

Stress inom småbarnspedagogiken

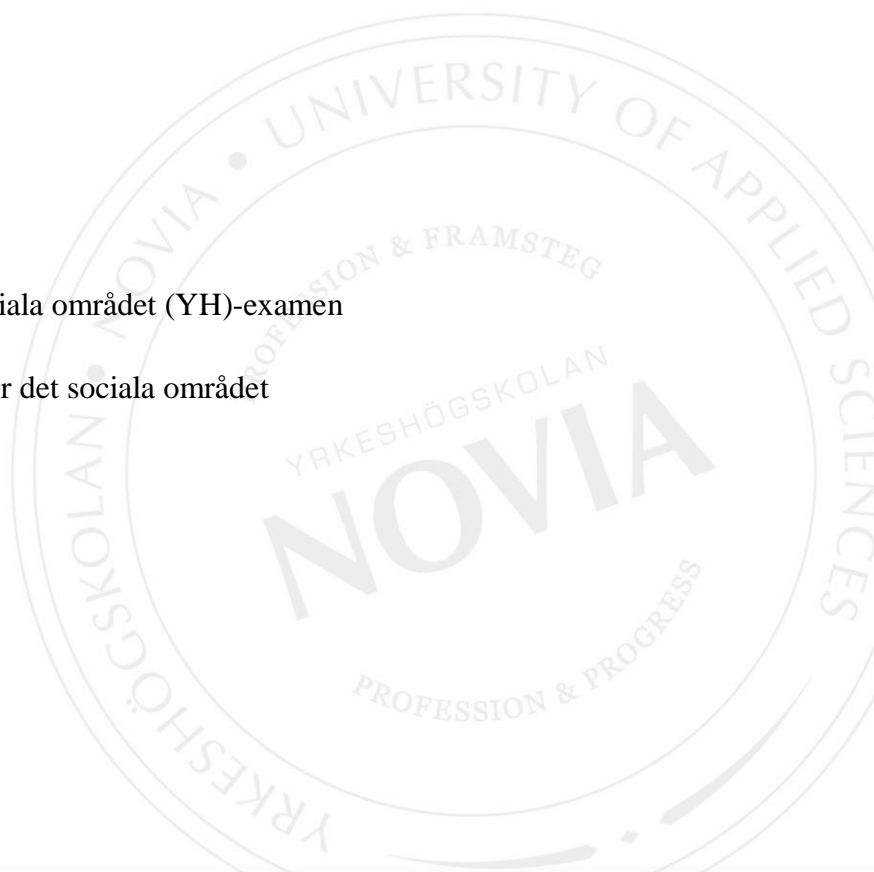
-En kvalitativ studie om stress på daghem och förebyggande metoder för att skapa en stressfriare inlärningsmiljö

Pamela Sundbäck

Examensarbete för det sociala området (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Vasa 2019



EXAMENSARBETE

Författare: Pamela Sundbäck

Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Småbarnspedagogik och metodik

Handledare: Åsa Carlsson och Ralf Lillbacka

Titel: Stress inom småbarnspedagogiken

- En kvalitativ studie om stress på daghem och förebyggande metoder för att skapa en stressfriare inlärningsmiljö

Datum 22.10.2019

Sidantal 45

Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med detta examensarbete är att undersöka stress och hur den kan åtgärdas inom småbarnspedagogiken, bland barn i åldrarna ett till fem år. Författaren har behandlat stress ur pedagogernas synvinkel, vilket betyder att arbetet har avgränsats till hur man ser på stress och hanterar den inom småbarnspedagogiken. I teoridelen behandlas stress, barnens stress, och stressfaktorer inom småbarnspedagogiken. Teoridelen redogör också stresshantering inom småbarnspedagogiken, anknytning och dess betydelse för barn inom småbarnspedagogiken, och förebyggande metoder. Undersökningen är kvalitativ, den har genomförts med hjälp av intervjuer. Författaren intervjuade en administrativ chef, en ansvarig pedagog, en lärare och socionom inom småbarnspedagogiken och två barnskötare. I resultaten av intervjuerna har det framkommit att respondenterna är medvetna om att stress också förekommer inom småbarnspedagogiken. Stora barngrupper och personalbrist är stora faktorer till stress, enligt respondenterna är det viktigt att man förebygger stress inom småbarnspedagogiken med hjälp av olika metoder som kan vara till exempel delad grupp, sagor, massageövningar, musik och att vistas ute i naturen.

