

Familjeyogans betydelse som gemensam aktivitet – Erfarenheter ur förälderns och yogalärarens perspektiv

Milla-Emilia Mäkelä

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	5932
Författare:	Milla-Emilia Mäkelä
Arbetets namn:	Familjeyogans betydelse som gemensam aktivitet – Erfarenheter ur föräldrarnas och yogalärarens perspektiv
Handledare (Arcada):	Åsa Rosengren
Uppdragsgivare:	Vanda stad
<p>En tredje del av småbarnsföräldrarna i Finland upplever att de inte har tillräckligt tid för barn på grund av arbetet. Detta leder till att familjer har även allt mindre tid för gemensamma aktiviteter. Därför är det av betydelse att belysa nya innovativa metoder som kan hjälpa i att föra föräldern och barnet närmare. Syftet med detta examensarbete är att belysa familjeyogans betydelse för föräldrar och barn och att öka kunskap om familjeyoga. I detta arbete studeras familjeyoga utifrån två olika perspektiv, både från föräldraperspektiv och yogalärarperspektiv. Frågeställningar för detta arbete är; Vilka erfarenheter av familjeyoga har föräldern/yogaläraren? På vilka sätt har familjeyoga som en gemensam fysisk aktivitet stött växelverkan mellan barnet och föräldern? Den teoretiska referensramen består av familjeyogans betydelse ur ett socialpedagogiskt perspektiv samt social växelverkan. Som datainsamlings metod användes individuella öppna intervjuer av tre föräldrar och två yogalärare. Alla fem informanter var föräldrar med barn i åldern 4-6 år. Det har använts innehållsanalys för att analysera resultaten. Enligt resultaten är den viktigaste betydelsen att tillsammans med barnet utföra en aktivitet och få en känsla av gemenskap. Växelverkan mellan förälder och barn har enligt föräldrarna och yogalärarna stötts genom kommunikation, uppmärksamhet och samarbete.</p>	
Nyckelord:	social växelverkan, socialpedagogik, familjeyoga, gemenskap, föräldraskap, kommunikation, aktivitet, yoga,
Sidantal:	47
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social Services
Identification number:	5932
Author:	Milla-Emilia Mäkelä
Title:	
Supervisor (Arcada):	Åsa Rosengren
Commissioned by:	City of Vantaa
<p>Abstract:</p> <p>One third of the parents in Finland find that they do not have enough time for their child because of work, resulting in less time for common activities. Therefore, it is important to highlight new innovative methods that can bring the parent and child closer to each other. In this work, the significance of the activity is studied from two different perspectives: from the perspective of the parent and the yoga teacher. This is achieved by using the following research questions: What experience does the parent/teacher have of family yoga? In what ways has the family yoga as common physical activity supported the interaction between the child and the parent? The theoretical part of the study investigates the importance of family yoga from a socio-pedagogical perspective and looks at social interaction. A qualitative method is chosen, consisting of individual open interviews. The sample is made up of five informants, who are all parents with children aged 4-6 years, out of which two are yoga teachers. Content analysis is used to analyse the results. Additionally, the most significant impact of family yoga is the time spent together doing an activity, and the sense of solidarity with the child. According to parents and yoga teachers, interaction between parent and child has been supported by communication, attention and co-operation.</p>	
Keywords:	social interaction, parenthood, activity, communication, yoga, solidarity, family yoga, social pedagogy,
Number of pages:	47
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	7
1.1	Fokusering och arbetslivsrelevans	7
1.2	Syfte och frågeställningar	8
2	BAKGRUND	9
2.1	Yoga- Ett sätt att nå välbefinnande i vardagen	9
2.2	Familjeyoga- yoga på barnets villkor	10
3	TIDIGARE FORSKNING	12
3.1	Yogans inverkan på barn och vuxna	12
3.2	Familjens deltagande i gemensam aktivitet	13
3.3	Sammanfattning	14
4	TEORETISK REFERENSRAM	14
4.1	Familjeyogans betydelse ur ett socialpedagogiskt perspektiv	15
4.2	Social växelverkan	19
5	METODIK OCH ARBETSPROCESS	22
5.1	Kvalitativ deskriptiv forskningsintervju	23
5.2	Genomförandet av studien	23
5.3	Bearbetning och analys	23
5.4	Forskningsetik	24
6	RESULTATREDOVISNING	24
6.1	Föräldrarnas erfarenheter	26
6.1.1	<i>Aktivitetens betydelse</i>	27
6.1.2	<i>Positiv inverkan på barnet och föräldraskapet</i>	28
6.1.3	<i>Stöd för växelverkan</i>	28
6.2	Yogalärarnas erfarenheter	29
6.2.1	<i>Aktivitetens betydelse</i>	29
6.2.2	<i>Stöd för växelverkan</i>	28
6.2.3	<i>Utvecklingsmöjligheter</i>	29
6.3	Sammanfattning av resultaten	30

7	ANALYS	34
7.1	Aktivitetens betydelse.....	34
7.2	Positiv inverkan på barnet och föräldraskapet.....	36
7.3	Stöd för växelverkan.....	37
7.4	Utvecklingsmöjligheter.....	38
8	DISKUSSION	38
8.1	Resultat diskussion.....	38
8.2	Metod diskussion.....	39
8.3	Implikationer för familjearbete.....	40
	Källor	41
	Bilaga 1	44
	Bilaga 2	42
	Bilaga 3	43
	Bilaga 4	44
	Bilaga 5	45
	Bilaga 6	46

Figurer

Figur 1. Resultatredovising	34
-----------------------------------	----

INLEDNING

I dagens samhälle i Finland, lever många familjer i en hektisk vardag där man inte riktigt hinner stanna upp och hitta tid för sig själv och sitt barn. Till följd av detta påverkas således familjer av olika förändringar i arbetslivet vilket kan leda till att föräldrar känner att de inte har tid för sin familj. (Salmi & Lammi-Taskula 2014:41)

Enligt Salmi & Lammi-Taskula (2014) anser familjer i Finland att de inte får tillräckligt stöd i föräldraskapet. Enligt undersökningen om barnfamiljer år 2012 upplevde en tredje del av småbarnsföräldrarna att de inte har tillräckligt tid för sitt barn på grund av arbetet. Detta leder till att familjer har allt mindre tid för gemensamma aktiviteter. (Salmi & Lammi-Taskula 2014:41) Därför är det betydelsefullt att undersöka och belysa metoder som kan föra familjer närmare varandra på ett roligt och lekfullt sätt.

Examensarbetet skrivs i samarbete med Vanda stad inom temat ”Nya innovativa arbetsmetoder inom familjearbete”. Det erbjuds mångsidiga tjänster i Vanda stad för familjer i olika livssituationer. Vanda stad erbjuder mödra- och barnrådgivningar, krisarbete för familjer, omsorg för barn och unga, barnskydd samt familjerättsliga ärenden. Barnskyddet erbjuder stöd i barnets utveckling samt olika tjänster med förebyggande arbete. (Vanda stad, 2017) Jag hoppas att mitt arbete kan bidra till inspiration för uppdragsgivaren och familjer samt öka kunskapen om familjeyogan.

1.1 Fokusering och arbetslivsrelevans

Jag fokuserar på att belysa familjeyogans betydelse för förälder och barn ur både förälderns och yogalärarens perspektiv. Jag vill även få fram förälderns och yogalärarens erfarenheter av ledda familjeyoga timmar.

Enligt Halme & Perälä (2014) har barnens välmående i Finland under det föregående året i genomsnitt förbättrats, trots detta mår somliga barn desto sämre. Till exempel ökandet av omhändertagning tyder på att barnfamiljer mår dåligt. Inom familjeservice så som familjerådgivningen och den specialiserade sjukvården överbelastas av familjer

och barn, som redan har avancerad problematik och kräver särskilda stödåtgärder (Salmi ym.2012)

Tidig identifiering av problem samt ingrepp i dem är viktigt för att stöda och förebygga barnfamiljers problematik (Heckman 2011). Särskild uppmärksamhet måste ägnas till att förstärka föräldraskapet, eftersom svårigheter med föräldraskapet har visat sig vara betydande i barnets utveckling (Solantaus-Simula ym.2002;Leinonen ym.2003). Enligt undersökningar kan vardagliga bekymmer kännas även svårare än familjernas större problem (Fields & Prinz 1997). Detta står som resonemang för att redan i god tid ta föräldrars oro på allvar. (Halme & Perälä 2014:216)

Riktlinjerna för social och hälsovårds politiken, syftar till att flytta fokuseringen till förebyggande tjänster. I framtida riktningar har identifiering av problematik och förebyggande service samt ingripande i tid en betydelsefull roll. (Halme & Perälä 2014:216)

40 procent av föräldrar i Finland har under förra året varit oroade för barnets fysiska utveckling, hälsa samt livsstil. Över en tredjedel av föräldrarna har också varit oroade för barnets sociala relationer samt användandet av datorspel. (Halme & Perälä 2014:218) På grund av dessa faktorer anser jag att det är relevant att belysa nya innovativa metoder som möjligen kan stöda familjer i vardagen och föra familjer närmare varandra.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med arbetet är att belysa familjeyogans betydelse som en gemensam aktivitet för förälder och barn. I detta arbete studeras denna betydelse utifrån två olika perspektiv, från både föräldraperspektiv och yogalärarperspektiv.

Frågeställningarna är följande:

1. Vilka erfarenheter av familjeyogan har föräldern? På vilka sätt har familjeyogan som en gemensam fysisk aktivitet stött växelverkan mellan barnet och föräldern?
2. Vilka erfarenheter av familjeyogan har yogaläraren? På vilket sätt har familjeyogan som en gemensam fysisk aktivitet stött växelverkan mellan barnet och föräldern?

2 BAKGRUND

I detta kapitel presenteras vad yoga innebär och därefter presenteras vad familjeyogan går ut på. För att få en större förståelse om temaområdet.

