fysiska, intellektuella och emotionella påfrestningar.
- ♥ När vi blir stressade utlöses ett stort alarm och adrenalin pumpas in i blodet, pulsen ökar och andningen blir snabbare.
- ♥ Matsmältningssystemet upphör och blodtrycket stiger avsevärt.
- ♥ Våra sinnen skärps för att möjliggöra att inget syn- och ljudintryck går förlorat.
- ♥ Alla individer reagerar inte på stress på samma sätt.
- ♥ Hur man reagerar på stress beror på upplevelser av stress som man utsatts för tidigare, socialt stöd och individuella skillnader.
- ♥ När det finns en balans mellan de krav som ställs på individen och förmågan att klara av dem, kan stress upplevas som positivt.
- ♥ När vi har utsatts för en stressig period behöver vi lugn för att ladda om.



Fråga 2)

Vad är ditt/ert bästa sätt att ladda batterierna på? 😊

Erfarenheter av stress

I det här avsnittet kommer du att få mer information om erfarenheter om stress!



Det som påverkar stress är:

Stressfaktorn & miljön

Hur man har uppfattat stressen och hur en tidigare erfarenhet av stressig situation har varit påverkar.

Tidigare positiva erfarenheter av stress kan leda till en minskad nivå av stress.

Tidigare negativa erfarenheter av stress kan leda till en ökad nivå av stress.

Socialt stöd: Närvaron eller frånvaron av andra människor påverkar hur individer upplever stress och reagerar på stressfaktorer.

Individuella skillnader: Individuella skillnader i motivation, attityder och personlighet påverkar hur man reagerar på stress

Har du/ni några erfarenheter av stress? Var de positiva eller negativa? 😊

Fråga 3)

Stresshantering

Andningsövningar

Genom att fokusera på långsam regelbunden andning med magen minskar det stress.

Låt barnen lägga händerna på magen, antingen när de ligger ner eller sitter på en stol. Det bästa är att blunda eller ha något över ögonen. Sedan andas man ut och in med djupa andetag. Låt barnen låtsas att det är en stor ballong som fylls med luft när man andas in, och sedan töms när man andas ut. Den fylls, den töms, sakta och rytmiskt. Denna övning tar inte lång tid men hjälper barnet att förstå hur andningen fungerar och att bara koncentrera sig på den i några minuter. Om man vill kan man sedan fortsätta med andra övningar.

Fråga 5)

Finns det något annat sätt som är ett roligt sätt att andas lugnt på?



..

- ♥ Pst! Visste du att 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.

Personliga styrkor

Bygg på barnets förmågor. Fråga dem till exempel frågor som:

Vad är du bra på?

Vad tycker du har varit rolig idag?

Fråga barnen/barnet om det har förslag på någon lek som de är bra på.

Fråga barnet om hen har någon person som hen berättar hemligheter till.
Till exempel: Mamma, pappa, läraren, kompisen eller någon släkting



Fråga 6)

Vad finns det för andra frågor som man skulle kunna ställa? 😊

Rörelser

Dennison (1997) är en av de pedagoger som utvecklat en del olika specifika rörelser för att skapa bra förutsättningar för lärande. Han menar att syftet med att använda rörelseaktiviteter i skolan men såväl i arbetslivet är att använda det som en förebyggande strategi mot stress.

Som rörelser kan man till exempel ha djur som tema.

- ♥ Gå som en apa
- ♥ Spring som en häst
- ♥ Hoppa som en hare
- ♥ Kryp som en myra
- ♥ Åla som en ål
- ♥ Slingra dig som en orm



Fråga 6)

Vad finns det för andra teman på rörelser som man skulle kunna ha?



Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är en metod som kan fungera som återhämtning eller avkoppling. Fysisk aktivitet anses vara viktig för att upprätthålla det mentala välbefinnandet och det kan även minska stress.

Enligt de finska rekommendationerna för barn och unga borde barn och unga idka fysisk aktivitet i minst en timme per dag.

- ♥ Spela fotboll, innebandy eller badminton.
- ♥ Gå på promenad, hoppa hopprep eller samla löv.
- ♥ Gunga, gunga gungbräda eller cykla.
- ♥ Spring, dansa eller lek tafatt.
- ♥ Kasta pil, gå på styltor eller stöt kula.
- ♥ Klättra i träd, spela Pokémon go eller rid på en häst.



Tips på övningar i grupp:

1) Tunnelkull

- Den som kullats bildar en "tunnel" med benen genom att sätta fötterna brett isär. När en kompis har krupit igenom tunneln befrias den kullade och är åter fri.

2) Fryskull

- Den som kullats blir fryst, endera i den position som han/hon kullats eller liggande på marken. Den som blivit fryst måste sedan bäras eller knuffas av en eller flera kompisar till en markerad yta där han/hon tinas upp och åter får vara med i leken. När någon person bär eller knuffar en fryst person kan denne inte kullas.

3) Kramkull

- Den som kullats fryser ihop till en staty av is. Med en värmande kram från en kompis smälter isen och han/hon är med i leken igen.

4) Trädkull

- Markera var sitt träd. Ledaren, som inte har något träd, ropar "Alla byter träd!". Den som blir utan träd blir ny ledare.

5) Bollkull

- En deltagare utses till kullare med boll. Hen försöker träffa någon av de andra med bollen som då blir ny kullare. Kullaren får inte springa med bollen. Variant 1: När kullaren har bollen ropar hen stopp och alla deltagare måste då stå stilla, får ej flytta fötterna, men kan i övrigt röra kroppen för att hindra att bli träffad. Variant 2: Spela på två planer. Den som blir träffad får byta spelplan. På så sätt aktiverar man många fler samtidigt som alla hela tiden är aktiva.

6) Blixtboll

- Två lag spelar på en utmärkt plan. Man får springa hur mycket som helst med bollen i famnen, men när man blir kullad av en motståndare måste han/hon stanna och passa en medspelare. Motståndaren kan endast erövra bollen när den passas. Mål görs genom att man lägger bollen bakom motståndarnas mållinje.

BARNENS EGNA TIPS PÅ ÖVNINGAR I GRUPP 😊

Övningens namn:	Utförandet:

I spalten ovan finns det utrymme för egna tips och idéer, så låt era tankar flöda fritt! 😊 Vilka är era bästa övningar?

Fråga 7)

Kommer du/ni på någon annan form av fysisk aktivitet? 😊

Slutord

Jag hoppas att den här handboken har varit en stor nytt för er!

Kom ihåg att du inte kan göra allt, men i den här handboken finns det material om du vill göra något. 😊 I varje situation som du väljer att göra något så hjälper du det hälsofrämjande arbetet på traven. Vi jobbar för barns möjlighet att förebygga och minska stress redan i lägstadiet och på så vis kan vi hjälpa att skapa en bättre framtid med mindre stress för barnen. I en global undersökning fann man att 6 av 10 arbetare upplevt ökad stress på arbetsplatsen, vi ska skapa en bättre förutsättning för barnen att hantera och minska stressen.

- ♥ Vi jobbar för barns chanser att kunna hantera stress nu, men såväl i framtiden.
- ♥ Vi jobbar för att hjälpa barn att minska deras stress nu, men såväl i framtiden.
- ♥ Tillsammans kan vi göra skillnad! **DU** hänger väl på?

Nicole Johansson