Språk: Svenska

Nyckelord: Stress, Småbarnspedagogik, Pedagoger

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Pamela Sundbäck

Koulutus ja paikkakunta: Sosiaalinen ala, Vaasa

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Varhaiskasvatus ja metodologia

Ohjaaja(t): Åsa Carlsson ja Ralf Lillbacka

Nimike: Stressiä varhaiskasvatuksessa

- Laadullinen tutkimus stressistä päiväkodissa ja ennaltaehkäisevät menetelmät stressitöntä oppimisympäristöä varten

Päivämäärä 22.10.2019

Sivumäärä 45

Liitteet 1

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää miten stressiin voidaan puuttua varhaiskasvatuksen pedagogiikassa, yhden – viiden vuoden ikäisten lasten keskuudessa. Kirjailija on käsitellyt stressiä kouluttajan näkökulmasta, mikä tarkoittaa että työ on rajoittunut siihen, kuinka tarkastella stressiä ja hallita sitä varhaiskasvatuksessa. Teoriaosassa käsitellään stressiä, lasten stressiä ja varhaiskasvatuksen stressitekijöitä. Teoriaosassa kuvataan myös varhaiskasvatuksen stressin hallinta, yhteys ja sen merkitys varhaiskasvatuksen pedagogiikassa lapsille sekä ennaltaehkäisevät menetelmät. Tutkimus on laadullinen, se on tehty haastattelujen avulla. Kirjailija haastatteli taaperopedagogiikan hallintopäällikköä, vastuullista kouluttajaa, varhaiskasvatuksen opettaja, sekä kahta lastenhoidon työntekijää. Haastattelujen tuloksissa on käynyt ilmi, että vastaajat tietävät, että stressiä esiintyy myös varhaiskasvatuksen pedagogiikassa. Suuret lapsiryhmät ja henkilöstöpula ovat tärkeimmät stressin syyt, vastaajien mukaan on tärkeää estää stressi taaperopedagogiikassa eri menetelmillä jotka voivat olla esimerkiksi jaettu ryhmä, satuja, hierontaharjoituksia, musiikkia ja olla luonnossa.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Stressiä, Varhaiskasvatus, Kasvattaja

BACHELOR'S THESIS

Author: Pamela Sundbäck

Degree Programme: Social services, Vaasa

Specialization: Early childhood Education

Supervisor(s): Åsa Carlsson and Ralf Lillbacka

Title: Stress in early childhood education

- A qualitative study about stress in day care and preventive methods for creating a stress-free learning environment

Date 22.10.2019

Number of pages 45 Appendices 1

Abstract

The purpose of this thesis is to study stress and how it can be addressed within the early childhood education, among children aged one to five years. Stress has been treated from the educator's point of view, which means that the work has been limited to how to look at stress and deal with it in early childhood education. In the theory section stress, children's stress, and stress factors in early childhood education are addressed. The theory section also describes stress management in early childhood education, connections and its importance to children in early childhood education and preventative methods. The survey is qualitative, it has been conducted with the help of interviews. The author interviewed an administrative manager, a responsible pedagogue, a teacher and a social worker in early childhood education and two nurses. In the results of the interviews, it has emerged that the respondents are aware that stress also occurs in early childhood education. Large groups of children and staff shortages are major factors of stress, according to the respondents, it is important to prevent stress in early childhood education by using various methods which can be, for example, shared group, fairy tales, massage exercises, music and staying outdoors.

Language: Swedish Keywords: Stress, Early childhood Education, Early Years teacher

Innehåll

1	Inledning.....	1
2	Syfte	2
3	Stress.....	2
3.1	Det händer i kroppen.....	3
3.2	Stress idag.....	3
3.3	Stress tidigare.....	4
3.4	Stressforskning.....	5
4	Barnens stress	6
4.1	Spädbarn som inte får beröring.....	8
4.2	Tecken på stress hos barn inom småbarnspedagogiken.....	9
4.3	Positiv och negativ stress	9
4.4	Långvarig stress.....	10
5	Stressfaktorer inom småbarnspedagogiken.....	11
5.1	En hög ljudnivå och buller.....	11
5.2	Relationer.....	11
5.3	Brist i kommunikation och förståelse	12
5.4	Krav.....	14
5.5	Rädsla.....	14
5.6	Understimulering.....	14
5.7	Personalstyrka och barngruppens dimensionering.....	15
5.8	Trånga utrymmen.....	16
5.9	Stressade Vårdnadshavare.....	17
6	Stresshantering inom småbarnspedagogiken	17
6.1	Daghemmets och pedagogernas ansvar	18
6.2	Barnets individuella plan.....	19
6.3	Att lära barn om känslor	19
6.4	Den individuella stresshanteringen och stresståliga barn	20
6.5	Empati.....	22
6.6	Den fria leken.....	22
6.7	Tips till vårdnadshavarna.....	23
7	Anknytning och dess betydelse för barn inom småbarnspedagogiken.....	24
7.1	Anknytning inom småbarnspedagogiken.....	24
8	Förebyggande metoder	26
8.1	Sagoläsning.....	26
8.2	Massage.....	27
8.3	Massagesaga.....	27
8.4	Massagevila.....	28