2.1 Yoga- Ett sätt att nå välbefinnande i vardagen

Yoga kommer ursprungligen från en Indisk filosofi, man har praktiserat någon form av yoga redan för 6000 år sedan. Den beskrivs som en fysisk aktivitet som utvecklar människan och kan skapa klarhet i hur vi känner och ser oss själva. Syftet med yoga är att hitta balans och att uppnå en ökad medvetenhet och att finna sin fulla potential. Yoga kan användas som ett verktyg för att hjälpa möta olika händelser i vardagen, då man har ett lugnare och mer balanserat sinne. Yoga handlar om rörelser och olika andningsövningar där kroppen och sinnet möts, vilket främjar koncentrationen och kroppskontrollen. (Nordberg 2003:14)

Genom yoga kan man få mer kraft och släppa tanken om krav, och må bättre både psykiskt och fysiskt. I den filosofiska traditionen var yoga har sina rötter ser man människans lidande som ett resultat av tankar som konstant tänker på det förflutna, eller framtiden. Vi är oroadade för sådant som vi inte kan påverka, då man ofta fastar i ett stadie där man inte är närvarande. (Harper 2013:18)

Yoga kan ge kraft att frigöra sig från stress, ojämnt humör och oro, vilket man kan uppnå då man släpper kraven på prestation och perfektion. (Nordberg 2003:23)

I yoga försöker man hitta ett inre lugn genom att koncentrera sig på sin kropp och sina rörelser, för att tankarna inte ska vandra iväg. Hörseln tränar man med att ofta lyssna enbart på sin andning eller på någon lugn yogamusik. Yoga räknas som aktiv vila och man kan utöva det var som helst. Den är annorlunda än andra typer av motion eftersom den inte är tävlingsorienterad. Syftet är att förstärka och förstå sig själv genom psykofysisk träning i eget tempo. Man följer och lyssnar på sin egen kropps utveckling. Yoga är ett bra sätt att lära sig slappna av, och genom det kan man förbättra både den psykiska och den fysiska hälsan. (Nordberg 2003:24-25)

Yogan ser människan ur ett holistiskt perspektiv alltså som en helhet, därför tränar man både kropp, själ och tankar för att nå välbefinnande i vardagen (Nordberg 2003:10).

Fast än yoga är flera tusen år gammal tradition, så har den utvecklats sig med tiden för att möta behoven hos en föränderlig miljö (Harper 2013:19).

2.2 Familjeyoga- yoga på barnets villkor

I familjeyoga är det barnet tillsammans med sin förälder eller vårdare som utövar ett yoga pass, som ofta har ett tema eller saga som den röda tråden. Där man utgår från barnets resurser och förmågor. Syftet med familjeyoga är att skapa ett positivt klimat där man leker yoga tillsammans, med hjälp av olika lekfulla yoga övningar. Barnet och föräldern samarbetar och utför en aktivitet tillsammans. (Yogobe, 2017)

Familjeyoga är en form av yoga som inte är lika ”allvarlig” som andra former av yoga. Familjeyogan kan vara lärorik för barnet och en arena där föräldern också får vara ett barn. Man kan se familjeyogan som en aktivitetsgrupp där deltagarna får uttrycka sig på olika kreativa sätt. I familjeyoga behöver man inte prestera utan man är med utgående från sina egna förutsättningar. (Yogansa, 2017)

I familjeyoga har man leken och glädjen som utgångspunkt. Där man gör roliga yogaövningar och andningsövningar samt avslappningsövningar tillsammans. Det är en stund där både barnet och föräldern får en gemensam stund där man kan träna upp sin smidighet och balans samt koordination tillsammans. Både vårdnadshavaren och barnet får slappna av men på samma gång göra något roligt. (Yunyongkasamsuk, 2017)

Med en video visas vad familjeyogan innebär. Två bilder valdes ut från videon där en familj utför yoga övningar tillsammans i par. Videon valdes för att förklara närmare aktiviteten. Familjen i videon har äldre barn och övningarna är extra utmanande men utöver det liknar det ledda familjeyogan.

Med den första bilden visas ett exempel på en yoga övning, samt glädjen den för med sig då man lyckas tillsammans.

<https://www.youtube.com/watch?v=iSngmmuPpHA>

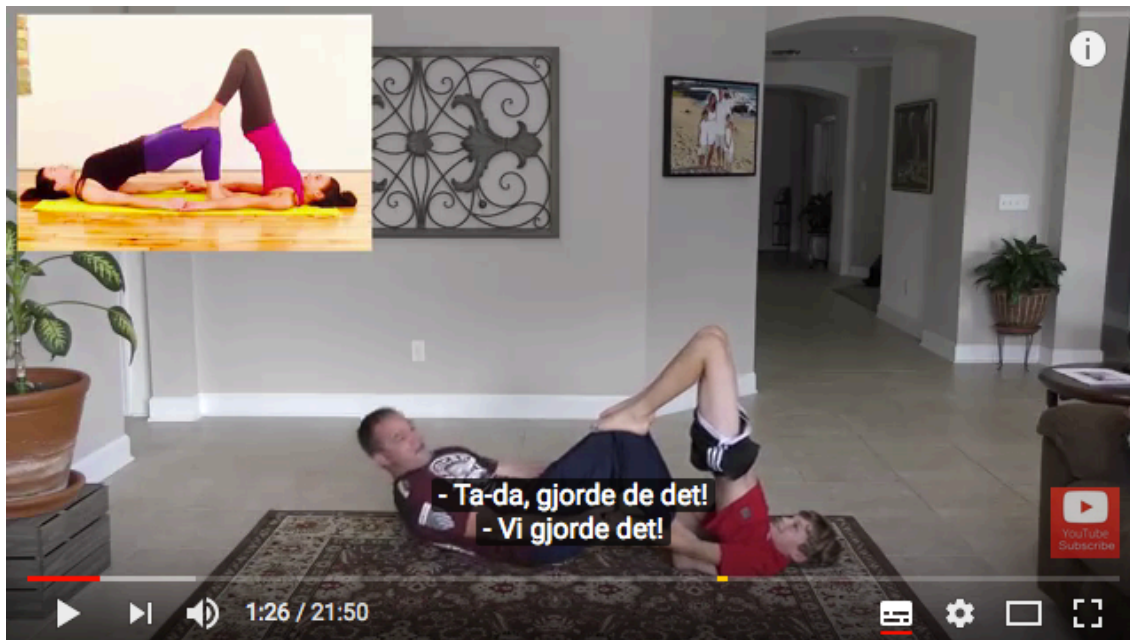


Bild 1.

Med den andra bilden visas samarbetet och kommunikationen som är en viktig del av aktiviteten.



Bild 2.

3 TIDIGARE FORSKNING

Det har forskats mycket om yogans hälsofrämjande effekter runt om i världen. Därför har jag valt att ta med vetenskapliga undersökningar där man undersökt yogans inverkan på barn och vuxna samt undersökningar var aktiviteter används för att stöda växelverkan mellan förälder och barn. Jag har valt att avgränsa artiklarna till att de blivit publicerade 2008 eller senare. Jag valde att avgränsa min tidigare forskning till två teman, det första temat undersöker yogans inverkan för både barn och vuxna och det andra temat undersöker familjers deltagande i gemensamma fysiska aktiviteter.

3.1 Yogans inverkan på barn och vuxna

Dessa sökord har använts i denna studie för att hitta vetenskapliga artiklar. "Family service" and "family welfare" and "methods and "participation". Jag sökte mest på EBSCO och Science Direct. Jag använde sökorden "family yoga" and "therapy" and "children" och så sökte jag med "yoga benefits" and "participation" and "interaction".

Via Us National Library of Medicine Institutes of Health (Ferreira-Vorkapic m.fl.2015) hittades en systematisk forskning där man granskade undersökningar om hur yoga som lärdes ut i skolor har påverkat barns kognitiva funktioner. I forskningen "*Are there benefits of teaching yoga in schools*" undersöktes det 48 granskade och publicerade studier där yoga lärdes ut i olika skolor, varifrån de valde 9 studier för vidare forskning. Forskningen visade att yoga främjade barnens humör, självkänsla och minne och visade tydliga bevis på minskning av ångest hos många barn.

Den andra vetenskapliga artikeln hittades via EBSCO, artikel är gjord i USA år 2009, i artikeln "*Yoga for Children*"(White 2009) redogörs det först allmänt om yoga och om yogans hälsofrämjande effekter, därefter redogörs närmare om yoga för barn. Artikeln betonar att det gjorts allt mer forskning som bevisar yogans positiva inverkan för barnets utveckling samt välbefinnande.

Den tredje artikel som valdes är gjord i Sverige och den hittades först via Mediyoga. Den är ursprungligen publicerad på Coaction Publishing, dit man kom via artikeln. I artikeln "*Medical yoga: Another way of being in the world-A phenomenological study from perspective of persons suffering from stress-related symptoms*" (Anderzén-

Carlsson m.fl. 2014) undersökte man erfarenheterna av yoga hos vuxna personer med stressrelaterade sjukdomar. Forskningen visade att yogan lindrade stress relaterade symptom och ökade välbefinnandet. Yogan gav också ett verktyg för att hantera sin stress i vardagen.

I den fjärde artikeln ”*Enhancing Preschoolers Self-Regulation Via Mindful Yoga*”(Razza m.fl. 2013) utvärderades effekten av yoga för barn i förskola 3-5 år i New York. 29 barn var med i undersökningen . En yoga stund hölls varje morgon i klassrummet under ett års tid. Syftet med forskningen var att undersöka om yogan främjade barnens självreglering. Resultaten visade att alla barns uppmärksamhet förbättrades. Undersökningens resultat tydde på att yogan kan användas för att främja självregleringen hos förskolebarn.

3.2 Familjens deltagande i gemensam fysisk aktivitet

I den vetenskapliga artikeln ”*Experiential Activities in Family Therapy: Perceptions of Caregivers and Youth*” (Thompson.S.J m.fl. 2010) intervjuades 19 unga som var 12-17 år. Föräldrarna gick tillsammans med sina ungdomar i familjeterapi som bestod av experimentella aktiviteter. Undersökningen utfördes i USA och syftet var att få fram ungas och föräldrarnas erfarenheter om den formen av familjeterapi. De experimentella aktiviteterna var mer som ”familjelekar” än traditionell tal terapi. I aktiviteterna övade familjen på kommunikationen genom kreativa lekar och konst. I intervjuerna med de unga och deras föräldrar kom det fram positiva reaktioner av de experimentella aktiviteterna. Föräldrarna och deras barn tyckte aktiviteterna var bra för att uttrycka känslor och tankar på ett roligt och underhållande sätt där det var lättare att prata om känsligare ämnen. Aktiviteterna uppmuntrade till positiva interaktioner mellan familjemedlemmarna.

Föräldrarna berättade att aktiviteterna hämtade fram känslor och tankar som normalt inte pratades om till exempel en förälder berättade att under aktiviteten började barnet prata om mammas död, som annars var svårt att prata om. Aktiviteterna sågs ge verktyg att lättare prata om svåra känslor utan att märka själva processen. De skapade en anorlunda atmosfär där det var lättare att vara sig själv och bekvämare att uttrycka sina tankar. Resultaten visade att de flesta föräldrar och unga tyckte att experimentella aktiviteter hjälpte att skapa en positiv växelverkan och kommunikation inom familjen.

I undersökningen ” *Physically active families-de-bunking the myth? A qualitative study of family participation in physical activity*” (Thompson J.L 2010) undersöktes det i Bristol om hur mycket familjer är fysiskt aktiva tillsammans och vilka faktorer påverkar familjens deltagande i regelbundna aktiviteter. Undersökningen utfördes med en semi strukturerad telefon intervju med 30 föräldrar som hade 10-11 åriga barn. Majoriteten av föräldrarna anser att familjens ansvar av utförandet av fysisk aktivitet är viktigt, fördelarna med en gemensam fysisk aktivitet i familjen upplevdes vara ökad kommunikation mellan förälder och barn. Gemensam rolig stund tillsammans, samt ökandet av välbefinnandet.

Även om de visste fördelarna, rapporterade majoriteten av föräldrarna att de utförde lite eller inte utförde alls någon fysisk aktivitet tillsammans under vardagarna. Fysisk aktivitet utfördes oftast på helgen men sällan hela familjen tillsammans. Orsaker till litet deltagande är upptagna livsstilar, brist på tillgång till aktiviteter och brist på pengar. De ansåg att familjebaserade insatser kan vara effektivare om de är avsedda att tillgodose behoven hos familjer med två föräldrar och ensamstående föräldrar samt att aktiviteter är billiga och prisvärda samt mångsidiga. (Thompson J.L 2010)

3.3 Sammanfattning

Sammanfattningsvis visade forskningarna att yoga har mångsidiga hälsofrämjande effekter på barn, bl.a. främjade yogan barnens humör, självkänsla och minne samt minskade på ångesten hos många barn. I forskningen där man undersökte erfarenheter av yoga hos vuxna med stressrelaterade sjukdomar, visade resultaten att yoga lindrade stress symptom och ökade välbefinnandet samt gav verktyg till att själv hantera sin stress i vardagen.

I forskningarna var de undersökte familjers deltagande i experimentella aktiviteter, där familjen övade på kommunikationen genom lekar och konst. Resultaten i forskningen visade att aktiviteterna uppmuntrade till positiva interaktioner inom familjen. I en annan forskning undersöktes familjens deltagande i gemensamma aktiviteter. Resultaten av forskningen visade att föräldrarna upplevde att aktiviteterna ökade kommunikationen mellan föräldern och barnet samt ökade välbefinnandet.

4 TEORETISK REFERENS RAM

Eftersom syftet i undersökningen är att belysa familjeyogans betydelse för föräldrar och barn så behandlar teoretiska referensram familjeyogans betydelse ur ett socialpedagogiskt perspektiv samt social växelverkan.

4.1 Familjeyogans betydelse ur et socialpedagogiskt perspektiv

I dag har stress och depression ökat mycket. Barn har långa skoldagar, överbokat schema med krävande hobby. Ökandet av hemläxor och användandet av internet har ersatt leken utomhus som är en viktig och en naturlig stress minskande aktivitet. Barn kan känna av att föräldrarna är stressade då också barnet lätt blir oroligt. (Flynn 2013:9)

Barn påverkas av olämpliga medier och allt annat som tekniken för med sig. Med få coping mekanismer för att bearbeta alla signaler som kommer in, är det inte konstigt att barn kan känna sig stressade. Det är inte underligt att allt mer barn blir diagnostiserade med depression och koncentrationssvårigheter. (Flynn 2013:9)

Ofta då barn får mycket stimuli utifrån, kan det vara utmanande att hitta sitt fridfulla inre jag. Utan att ha tid och rum för att lugna ner sig och ta en stund för att lyssna på sin kropp kan barn och vuxna glömma att de har den förmågan, och att det är viktigt. För att barn skall bli framgångsrika, kreativa, självmedvetna människor måste barn ges möjligheter att få en paus av den kaotiska värld vi lever i. (Flynn 2013:10)

En risk i dagens samhälle är att den tekniska utvecklingen leder till fysiskt passiva aktiviteter. Människor övergår allt mer till aktiviteter som inte kräver någon kreativitet. Målet med en aktivitet är att man får en känsla av kompetens och att man utvecklas i det man gör. Det krävs en balans mellan utmaning och förmåga för att man skall uppnå kreativitet och flow i en aktivitet, därför måste aktivitetens svårighetsgrad anpassas enligt vem som deltar i den. (Eklund m.fl. 2010:190-191)

I den moderna familjen är det ganska sällan som man har tid för varandra. Förr var det vanligare med att alla i familjen äter tillsammans, men nuförtiden är arbetsdagarna

längre och pressen i skolan större, det är också vanligt att barn har många olika hobbyn. Det är viktigt att man spenderar tid tillsammans med sitt barn, och om man gör det på ett roligt sätt så är det lättare att hitta tid för aktiviteten. (Flynn 2013:211)

Att aktiviteter är betydelsefulla för hälsan och välbefinnandet är inget nytt, men under senare år har man bevisat det i olika forskningsstudier. Forskning har visat att aktiviteter kan starta en process som via utvecklandet av en personlig och social identitet leder till en god hälsa (Eklund m.fl. 2010:19). Enligt Eklund m.fl. (2010: 29) har studier visat att aktivitet, social interaktion, och den personliga upplevelsen i aktiviteten har en stor betydelse för människans utveckling och hälsa.

Det kan vara svårt att hitta tid för att utföra yoga med sitt barn i en hektisk vardag. Men yoga kan man utföra var som helst, i bilen, före läggdags eller i matbordet. Då man utför yogaövningar tillsammans med familjen eller föräldern så kan det föra hela familjen närmare varandra då man gör någonting som ett team, tillsammans. Då ett nytt skolår börjar, före ett prov, eller efter en traumatisk familjehändelse är alla exempel på händelser som kan orsaka ökad stress för både barnet och föräldern, då kan gemensamma yoga övningar få en att komma ihåg hur man lugnar ner sig, och det kan lära barnet ett verktyg för att kontrollera negativa känslor också i framtiden. (Flynn 2013:27)

Den positiva interaktionen i yogan kan föra familjen närmare varandra. Då man utför övningar tillsammans där man får positiv beröring, kan det ge en ökad känsla av gemenskap och förtroende. Uppmuntrandet till nya yoga övningar bildar en känsla av acceptans och gemenskap. Genom att yoga tillsammans kan man hitta ett nytt eget sätt att kommunicera verbalt och icke verbalt. (Flynn 2013:28) Då man deltar i aktiviteter kan man få möjligheter att bli delaktig i nya gemenskaper och träffa nya människor som man kan identifiera sig med. Det är viktigt att hitta aktiviteter som kan utmana negativa föreställningar om sig själv, aktiviteterna kan bjuda verktyg för förändring. Genom att i en aktivitet göra saker tillsammans kan man upptäcka dolda kunskaper hos sig själv. (Cederlund & Berglund 2014:105)

Det upplevs som meningsfullt då en person får vara kreativ och använda sin fantasi och resurser i en aktivitet som har en lagom nivå av utmaning, också aktiviteter som är roliga upplevs meningsfulla. Det är oftast tillsammans med andra man upplever glädje,

därför är aktiviteter som ger känsla av delaktighet viktiga för alla människor. (Eklund m.fl. 2010:189-190)

En familj som spenderar mycket tid tillsammans har ofta närmare relation till varandra. Att yoga tillsammans med sitt barn kan ge en möjlighet till växelverkan på ett annat sätt än att t.ex. laga mat eller att spela fotboll. En yoga stund är både lekfullt och fokuserat. Det är en tid där föräldern ger all sin uppmärksamhet till sitt barn. Det kan öppna dörrar till djupa diskussioner om känslor, rädslor och oro samt glädje. Det kan ge ett unikt verktyg för att förstärka relationen mellan barnet och förälder. (Flynn 2013:29)

Att utföra yoga är mycket mer än bara fysisk aktivitet. Inte bara att lära sig olika rörelser utan också att lära sig lyssna på sin egen kropp. Detta gör minst två olika saker, den gör att man fokuserar på sig själv och kan öka uppmärksamheten om sin kropp. (Harper 2013:foreword)

Det bästa sättet att få yogan betydelsefull är att dela den med barnet. Kraften med yoga övningar är att de kan påverka positivt på många olika sätt. Med att dela dessa lekfulla övningar tillsammans med barnet kan föräldern lättare stöda barnets utveckling och förstå hur barnet upplever sin omvärld. Man kan få en bättre förståelse för varandra (Harper 2013:6). Att hitta mening och viljan med att delta i något, beror på hur deltagarna själva definierar meningen med de gemensamma aktiviteterna. Då man deltar i något tillsammans så har man särskilda relationer till varandra som bekräftas genom aktiviteten, det gör aktiviteten meningsfull för dem som deltar.(Madsen 2011:214)

En aktivitet bildar ett samarbete mellan dem som deltar. Samarbete i positiva situationer är både viktigt för alla barn så som också för vuxna. Speciellt viktigt är det för barn med särskilda behov, att få uppleva ett positivt samarbete med andra barn och vuxna. I en lyckad aktivitet där vuxna är aktiva och engagerade i interaktionen med barnet, ger vidare inspiration och energi till barnet och bidrar till känslan av att vara accepterad och inkluderad i något. Ett av de viktigaste målen i socialpedagogisk arbete är att sträva efter inklusion och minimera marginalisering och exklusion. (Storø 2013:121)

Leken gynnar växandet, i leken kan barnet och den vuxna använda hela sin personlighet. Det är i utförandet och skapande av en aktivitet där individen kan hitta sig själv och

sina styrkor. (Mangs & Martell 1982:43) Leken är barnets egna språk där man kan uttrycka och förmedla berättelser och erfarenheter, samt ett verktyg för att bearbeta känslor. (Eide 2012:127)

Det är pedagogens ansvar att förmedla vägar och göra dem synliga för deltagande i både spontana och planerade aktiviteter. Det brukar vara så att barn med svaga sociala kompetenser har de bästa förutsättningarna att spela en betydelsefull roll i aktiviteter som är styrda av vuxna, då man i barnens egna spontana lekar och andra aktiviteter inte hinner med eller känner sig viktig. Leken som har öppna roller och få regler samt utvecklas långsamt främjar deltagandet för barn som är annorlunda t.ex. barn som har svårt att koncentrera sig och hänga med. Då leken blir mera avancerad med snabba temposkiften kan barn få svårare att hänga med i utvecklingstakten, då man ska göra någonting på rätt tidpunkt och på rätt sätt. De som inte riktigt hinner med faller ofta först ut eller redan tagit rollen som åskådare, dessa barn ligger i riskzonen att bli utanför. (Madsen 2011:212-213)

Socialpedagogiskt förhållningssätt används i olika aktiviteter för att man skall hitta sina egna resurser som kraftkälla för utveckling. (Berglund 2000:270) Olika socialpedagogiska metoder kan ge bättre förmåga att se sina positiva sidor, i situationer där man lyckas med något tillsammans och då framgången uppmärksammas samt ger möjlighet till självreflektion. Med socialpedagogiska metoder försöker man hjälpa människor att hitta självläkande krafter. (Berglund 2000:271-272)

Socialpedagogisk arbete innebär att kunna leda individer till att göra någonting som har en förändrande effekt i individens liv, en möjlighet att utvecklas.