8.5	Musik.....	28
8.6	Musikterapi.....	29
8.7	Lilla chilla	29
8.8	Att vistas i skogen och andra platser som är gröna.....	30
8.9	Tyngdtäcke	31
9	Sammanfattning	31
10	Undersökning och genomförande	32
10.1	Undersökningsmetod och val av respondenter	32
10.2	Datasekretess	33
10.3	Datainsamling	34
10.4	Analysmetod.....	34
11	Redovisning	35
11.1	Respondenternas bakgrund.....	35
11.2	Erfarenheter av stress inom småbarnspedagogiken	36
11.3	Förekomsten av stress inom småbarnspedagogiken	37
11.4	Att som pedagog notera ett barn som är stressat.....	37
11.5	Att som pedagog bemöta ett barn som är stressat.....	38
11.6	Övriga kommentarer.....	38
12	Kritisk granskning och avslutande diskussion.....	39
	Källförteckning	42
	Bilagor	45

1 Inledning

I detta examensarbete kommer stress inom småbarnspedagogiken att undersökas. Barn i åldrarna ett till fem år kommer att vara fokus för undersökningen. Idag är vi mera medvetna om stress än tidigare, det är viktigt att komma ihåg att det inte bara är vuxna som kan bli utsatta för stress utan att också barn kan drabbas.

Författaren har valt detta ämne för att undersöka hur stress tar sig i uttryck bland barn inom småbarnspedagogiken och vilka förebyggande metoder pedagogerna inom småbarnspedagogiken använder för att eliminera den.

Samhällets kontinuerliga förändring gör att människan kan drabbas av stress och utmattning. Idag är det vanligt att man inom familjen har många olika aktiviteter på gång på sidan av arbetet, att ha barn behöver inte alltid betyda att man måste avstå från sina aktiviteter och/eller fritidsintressen. Också barn inom småbarnspedagogiken kan redan ha olika fritidsaktiviteter på sidan av daghemmet. Det man som förälder kan glömma bort är att i barnens daghemsdag ingår redan många aktiviteter och att bara få åka hem och ta det lugnt efter en dag på daghemmet inte alls behöver vara en dålig idé alla gånger. Varje dag behöver helt enkelt inte vara fylld av program.

Barn har behov av att leka och röra på sig, det får de tillgång till under dagen på daghemmet. När de kommer hem är det viktigt med vila, närhet och kärlek från sin familj. Om barnets behov inte tillgodoses kan barnet drabbas av stress.

Enligt Ingegerd Gavelin, socionom och föräldrarådgivare ska vi skapa en värld i vardagen som är lagom liten att växa i. I den världen är det inte ord som är själva handlingen, utan kärleken vi får av varandra. Enligt Gavelin ska allting visas genom glädje, omsorg och gränser. Inom den fysiska omsorgen som – mat, kläder, nattning – finns också den psykiska omsorgen. Barnen behöver få uppskattning, bekräftelse, trivsel och glädje, undantag, bus men också ordning och rutiner för att de ska kunna förstå världen (Gavelin 2010,101).

Stress inom småbarnspedagogiken påverkas av många olika faktorer. Vanliga orsaker kan vara att barn ska vara i stora barngrupper, i en hög ljudnivå, ibland i trånga utrymmen, ha långa dagar och sedan återvända hem till stressade och trötta föräldrar. Alla barn har det inte på det här viset, men många är utsatta. Efter de långa dagarna kan det ännu fortsätta med att barnen ska vidare till fritidsaktiviteter.

En bristande förståelse och att barn inte får vård på sitt eget modersmål är ytterligare en stressfaktor för barn.