Det finns många olika orsaker varför aktiviteter är viktiga inom socialpedagogiskt arbete. En av de största orsakerna är att i en aktivitet har barn lättare att hitta sig själva och sin plats. Olika aktiviteter är idealt tillfälle för inläring och representerar en arena där socialpedagogen kan använda sin kunskap för att vägleda. Socialpedagogens roll i aktiviteten är att stöda barnet att hitta sina egna styrkor. (Storø 2013:116-117)

En annan pedagogiskt utmaning i det sociala arbetet är att bryta rutiner och finna aktiviteter som kan hjälpa människor vidare i utvecklingen mot att fungera tillsammans med

andra. Då det är viktigt att uppmuntra och berömma istället för att påpeka brister och felaktigheter. (Cederlund & Berglund 2014:107)

Föräldrar ägnar allt mer tid till arbete och barn har ofta flera hobbyn som kan leda till att de kan känna sig isolerade från sin familj då det inte finns tid för varandra. Med hjälp av yogans olika verktyg så som användning av sagor och lekar, erbjuder man barnet möjligheter att utvecklas psykiskt och fysiskt samt emotionellt på samma gång som föräldern och barnet har möjlighet att komma närmare varandra. (Flynn 2013:20)

4.2 Social växelverkan

Inom sociala färdigheter har växelverkan blivit allt mer viktigt i den personliga framgången i både uppfostringen och skolan. Utvecklingspsykologin har bevisat att vid sidan om de ärftliga egenskaperna är familjen och andra nära relationer det viktigaste för barnets utveckling. Föräldrar borde kunna göra rätta saker i uppfostringen i rätt tid för att barnets skall utvecklas. Familjens gemensamma tid har blivit en knapp resurs, som barn och vuxna måste förhandla om. (Karila 2006:63)

En fungerande växelverkan bildar gemenskap mellan människor och ger en god grund för samarbete och kommunikation. Man brukar tro att växelverkan utvecklas automatiskt men den utvecklas inte bara naturligt utan de måste också läras in och övas på. Enligt Vygotski utvecklas människan i samband med sociala och kulturella aktiviteter tillsammans med andra (Karila 2006:11). En stor utmaning i uppfostringen är hur man främjar barnets deltagande i vardagen (Karila 2006:123).

En god växelverkan ger barn lättare vänskapsrelationer, bygger på självförtroendet och hjälper i skolprestationer samt skapar positiva attityder. Som grund för en god växelverkan är en socialt fungerande miljö, hemmet och skolan bildar barnets sociala handlingsmiljö där barnet kan utvecklas. (Kauppila 2006:13)

Interaktionsinlärningen börjar redan då ett barn föds. Interaktion alltså växelverkan uppstår redan mellan barnet och föräldrarna samt sköterskorna redan genast efter födseln. Kommunikation innebär alltid ett samspel mellan människor som en växelverkan mel-

lan att prata och lyssna. Barnets tidiga erfarenheter av växelverkan bildar en grund för den senare kommunikations inläringen. Ett barn behöver uppleva mycket positiv växelverkan med en vuxen. Vilket hjälper barnet att bilda ett gott självförtroende och en god självbild. (Kauppila 2006:134)

Växelverkan kan förstärkas på olika sätt, bl.a. med att förstärka barnets uppfattning om sig själv som värdefull och kapabel och uppfattningen om den vuxna som trygg och pålitlig. Då man vill förstärka växelverkan bjuder man barnet goda erfarenheter av växelverkan för att förändra barnets inremodeller. Beröring, fysisk närhet och uppfattning om den egna kroppen så som också berömmandet av barnet är centrala egenskaper i förstärkandet av växelverkan. Vuxna har ansvaret att ge omsorg till barnet. Barnet visar initiativ och den vuxna skall uppmuntra barnet till en gemensam lekfull handling. (Tanskanen & Timonen-Kallio 2010:100)

Växelverkan kan förstärkas med att skapa kontakt, omsorg, strukturering, utmaning och lekfullhet. Alla elementen stöder barnet till en frisk utveckling. (Tanskanen & Timonen-Kallio 2010:101)

Att skapa kontakt är det viktigaste då man vill förstärka växelverkan. Man lockar barnet till kontakt med den vuxna men man tvingar inte. Den vuxna måste få barnet att känna sig viktig och värdefull. Man skapar kontakt till barnet med hjälp av lek.

Omsorg är också betydande, omsorgens viktigaste bud är att barnet känner sig älskat. Föräldrarna måste lägga gränser till barnet för att barnet skall känna sig tryggt, därför är strukturering det tredje elementet. Den vuxna skapar regler, hjälper barnet att uppfatta sin kropp och ger trygghet samt hjälper barnet att utföra aktiviteten i sin helhet. (Tanskanen & Timonen- Kallio 2010:103)

I växelverkan mellan föräldern och barnet finns många möjligheter att uppmuntra barnet i att våga göra saker, kunna hantera spännande situationer samt njuta av att lyckas. När barnet får passande utmaningar börjar barnet lita på sitt eget kunnande, svarar på utmaningarna och kan bilda realistiska förväntningar till sig själv. (Tanskanen & Timonen-Kallio 2010:103)

I förstärkandet av växelverkan är lekfullhet också väldigt viktigt, där det betonas att det är roligt att göra tillsammans. Då också den vuxna är lekfull och med i leken istället för att vara åskådare. Att uppleva glädje tillsammans, förstärker växelverkan mellan den vuxna och barnet. Att leka tillsammans visar barnet att föräldern vill spendera tid och dela glädjen med barnet. (Tanskanen & Timonen-Kallio 2010:104)

I utvärderingen och inläringen av barnets sociala färdigheter måste man vara förståelig eftersom alla barn utvecklar dem i olika takt beroende på språkutvecklingen och kommunikations färdigheterna. För att barn skall lära sig sociala färdigheter betonas delar i växelverkan så som att le och skratta, att hälsa och se andra människor i ögonen. Att hjälpa andra och ta andra i beaktande, kunskapen att komma med i leken och att uttrycka sig samt dela med sig och samarbeta med andra barn. Kunskapen att lyssna på vuxna, uttrycka känslor och positiva attityder samt anpassning i grupp. (Kauppila 2006:135-136).

Sociala färdigheter kan delas in i verbala och non verbala färdigheter. Till de non verbala hör kunskapen att rikta sin uppmärksamhet till någon eller något eller tillsammans med andra engagerat lyssna eller titta på något. Barn kan med blicken visa intresse och med ansiktsuttryck väcka uppmärksamhet hos andra barn. Barn kan använda ansiktsuttryck för att kommunicera och tolka gester samt kroppspositioner. Barn kan redan tidigt leka rollspel och ta modell av andras beteende. Till barns sociala färdigheter hör att vara medveten om andra människor och deras beteende. Barn är medvetna om hur människorna runt om kring en ser ut och deras handlingssätt. Barnet har också en förmåga att lyssna och reagera på vuxnas order. (Kauppila 2006:136)

Till verbala sociala färdigheter hör förmågan att uttrycka sina åsikter, och säga vad man vill och inte vill. Kunskap att göra val i sociala situationer. Barnet utvecklar småningom förmågor att börja en diskussion och avsluta en diskussion med andra i beaktande. Barnet kan uttrycka egna åsikter om diskussionens tema. På det sättet utvecklas den sociala växelverkan, i takt med att kunna ge och ta emot information av varandra. (Kauppila 2006:138)

Barn övar sina verbala och non verbala färdigheter med hjälp av leken. Genom lek har barn många olika möjligheter att öva på sociala färdigheter så som växelverkan och kommunikation. Barnet kan också öva med att man ber barnet beskriva eller rita en viss social situation, som läromedel kan också användas pussel och serier. Utgångspunkten i att lära barn sociala färdigheter är att hålla rätt nivå, beroende på barnets sociala beteende och i beaktande av personlighets drag, åldern och mognaden. (Kauppila 2006:138-139)

Barn lär sig sociala färdigheter tillsammans med andra barn och vuxna. Speciellt viktigt är modellerna av jämnåriga. Föräldrarnas roll är i avgörande position eftersom de kan påverka och förstärka de goda sociala färdighetsmodellerna. Det är från föräldrarna som barn får eller borde få förtroende och positiv respons som de behöver för att öva och utveckla sina sociala färdigheter. (Kauppila 2006:138-139)

I inläringen av sociala färdigheter lär barnet sig att tolka olika emotionella tillstånd och deras mening. Till varje mänsklig växelverkan hör ansiktsuttryck, fysiska gester, verbal kommunikation, ton och andra faktorer som är kopplade till tid och plats. Forskare betonar betydelsen av den sociala tolkningen i en fungerande växelverkan. (Kauppila 2006:155)

För att stöda inläringen av emotioner kan man använda historier och sagor, med hjälp av dem kan barnet ha lättare att lära känna igen och namnge känslor. Genom roll lek kan barn också lära sig att tolka sociala situationer, genom att uppmuntra barnet att uttrycka sig själv och sina känslor på ett konstruktivt sätt. (Kauppila 2006:156-157)

5 METODIK OCH ARBETSPROCESS

För denna studie valdes en kvalitativ metod eftersom en liten grupp personer intervjuas för att få fram individuella och personliga synpunkter om ett fenomen. I studien användes individuella öppna intervjuer för att få ett djup av individens egna åsikter. (Jacobsen 2007:95)

5.1 Kvalitativ deskriptiv forskningsintervju

I denna undersökning användes kvalitativa intervjuer. Intervjun var öppen och halv-strukturerad eftersom de bestod av öppna frågor. Intervjun var pre strukturerad för att få vissa aspekter att vara i fokus under hela intervjun så som familjeyogans betydelse samt växelverkan. En öppen intervju ger rum för följdfrågor och diskussioner under intervjuens gång. (Jacobsen 2007:96) Se bilaga 1.

5.2 Genomförandet av studien

Jag hade fem respondenter i min undersökning. Via yogaläraren har informanterna i min studie rekryterats. Alla fem informanter är föräldrar med barn i 4-6 år. Kriterierna i valet av informanterna var en förälder med barn i 4-6 år, och att man gått minst 4 gånger eller flera på ledda familjeyoga timmar tillsammans med sitt barn. I studien intervjuades en familjeyogalärare från Finland och en från Sverige, för att få ett professionellt perspektiv på undersökningen. Det råkade sig att familjeyogalärarna också hade barn i 4-6 år vilket jag anser vara en fördel i resultaten, då de även passat som informanter för intervjun som utgick från föräldraperspektivet. Jag valde dessutom att intervju en familjeyogalärare från Sverige för att få ett bredare perspektiv, eftersom familjeyogan existerat längre i Sverige och kommit till Finland först år 2017.

5.3 Bearbetning och analys

I denna studie användes innehållsanalys för att analysera materialet från intervjuerna. I innehållsanalysen kategoriserades teman som kommit upp i intervjuerna, sedan strukturerades informationen för att se vilken data som liknar varandra. (Jacobsen 2007:139) Det gjordes en mind map av resultaten och tidigare forskningen samt den teoretiska referensramen för att lättare hitta likheter och skillnader. Analysen delades in i tre centrala teman, aktivitetens betydelse, inverkan på barnet och föräldraskapet, samt stöd för växelverkan.

5.4 Forskningsetik

Då man forskar i något är det viktigt att följa en god vetenskaplig praxis. Då man intervjuar tränger man in sig i personen privatliv, vilket betyder att etiken är otroligt viktigt att tänka på samt ta i beaktande under hela processen. Informanterna skall få en fullständig information om undersökningen samt om den självbestämmande rätten att delta. (Jacobsen 2007:21-23)

En annan viktig aspekt är anonymitet i studien, vilket innebär att man inte kan koppla informationen med en enskild individ. Ett annat krav på undersökningen är öppenhet, att man beskriver valen man har gjort under undersökningsprocessen. (Jacobsen 2007:25-27)

I examensarbetet följer jag en god vetenskaplig praxis. En god vetenskaplig praxis innebär att deltagarna informeras om syftet och meningen med arbetet. Det viktigaste kravet är informerat samtycke, skydd av privatlivet samt krav på korrekt presentation av data. Jag har följt dem med att skicka ett informations e-post om arbetet som sedan yogaläraren skickade vidare till intresserade föräldrar. Se bilaga 4. I mailet beskrivs projekt och målet samt syftet med projektet. E-posten innehöll också preliminära intervjufrågor för att få en bild om hur intervjun är uppbyggd samt kort information om mig. I e-posten berättades också att intervjun är frivillig och att informationen hålls anonymt samt används endast för detta examensarbete.

6 Resultatredovisning

I detta kapitel presenteras resultaten som framkom utgående från min studie. Resultaten delades in i två huvudkategorier, föräldrarnas erfarenheter och yogalärarens erfarenheter. Under den första kategorin uppstod tre underkategorier, aktivitetens betydelse, inverkan på barnet och föräldraskapet samt stöd i växelverkan. Den andra kategorin fokuserar på yogalärarens erfarenheter. Denna delades in i tre underkategorier, aktivitetens betydelse, stöd för växelverkan samt utvecklingsmöjligheter. Underkategorierna består av citat som stöder intervjuresultaten.

6.1 Föräldrarnas erfarenheter

I detta avsnitt behandlas resultaten av intervjuerna med föräldrarna. Föräldrarna lyfte huvudsakligen fram ämnen som berör aktivitetens betydelse, inverkan på barnet och föräldraskapet samt stöd för växelverkan.

6.1.1 Aktivitetens betydelse

Då jag frågade om betydelsen av den gemensamma yoga stunden, så svarade informanterna att det är en gemensam rolig aktivitet där man samarbetar tillsammans. Informanterna betonade hur viktigt det är att få en lugn stund tillsammans med sitt barn i vardagen, och att leva i stunden samt vara närvarande med sitt barn. Alla tre informanter var av samma åsikt att det viktigaste i familjeyogan är att få göra någonting tillsammans med barnet.

” Vi båda uppskattar att vi gör någonting ”aktivt tillsammans, att vi går på kurs bara vi två. Att det inte heller bygger på prestation eller resultat gör att vi inte pratar så mycket om det med övriga familjen utan ”det som händer på yogan stannar på yogan” liksom. Det är att vara där i stunden utan distraktioner som har betydelse, jag tror att vi båda upplever att yogasalen är som en bubbla man kliver in i och lämnar allt annat utanför”

Föräldrarna ansåg att det är roligt att gå med någon i familjen för en lugn stund med både utmaningar och fniss där betoningen är att samarbeta och bilda en känsla av gemenskap.

”Sist gjorde vi en meditation där läraren bad oss föreställa oss saker bl.a. en ballong och både jag och min dotter tyckte det var intressant att vi tänkte så lika när vi efteråt skulle berätta för varandra. Det hade så klart varit lika intressant om våra fantasier varit väldigt olika och då hade vi funderat på det, men nu var de väldigt lika och det kändes som att min dotter var väldigt fascinerad och nöjd med det”

En av informanterna upplever familjeyogan som en speciellt viktig gemensam stund, som för en närmare barnet både under timmarna och utanför familjeyogan.

”Arjesta rauhoittuminen, läsnäolo ja tässä hetkessä oleminen tosi tärkeätä. Koen että perhejooga on meille tärkeä, ja siinä korostuu se yhdessä tekeminen ja yhdessä rauhoittuminen ja keskit-

tyminen ja meillä ehkä se just että ollaan ajettu sinne kirkkonummelle ja siinäkin on jotain erityistä, että me ollaan lähdetty sinne varta vasten ja sitten se on ollut joku viikonloppu, niin me ollaan siitä sitten myöhemmin aina juteltu”

6.1.2 Inverkan på barnet och föräldraskapet

Informanterna känner att yogan har fört dem närmare barnet samt gett mera tålmod i föräldraskapet. Föräldrarna upplever också att familjeyogan ökar förtroendet samt skapar tillit mellan barnet.

”På familjeyogan får vi också övningar där vi ska berätta för varandra utan värderingar eller rätt och fel. Det blir en rak kommunikation som bara går ut på att lyssna eller bli lyssnad på vilket bygger ännu större tillit mellan mig och min dotter. Även att ge och ta emot komplimanger är bra övningar som både ger självförtroende och självkänsla men också förtroende oss emellan”

Då jag frågade om vilken inverkan yoga har haft på barnet under eller efter timmen så kom det fram att två av informanterna har märkt att barnet är betydligt lugnare efter timmen. En av informanterna har inte direkt märkt förändringar i barnet men hon har märkt förändringar i sitt föräldraskap.

”Eniten muutosta huomasin omassa vanhemmuudessani. Lähdin joogaan alunperinkin mukaan itsekkäistä syistä. Mutta haittaako, jos koen nyt olevani edes vähän parempi äiti? Perhejooga itsessään on auttanut minua rauhoittumaan. Lasten kanssa olen jaksanut paremmin käydä läpi riitatilanteita, kun aiemmin reagoin aina huutamalla”

6.1.3 Stöd för växelverkan

I intervjuerna kom de fram att informanterna anser att familjeyoga stöder växelverkan på många olika sätt, bland annat ger den fysisk närhet och ett verktyg för att öva på både verbal och non verbal kommunikation mellan föräldern och barnet.

”Kyllä vuorovaikutus vahvistuu kun korostuu rauhoittuminen ja fyysinen läheisyys, siinä yhdessä tehdään niitä liikkeitä, yhdessä keskittyminen, mutta voisi olla joku muukin harrastus, se että ylipäättänsä tekee jotain yhdessä ja varaa sen ajan”

Föräldrarna ansåg att det var ett bra sätt att öva på kroppsspråket och lyssnandet då man utövar olika positioner och uppgifter tillsammans. En av informanterna sade att det är tidvis utmanande för barnet att lugna ner sig och koncentrera sig, men att det beror på föräldrarnas attityd och inställning samt växelverkan mellan föräldern och barnet. En annan informant berättade att de dagar som barnet för det mesta vill vara i famnen är mera utmanande.

6.2 Yogalärarens erfarenheter

I detta avsnitt behandlas resultaten av intervjuerna med yogalärarna. Yogalärarna lyfte huvudsakligen fram ämnen som berör aktivitetens betydelse, stöd för växelverkan samt utvecklingsmöjligheter.

6.2.1 Aktivitetens betydelse

Båda yogalärarna anser att det viktigaste med familjeyoga är känslan att lyckas tillsammans, vilket de anser påverka relationen positivt. De anser också att det är en ny chans för föräldern att möta sitt barn. Då jag frågade informanterna om varför de valt att börja dra familjeyoga svarade yogaläraren att hon har sett behovet hos föräldrar att hitta gemensam tid för barnet, då många föräldrar har en pressad tidsschema och hinner inte umgås tillsammans.

Yogaläraren berättade att efter regelbundet utövande av yoga tillsammans med barnet, började familjeyoga intressera henne allt mer då hon märkt effekterna. Hon har också länge haft tanken om varför barnet och föräldern ofta har separata hobbyer istället för gemensamma.

” Jos miettii sitä miten työläs arki on monille lapsiperheille ja sitten valitetaan siitä että ei ole yhtään yhteistä aikaa, kun arki menee työhön ja harrastuksiin, niin voisiko osa harrastuksista ainakin olla yhteisiä ja sellaisia missä ei suoriteta. Kilpaileminen tulee aika äkkiä monessa lajissa, lapsi joutuu ikävä kyllä oppimaan sitä suorittamista ja kilpailua joka paikassa kuitenkin”

Båda informanterna anser att det är en sällsynt stund att få vara tillsammans utan brådskan och utan att vardagens logistik gäller, de anser utifrån sina egna erfarenheter att familjeyoga förstärker den gemensamma relationen.

”Joillekin lapsille se merkitsee sitä että lapsi käpertyy vanhemman syliin, käyttää sen sillain hyväkseen että se vanhempi on siinä saatavilla, meillä on niin kiire monesti vanhemmilla että koen sen todella lähentävän lasta ja vanhempaa”

Yogaläraren ansåg att många föräldrar och barn kommer utan förväntningar för att tillbringa tid tillsammans, då vissa familjer betraktar familjeyogan mera som en gemensam fysisk aktivitet. Det finns också familjer var föräldern tänker att barnet behöver tid för att lugna ner sig, och en hobby utan konkurrens. Hon berättade också att till och med efter engång kan barnet komma ihåg en andningsövning. Hon ser av dem som går ofta på timmar, att barn som inte är lika självsäkra fysiskt har blivit allt modigare i sina rörelser, vilket hon lyfte fram att påverkar barnets självförtroende också utanför timmarna. Hon menar att barnen kan flytta övningarna och få nytta av dem även utanför de ledda timmarna.

”Kun ollaan puhuttu tunneilla siitä että hengitysharjoitus auttaa rauhoittumaan, just yksi vanhempi kertoi että hänen 5 vuotias tyttärensä oli riidellyt takapenkillä autossa pikkuveljensä kanssa ja oli ollut sillein että nyt minä alan hengittämään rauhassa ja otan itseään nenästä kiinni ja oli ruvennut tehdä vuorosierain hengitystä”

Yogaläraren betonade att hon har fått mycket positiv feedback av ensamstående föräldrar som inte har tid eller pengar för sin egen yoga, då familjeyogan erbjuder en möjlighet att få tid för yoga samtidigt som barnet är med.

6.2.2 Stöd för växelverkan

I studien kom det fram att båda informanterna anser utifrån sina egna erfarenheter att familjeyogan förstärker växelverkan mellan föräldern och barnet. Yogaläraren anser att växelverkan stöds då man får chansen att mötas kring ämnen som kan vara svåra att prata om, som till exempel någon rädsla. I familjeyogan utgår man ofta ur olika teman, så som till exempel mod, rädslor eller djur. Under familjeyoga timmarna uttrycker man känslor med kroppen. Båda yogalärarna anser också att växelverkan stöds då föräldern och barnet under olika yoga övningar kommunicerar tillsammans både verbalt och icke verbalt.

Båda informanterna anser att familjeyogan är en stund där föräldern och barnet blir mera jämställda, eftersom föräldrarollen och vägledningen får läggas till sidan. Yogaläraren upplever att barn mår bra tillsammans med sin förälder, där de kan mötas och vara närvarande samt samarbeta tillsammans.

”Jaha, om jag lägger mig såhär och mamma kan också slappna av, man ger och tar samtidigt tillsammans. Jag har upplevt att barn växer i att få vara delaktiga i hur föräldern mår, föräldrarna lägger föräldraansvaret till sidan och får vara som barn med sitt barn”

Yogaläraren har erfarenheter av att parövningar har en positiv inverkan på växelverkan. Hon har observerat hur det påverkar barnets uppmärksamhet såväl som uppmärksamheten, men ibland vill föräldern ändra och lägga i sig i barnens positioner, vilket påverkar barnet på ett negativt sätt.

”Joskus vanhempi on etukäteen huolissaan että miten meidän lapsi keskittyy, ja sitten ehkä siellä tunnilla niin se saattaakin olla enemmän niin että miten se aikuinen keskittyy antaako aikuinen lapselle sen tilan tehdä omana itsenään vai korjaako vanhempi lasta, tai antaako vanhempi sen kokemuksen tulla ja lähtee siihen nauruun ja siihen mukaan mikä siinä syntyy. Kokea ilon ja onnistumisen tunteita yhdessä, ja toivotavasti vanhempi tarttuu siihen”

”Vanhempi on sanonut: Voi miten ihanaa oli, en malttanut olla katsomatta lasta kun hän vain teki siinä, ne näkee lapsen vähän uusin silmin”

Yoga läraren pointerade att mycket som händer under yogatimmen beror också på yogaläraren. Hon betonade också att budskapet att man räcker precis så som man är finns alltid där. Vilket hon anser att småningom bidrar till känslan av att man räcker också som förälder. Båda informanterna har hört av föräldrar att de även utför yoga hemma. Föräldrarna har berättat att sättet de möts under timmarna har överförts hem och påverkat växelverkan hemma. Vilket yogaläraren anser förstärka föräldraskapet.

6.2.3 Utvecklingsmöjligheter

Båda informanterna var av samma åsikt, de kan båda tänka sig familjeyogan som en service form för familjen. Yogaläraren menar att familjeyogan är användbar till alla möjliga olika familjer inom familjeservice, men desto större problem familjen har desto mer kräver det av yogaläraren.

”Kyllä minä itsekin koen että minä voisin mennä ohjaamaan johonkin erityisryhmään lapsille edellyttäen että heidän omat aikuisensa on siellä ja myös mukana ja joogaavat lapsina, eikä puutu tilanteeseen jos ja kun kaikki sujuu hyvin, mutta jos jotain käy niin siellä on ne turvalliset aikuiset”

Båda informanterna ansåg att om man anpassar familjeyogan till en service form, så kråver det ett mångprofessionellt samarbete. Där till exempel en familjearbetare och en psykolog eller socionom skulle vara med, ifall något händer eller kommer upp under familjeyoga timmen. Båda ser möjligheter i familjeyogan, men förverkligandet beror på resurserna som finns till förfogande.

”Perhejoogassa se viesti on aina siellä, sinä riität semmoisena kuin sinä olet. Jolloin e myös jossain vaiheessa siirtyy siihen vähitellen että sinä olet ihan riittävän hyvä vanhempi”

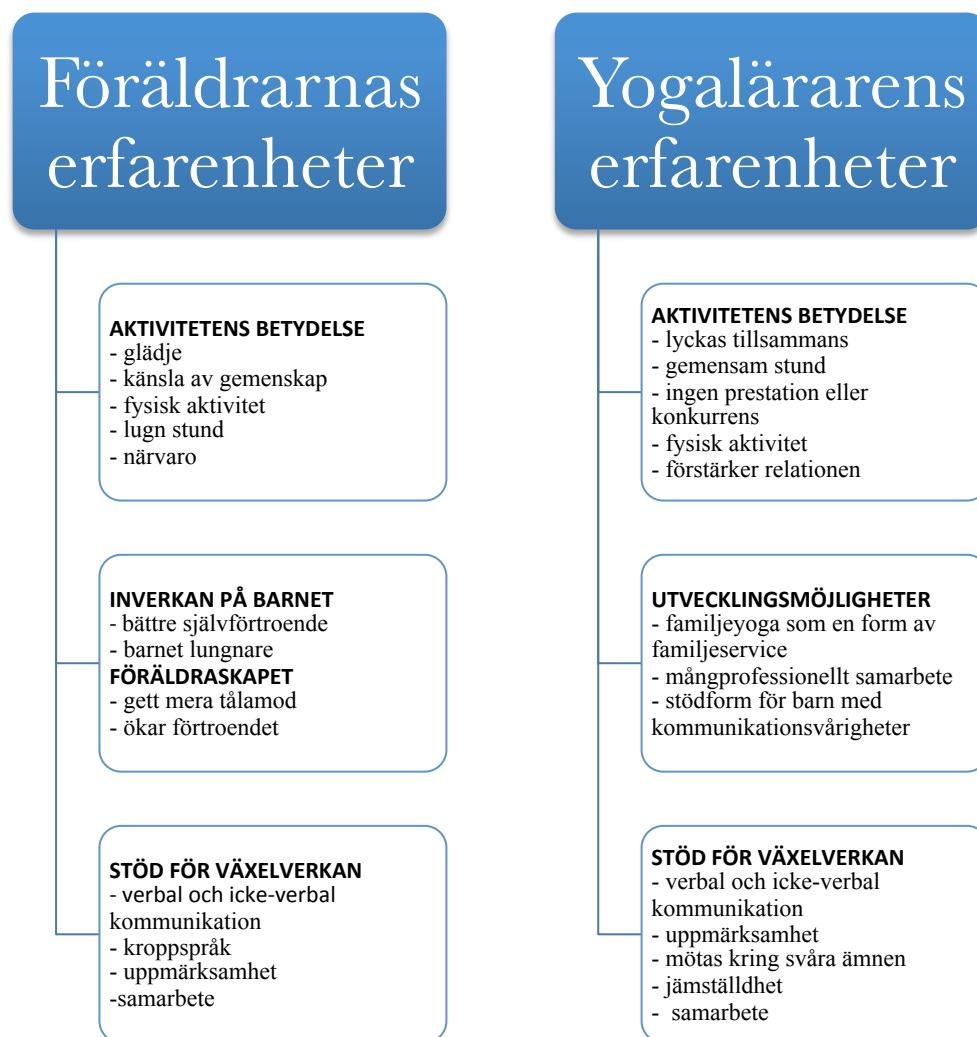
Yogalåraren från Sverige anser att familjeyoga kunde vara en ypperlig stöd form för barn med olika diagnoser, och framförallt för barn med problematik i kommunikationen och varför inte som stöd för barn med mental ohålsa.

6.3 Sammanfattning av resultaten

Syftet med min studie är att belysa familjeyogans betydelse som en gemensam aktivitet för föråldern och barnet. I resultaten av föråldrarnas erfarenheter var nyckelresultaten i aktivitetens betydelse; glådje, känsla av gemenskap, fysisk aktivitet, lugn stund samt närvaro. Nyckelresultaten av inverkan på barnet var bättre självförtroende och lugnare barn. Föråldrarna anser sig fått mera tålmod i föråldrskapet samt att familjeyogan har ökat förtroende mellan barnet. Nyckelresultaten i stöd för växelverkan var verbal och icke-verbal kommunikation, kroppsspråk, samarbete samt uppmårsamhet.

I resultaten av yogalårarens erfarenheter var nyckelresultaten i aktivitetens betydelse att lyckas tillsammans, en gemensam stund, ingen prestation eller konkurrens, fysisk aktivitet och relationsförstärkare. Nyckelresultaten i kategorin utvecklingsmöjligheter; är familjeyoga som en form av service, mångprofessionellt samarbete samt stödform för barn med kommunikationssvårigheter. Nyckelorden i stöd för växelverkan är verbal och

icke verbal kommunikation, uppmärksamhet, mötas kring svåra ämnen och jämställdhet.



Figur 1

6 Analys

I detta kapitel presenteras analysen av resultaten, resultaten som studien gav har analyserats genom att tolka resultaten mot den teoretiska referensramen och jämförts med tidigare forskning inom området. Största delen av det som diskuterades under intervjun handlade om familjeyogas betydelse för föräldern och barnet. De centrala teman är aktivitetens betydelse, inverkan på barnet och föräldraskapet, samt stöd för växelverkan.

6.1 Aktivitetens betydelse

Resultaten visar att föräldrarna ansåg att det viktigaste är att hitta tid för att göra meningsfulla aktiviteter tillsammans med sitt barn. Yogalärarna har enligt sina personliga erfarenheter sett behovet hos föräldrarna att hitta gemensam tid för varandra, då det är allt vanligare att man inte hinner umgås tillräckligt med sitt barn. Enligt Eklund (2010) är den tekniska utvecklingen i samhället en risk eftersom den leder till allt mer fysiskt passiva aktiviteter, då människor övergår till aktiviteter som inte kräver kreativitet. (Eklund m.fl. 2010:190-191)

Det som kom fram i resultaten är betydelsen av familjeyoga som en rolig aktivitet som bildar gemenskap mellan föräldern och barnet. I en aktivitet enligt Storø (2013:121) där föräldern är aktiv och engagerad i interaktionen med barnet, kan ge inspiration och bidra till känslan att vara accepterad och inkluderad. Samma resultat kom fram i mina intervjuer, då familjeyogan blivit en viktig gemensam aktivitet.

I studien kom det också fram att föräldrarna anser att det är betydelsefullt i familjeyogan att aktiviteten inte bygger på prestation eller konkurrens, vilket många andra hobbyn gör. Resultaten av studien visar att deltagandet i familjeyoga förstärker barnets självkänsla. Flynn (2013:20) menar att i dagens läge ägnar föräldrar allt mer tid till arbetet och barn har långa skoldagar med överbokat schema. En del barn har flera krävande hobbyn, vilket kan leda till att barn känner sig isolerade från familjen då man inte har tid för varandra. Resultaten av studien visar att familjeyoga är en god arena som för föräldern och barnet närmare varandra, med att man ger tid för varandra i form av en lekfull aktivitet.

Enligt Madsen (2011) kan barn få svårare att hänga med i utvecklingstakten i mera avancerade lekar med snabba temposkiften, då man måste göra något på rätt sätt och tidpunkt. De barn som inte hinner med hamnar ofta snabbt utanför leken, dessa barn ligger i riskzonen att bli utanför (Madsen 2011:212-213). Dessa element finns inte i familjeyogan då mina resultat tyder på att aktiviteten inte kräver prestation. Resultaten visar också att enligt yogalärarnas erfarenheter förstärker familjeyogan barnets självförtroende, eftersom övningarna inte bygger på krav.

6.2 Positiv inverkan på barnet och föräldraskapet

Enligt Cederlund (2014) är det viktigt att hitta aktiviteter som utmanar negativa föreställningar om sig själv. Aktiviteter kan bjuda verktyg för en förändring, då man i en aktivitet gör saker tillsammans kan man upptäcka dolda kunskaper inom sig själv (Cederlund & Berglund 2014:105). Resultatet från denna studie visar också att familjeyogan fungerar som ett förändringsverktyg i vardagen. Föräldrar hade upplevt att familjeyogan gett ett verktyg för att orka i föräldraskapet, samt gett verktyg till barn att lugna ner sig i vardagen.

Enligt Berglund (2000) kan socialpedagogiska metoder ge förmåga att se sina positiva sidor. Då man lyckas tillsammans, samt då framgången uppmärksammas och då man får möjlighet till självreflektion. Med socialpedagogiska metoder försöker man hjälpa människor att hitta styrkorna i sig själv. (Berglund 2000:271-272) Enligt resultaten av denna studie kan man konstatera att familjeyogan kunde fungera som en socialpedagogisk metod då den har många pedagogiska möjligheter. Eftersom resultaten i studien visar att då man lyckas tillsammans med sitt barn kan man hitta styrkor inom sig själv. Vilket informanterna anser att familjeyogan gjort då det inverkat positivt på föräldraskapet och barnet.

I forskningen gjord av Ferreira-Vorkapic (m.fl.2015) undersöktes hur yoga som lärdes ut i skolor påverkat barnens kognitiva funktioner. Forskningen visade att yoga främjade barnens humör, självkänsla och minne samt visade minskning i ångest hos barn. Enligt mina informanter blev barnen lugnare efter familjeyogatimmen, de ansåg också att aktiviteten har främjat barnets självförtroende. Det kom även fram att föräldrar har fått verktyg av familjeyogan som påverkat föräldraskapet positivt, de anser sig fått mera tålamod då de positiva interaktionerna förflyttas från de ledda timmarna med hem.

I artikeln gjord av Anderzén-Carlsson (m.fl. 2014) undersöktes erfarenheter av yoga hos vuxna personer med stressrelaterade sjukdomar. Resultaten av forskningen visade att yogan lindrade stress relaterade symptom samt ökade välbefinnandet. Yogan gav också verktyg för att själv hantera sin stress i vardagen. Det är bevisat att yogan har positiva effekter för människor i olika åldrar, då kan man konstatera att enligt mina resultat har det också en positiv inverkan då den utförs tillsammans med någon. I mina resultat kom

det fram att både föräldern och barnet påverkas positivt av familjeyogan då den inverkan på barnets självkänsla samt föräldraskapet.

6.3 Stöd för växelverkan

Enligt Kauppila (2006:134) behöver ett barn uppleva positiv växelverkan tillsammans med en vuxen för att barnet skall kunna bilda ett gott självförtroende. I resultaten kom det fram att familjeyogans övningar har stött växelverkan mellan föräldern och barnet, vilket föräldrarna anser främja barnens självförtroende. Kauppila (2006:138-139) menar att barn övar på verbala och non verbala färdigheter med hjälp av leken, i leken har barnet möjligheter att öva på sociala färdigheter så som kommunikation och växelverkan. Kauppila (2006:138-139) säger också att det är föräldrarnas roll att ge förtroende och positiv respons till barnen för att utveckla och öva på de goda sociala färdighetsmodellerna. Familjeyogatimmarna har varit en arena för föräldrarna och barnen att tillsammans öva på kommunikationen och växelverkan med hjälp av lekfulla övningar. Föräldrarna anser att övningarna stött förtroendet dem emellan vilket bidragit till positiva interaktioner.

Enligt tidigare forskning kan kreativa lekar skapa en positiv växelverkan inom familjen (Thompson.S.J m.fl. 2010). Detta stöder mina resultat från intervjun. I en studie av Thompson.S.J m.fl. (2010) gick föräldrarna tillsammans med sina barn i familjeterapi som bestod av experimentella aktiviteter. De experimentella aktiviteterna ansågs skapa en annorlunda atmosfär där det var lättare att vara sig själv och bekvämare att uttrycka sina tankar utan att märka själva processen. I aktiviteterna övade familjen på kommunikationen genom kreativa lekar, precis som man gör då man utför familjeyoga.

Resultaten visade att de flesta föräldrar och deras barn tyckte att de experimentella aktiviteterna hjälpte att skapa en positiv växelverkan inom familjen. Detta kan man jämföra med mina resultat, eftersom informanterna ansåg att familjeyoga som aktivitet har stött växelverkan samt kommunikationen i relationen till barnet. Föräldrarna upplevde också att familjeyogan var en speciell plats där man var jämlik med barnet och kunde se sitt barn med ”nya ögon”.

Det finns många olika faktorer som förstärker växelverkan. En av dem viktigaste är att skapa kontakt, ge omsorg, strukturering och utmaning samt lekfullhet. Dessa faktorer stöder barnet till en frisk utveckling. Resultaten av studien visar att familjeyogan har

många av dessa faktorer som förstärker växelverkan. I familjeyogan kan man också säga att det viktigaste är att skapa kontakt till sitt barn men även till sig själv. Att uppleva glädje tillsammans med barnet förstärker enligt Tanskanen&Timonen-Kallio (Laakso 2008) (2010:104) växelverkan mellan den vuxna och barnet. Då man leker och delar glädje samt spenderar tid tillsammans med barnet. Enligt resultaten i min studie ansåg föräldrarna att detta var det viktigaste i familjeyogan, att uppleva glädje i att göra något tillsammans.

6.4 Utvecklingsmöjligheter

Båda yogalärarna kan se familjeyogan som en service form för familjer. En av yogalärarna ansåg att familjeyogan är användbar som metod för familjer inom familjeservice, men för att förverkliga det behövs ett mångprofessionellt samarbete.

Enligt Berglund (2000) kan socialpedagogiska metoder ge förmåga att se sina positiva sidor, då man lyckas tillsammans med något samt då framgången uppmärksammas och ger en möjlighet till självreflektion. Med socialpedagogiska metoder försöker man hjälpa människor att hitta styrkorna i sig själv. (Berglund 2000:271-272) Enligt mina resultat kan man konstatera att familjeyoga kunde fungera som en socialpedagogisk metod då den har många pedagogiska möjligheter.

7 Diskussion

I detta kapitel diskuteras resultaten, syftet och forskningsfrågorna samt metodvalet i undersökningen. Forskningsfrågorna besvaras samt diskuteras.

7.1 Resultatdiskussion

I början av arbetsprocessen var syftet: Hur kan familjeyoga som aktivitet stöda växelverkan mellan förälder och barn. Syftet ändrades eftersom resultaten av intervjuerna var bredare och handlade i stor mängd om erfarenheter, därför ändrades syftet till: Att belysa familjeyogas betydelse för förälder och barn. Studiens första forskningsfråga är: 1. Vilka erfarenheter av familjeyogan har föräldrar samt yogaläraren. Studiens andra forskningsfråga är: 2. På vilket sätt har familjeyogan som en gemensam fysisk aktivitet

stött växelverkan mellan barnet och föräldern ur både föräldrarnas och yogalärarens perspektiv.

Resultaten av studien svarade på syftet, då det kom fram flera olika betydelser för familjeyogan. Majoriteten av informanterna ansåg familjeyogan betyda en meningsfull gemensam aktivitet där man samarbetar och är närvarande tillsammans med barnet. Till följande beskrivs svaren på forskningsfrågorna.

Som första frågeställning hade jag ”Vilka erfarenheter av familjeyogan har föräldern/yogaläraren?”. Denna fråga ändrade jag på, då jag upptäckte att jag fått mycket bredare information än endast om växelverkan, då frågeställningen till en början var ”Hur stöder familjeyogan växelverkan mellan förälder och barn”. Jag anser att jag har fått mångsidiga erfarenheter av både föräldrarna så som yogalärarna. Den andra frågeställningen lydde ”På vilka sätt har familjeyogan som en gemensam fysisk aktivitet stött växelverkan mellan barnet och föräldern? Jag anser mig fått goda svar på frågeställningen av både föräldraperspektivet och yogalärarperspektivet.

7.2 Metoddiskussion

Med den valda kvalitativa metoden ville jag belysa familjeyogans betydelse som en gemensam aktivitet för föräldrar och barn. Meningen var att få fram personliga åsikter samt erfarenheter av familjeyogan och därför valde jag att använda mig av individuella öppna intervjuer. Informanterna fick jag tag på via yogaläraren, som jag har varit i kontakt med i början av arbetsprocessen. Yogaläraren skickade e-post till alla föräldrar som deltagit på hennes familjeyoga, sedan svarade frivilliga intresserade föräldrar som uppfyllde kriterierna för min intervju. Efter att jag fått kontakt till föräldrarna, skickade jag e-post med vidare information om arbetet.

Jag anser att valet av metod var fungerande för arbetet, eftersom metoden gav rum för följdfrågor och diskussioner under intervjuens gång, samt ett djup av informanternas egna åsikter. I studien kunde användas även observation som metod, eller tillägga observation som andra metod. Detta var tanken i början av arbetsprocessen men jag kom fram till att det är för mycket med två metoder. Därför valdes intervju som metod för att

få fram personliga erfarenheter om familjeyogan. Ifall jag hållit kvar det ursprungliga syftet vore observation en bättre metod för studien.

7.3 Implikationer för familjearbete

Syftet med detta arbete är även att belysa möjligheterna med familjeyogan för föräldrar och barn, eftersom familjeyogan som ledd aktivitet är nytt i Finland. Jag hoppas på att min uppdragsgivare Vanda stad samt föräldrar får inspiration av mitt examensarbete i form av ökad kunskap om familjeyogan. Informanterna i min studie var från vanliga familjer. Som förslag för utveckling av familjeyogan, kunde den anpassas för att användas inom förebyggande service för familjer i behov av särskilt stöd. För att förstärka föräldraskapet och växelverkan mellan barnet. Jag ser potentialitet i familjeyogan som en ny innovativ metod som möjligen kan användas i socialpedagogiskt förändringsarbete. Men då önskas det finnas resurser för ett mångprofessionellt samarbete med yogaläraren men även familjearbetare och varför inte socionomer, för att det skall finnas professionella som stöd för familjerna.

KÄLLOR

Andersén-Carlsson, Agneta, Persson, Lundholm Ulla, Köhn, Monica, Westerdahl, Elisabeth. 2014, *Medical yoga: Another way of being in the world-A phenomenological study from perspective of persons suffering from stress-related symptoms*, International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being

Hittad först: <http://sv.mediayoga.com/forskning/svensk-forskning/>

Original publikation tillgänglig:

<http://www.ijqhw.net/index.php/qhw/article/view/23033> Hämtad: 1.2.2017

Bader-Johansson, Christina. 1991, *Grundmotorik*, Lund: Studentlitteratur, 220s.

Berglund, Stig-Arne. 2000, *Social pedagogik*, Lund: Studentlitteratur, 287s.

Cederlund, Christer, Berglund, Stig-Arne. 2014, *Socialpedagogik*, Liber, 183s.

C.Ferreira-Vorkapic, J.M Feitoza, M.Marchioro, J.Simões, E.Kozasa, S.Telles. 2015, *Are there benefits from teaching yoga at Schools? A Systematic review of Randomized Control Trials of Yoga- Based Interventions*, [Evid Based Complement Alternat Med](#)

Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4600929/#B61>

Hämtad 1.2. 2017

Eide, Tom,Eide Hilde. 2012, *Kommunikation I praktiken*, Liber, 271 s.

Eklund, Mona, Gunnarsson, Birgitta, Leufstadius, Christel. 2010, *Aktivitet & Relation*, Studentlitteratur, Lund, 275 s.

Flynn, Lisa, RYT-E, RCYT. 2013, *Yoga for children*, Adams media, 319 s.

Harper, Jennifer Cohen, MA, E-RCYT, J.Siegel, Daniel, MD. 2013, *Little flower yoga for kids*, New Harbinger Publications, 179 s.

Jacobsen, Dag, Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring*, Lund: Studentlitteratur, 316 s.

Karila, Kirsti, Alasuutari, Maarit, Hännikäinen, Maritta, Nummenmaa, Anna-Raija, Rasku-Puttonen, Helena (toim). 2006, *Kasvatusvuorovaikutus*, Vastapaino, 223 s.
Kauppila, Reijo A. 2006, *Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot*, PS-kustannus, 219 s.

Lammi-Taskula, Johanna, Karvonen, Sakari (toim). 2014, *Lapsiperheiden hyvinvointi*, Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 315 s.

Madsen, Bent. 2011, *Socialpedagogik*, Lund: Studentlitteratur, 301 s.

Mangs, Karin, Barbro, Martell, 1982, *0-20år i psykoanalytisk perspektiv*, Studentlitteratur, Lund, 278 s.

Nordberg, Ulrica, 2003, *Power yoga*, Ica bokförlag, 127 s.

Razza, Rachel A, Bergen-Cico, Dessa, Raymond, Kimberly. 2013, *Enhancing Preschoolers Self-Regulation Via Mindful Yoga*, EBSCOhost [Journal of Child & Family Studies](https://www.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=1567ac96-124c-414d-b8a1-1c8ac9c6b0c1%40sessionmgr104&vid=6&hid=118), s 372-385.

Tillgänglig:

<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=1567ac96-124c-414d-b8a1-1c8ac9c6b0c1%40sessionmgr104&vid=6&hid=118>

Hämtad: 4.1.2017

Storø, Jan, 2013, *Practical social pedagogy*, The policy press, 150 s.

Tanskanen, Ilona, Timonen-Kallio, Eeva, 2010, *Lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen lastensuojelutyössä*, Turun ammattikorkeakoulu, 132 s.

Tjersland, Odd, Arne, Engen, Gunnar, Jansen Ulf, 2011, *Allianser*, Studentlitteratur, Lund, 337 s.

Thompson, J.L. Jago, R. Brockman, R. Cartwright, K. Page, A. S. Fox, K. R. 2010, *Physically active families- de-bunking the myth? A qualitative study of family participation in physical activity*. EBSCOhost, [Child: Care, Health & Development](#). Mar2010, 265-274 s.

Tillgänglig:

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=3c2c7908-7c30-4e21-94bf-33bdc3bf9c5%40sessionmgr4007>

Thompson,S.J.2010, "Experiential Activities in Family Therapy: Perceptions of Caregivers and Youth".

<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=32&sid=43007acd-09ca-4548-b8b4-63e6a6850bc0%40sessionmgr120>

Hämtad: 12.10.2017

Vanda stad. 2017, Hälsovård och sociala tjänster- Tjänster till barnfamiljer,

Tillgänglig: www.vanda.fi Hämtad: 17.11.2017

White, LS. 2009, 'Yoga for Children', *Pediatric Nursing*, Search Elite, EBSCOhost, 35, 5, pp. s277-295.

Tillgänglig:

<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/detail/detail?vid=17&sid=9acb519b-2420-4a3b-96e8-4562dcb9b29a%40sessionmgr101&hid=118&bdata=JnNpdGU9ZW9vc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=48491373&db=afhAcademic> hämtad 27.10. 2016

2017, Yogafamily by Yogobe

Tillgänglig: <https://yogobe.com/se/yogafamily> Hämtad: 1.2.2017

Yunyongkasamsuk, Pim. 2017, *Family Yoga: How It Enhances Relationships*, Thanyapura

Tillgänglig: <https://www.thanyapura.com/family-yoga-enhances-relationships/> Hämtad: 17.11.2017

2017, Yogansa

Tillgänglig:<http://yogansa.se/yoga-och-pilates/las-om-vara-yoga-och-pilatespass/familjeyoga/> Hämtad: 17.11.2017

BILAGOR

BILAGA 1- Intervjuguide

Vårdnadshavaren

TEMA 1 Växelvekan mellan föräldrar och barnet

- 1.** Varför valde ni att börja med familjeyoga?
 - hur länge har ni hållit på med det?
Vad tycker ni om familjeyogan? vad är roligt? finns det utmaningar?
- 2.** Vilken betydelse har den gemensamma yoga stunden för dig och ditt barn?
- 3.** Hur anser du att familjeyoga kan *stöda växelverkan* mellan dig och ditt barn?
 - Hur upplever du att yogan kan stöda/ påverka er relation?
 - Hur har yogan fört dig närmare ditt barn? Konkreta erfarenheter? ge exempel, berätta mera...
- 4.** Ifall du kände en förändring, kan du berätta mer vad du upplever är orsaken? Vilken inverkan har yoga på dig/ditt föräldraskap?
- 5.** Vilken /hurdan inverkan har familjeyoga på ditt barn under/efter yoga stunden?
I så fall hurdana förändringar?

BILAGA 2 – Intervjuguide

Yogaläraren

TEMA 2 Växelverkan mellan föräldrar och barnet

- 1.** Varför valde du att börja dra familjeyoga?
 - Hur länge har du fungerat som familjeyoga lärare?

- 2.** På vilka olika sätt upplever du att familjeyoga kan stöda växelverkan mellan föräldern och barnet under familjeyogatimmen?

- 3.** Ser du som yogalärare att yogan för föräldern och barnet närmare varandra? Konkreta erfarenheter? Kan du berätta mer om vad du anser är orsaken?

- 4.** Hurdana olika betydelser tror du att yogan kan ha för olika familjer? En kroppslig upplevelse?

- 5.** Tror du familjeyoga kan stöda familjer i någon form av service? Varför tycker du det?

BILAGA 3 – Intervjuguiden på finska

Vanhempi

Teema 1 Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus

1. Miksi aloititte perhejoogan?
 - Miten kauan olette jooganneet yhdessä?
 - Mitä mieltä olet perhejoogasta? Mikä on hauskaa? Mikä haastavaa?
2. Mitä yhteinen jooga hetkenne merkitsee sinulle ja lapsellesi?
3. Miten uskot, että perhejooga voi vahvistaa vuorovaikutusta sinun ja lapsesi välillä?
 - Miten luulet perhejoogan vaikuttavan sinun ja lapsesi väliseen suhteeseen?
 - Onko perhejooga tuonut teitä lähemmäksi?
4. Jos olet huomannut muutosta, voisitko kertoa enemmän mistä luulet sen johtuvan? Miten perhejooga on vaikuttanut vanhemmuuteesi?
5. Oletko huomannut muutoksia lapsessasi perhejoogan aikana/ jälkeen?
Jos olet, niin minkälaisia muutoksia?

You matter.
You are good enough.
You are loved.

©2019 Pura Health. All rights reserved. www.purahealth.com

Joogaopettaja

Teema 2 Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus

6. Miksi aloitit opettamaan perhejoogaa?
 - Miten kauan olet opettanut?

7. Millä tavoilla koet, että perhejooga vaikuttaa perhejooga tunnin aikana vanhemman ja lapsen vuorovaikutukseen?

8. Näetkö opettajana, että jooga lähentää vanhempaa ja lasta? Kokemuksia? Voitko kertoa enemmän mistä luulet sen johtuvan?

9. Mitä eri merkityksiä luulet perhejoogalla olevan eri perheille?
 - Fyysinen kokemus? Yhteinen oma harrastus?

10. Luuletko että perhejooga voisi tukea perheitä jonkin palvelun muodossa?
 - Miksi luulet niin?

You matter.
You are good enough.
You are loved.

© 2014 by Mind Garden, Inc. All rights reserved. www.mindgarden.com

BILAGA 5

Informationsbrev

Hej,

Jag heter Milla-Emilia Mäkelä, och jag är en tredje årets socionom studerande från yrkeshögskolan Arcada i Helsingfors, Finland. Jag har precis börjat skriva på mitt examensarbete där jag ska undersöka om familjeyoga kan växelverkan mellan barnet och vårdnadshavaren. Meningen är också att eventuellt introducera familjeyogan som en ny innovativ metod som förebyggande familjearbete i Vanda stad i Finland.

Det har forskats mycket om yogans positiva effekter både för barn och vuxna, men jag tänkte fokusera på hur den kan förstärka växelverkan mellan barnet och föräldern, ur en socialpedagogisk synvinkel.

Jag söker 4-5 frivilliga vuxna som är intresserade av att bli intervjuade om sina upplevelser om familjeyoga. Jag kommer till Sverige igen 10-13.2 och undrar om ni som är intresserade har möjlighet att träffas då för en intervju. Jag kommer att skicka detaljerad information och förberedande frågor för de som är intresserade att delta. Alla deltagare kommer att hållas anonyma, man kan inte koppla informationen med den intervjuade. Informationen används bara för detta arbete i syfte för att sprida kunskap om familjeyoga och dess potentialitet.

Tack på förhand.

Med vänlig hälsning,

Milla-Emilia Mäkelä

+358'''''''''''''''''''' millaemilimakelaa@hotmail.com

BILAGA 6

Hei,

Minun nimeni on Milla-Emilia Mäkelä ja opiskelen kolmatta vuotta sosionomiksi ammattikorkeakoulu Arcadassa. Olen juuri aloittanut kirjoittamaan opinnäytetyötäni missä tutkin perhejoogan vaikutuksia lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutukseen. Tarkoitukseni on myös mahdollisesti esitellä perhejoogaa Vantaan kaupungille uutena innovatiivisena metodina ennalta ehkäisevään perhetyöhön.

On tutkittu paljon joogan myönteisistä vaikutuksista, mutta minun ajatukseni on keskittyä siihen miten se vaikuttaa vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Mielestäni perhejooga on hyvä tapa viettää yhteistä aikaa ja löytää rauhaa hektiseen arkeen.

Etsin 5-7 vapaaehtoista vanhempaa, jotka olisivat kiinnostuneita haastattelusta jossa kysyn kokemuksia perhejoogasta. Kysely toteutetaan anonyymisti ja haastattelun kesto on noin puoli tuntia.

Kiitos jo etukäteen!

Milla-Emilia Mäkelä

millaemiliamakelaa@hotmail.com

+358400 715 ‘’’