Att vara för lite personal med för många barn kan upplevas som stressande för barn, eftersom man då inte hinner med varje enskilt barns individuella behov som man borde göra. Kraven blir med andra ord för stora för de små barnen, de måste klara av mera än vad de har resurser till för sin ålder. Det kan handla om att inte hinna hjälpa till vid påklädning av ytterkläder eller att inte hinna hjälpa under toalettbesöken. Det är med andra ord många olika faktorer som kan påverka stress inom småbarnspedagogiken. För författaren är det bra att fördjupa sig i ämnet inför kommande yrke, för att bli en så bra lärare inom småbarnspedagogik som möjligt, som barnen kan känna sig trygga hos och som föräldrar och övrig personal kan lita på.

2 Syfte

Syftet med detta examensarbete är att undersöka stress och hur den kan åtgärdas inom småbarnspedagogiken, bland barn i åldrarna ett till fem år. Författaren kommer att behandla stress ur pedagogernas synvinkel.

De centrala frågorna författaren vill lyfta fram i arbetet är: Vad är de bakomliggande faktorerna till stress? Hur kan man identifiera stressen? På vilket sätt kan man möta och hjälpa ett barn som är stressat? Hur jobbar pedagogerna förebyggande med stresshantering inom småbarnspedagogiken?

Till teoridelen hör inledningsvis en beskrivning av stress, vad stress var förr och vad den är idag. Barnstress, stressfaktorer, olika typer av stressfaktorer inom småbarnspedagogiken, anknytning och dess betydelse för barn inom småbarnspedagogiken och förebyggande metoder.

Undersökningen är kvalitativ och utförs med hjälp av intervjuer, respondenterna är personal på olika daghem.

3 Stress

Enligt Ellneby beskriver man stress som en dynamisk process var individens förmåga ställs gentemot krav ifrån omgivningen. Det betyder att det är individuellt från individ till individ på vilket sätt man kan hantera en situation som upplevs stressande. En händelse behöver

inte hända på riktigt utan kan vara uppbyggd i fantasin, eller så kan den handla om en tanke av vad som skulle kunna hända, och som i sin tur känns som ett hot. Det här händer eftersom våra känslor också påverkar kroppens fysiologiska larmsystem (Ellneby 1999, 33).

Enligt Eysenck kan stress förorsaka olika sjukdomar, idag är man dock medveten om att sjukdomar bestäms av många olika faktorer. Det handlar om livsmönster, miljöfaktorer och genetiska faktorer. Genom allt flera forskningsresultat, pekar det på att det i varje fall finns en koppling som är indirekt mellan stress och vissa sjukdomar. Det finns en uppfattning om att stress förorsakar sjukdom, eller att det är vissa stressfaktorer eller livshändelser som är bakomliggande. Med detta sagt är det de individuella stressreaktionerna som är själva omständigheten (Eysenck 2000, 687).

3.1 Det händer i kroppen

När en person utsätts för en stressfaktor startar en stressreaktion som påverkar hela kroppen. Tecken som är fysiologiska är att blodtrycket och pulsen stiger, att man svettas, och att andningen blir snabbare och ytligare. Cirkulationen i kroppen fördelas om till organ som är prioriterade som muskler och hjärna. Blodet flödar fortare och en energimobilisering sker. Kortisol, adrenalin och noradrenalin är hormoner som utsöndras kraftfullt, och utsätter hela kroppen. Det är viktigt att man kan svara på en stressfaktor och att man känner igen den. Om man inte kan göra det får man inte tid för återhämtning. Då utlöses följande på följande stressfaktor, som i sin tur kan leda till långvarig stress (Mörelius 2014, 35).

3.2 Stress idag

Stressreaktionen har under normala förhållanden börjats ses som en viktig reaktion idag. Stress kan förbättra prestationsförmågan om man är utsatt för olika krävande situationer och kan vara positivt i fysiologiskt svar om man har nya utmaningar. Den kan också påverka det känslomässiga och det mentala tillståndet till det positiva. Men om stressen inte försvinner utan kvarstår kan det leda till problem över tid (Michel, Lundin, Bergh-Johannesson & Arnberg 2018, 51).

Samhället kommer ständigt med nya krav gentemot oss oss när det gäller både prestation och förmåga. Långvarig stress påverkar kemin i hjärnan, den ger symptom kroppsmässigt som ökad risk för högt blodtryck, hjärtinfarkt och hjärnblödning. Stress under en längre tid

leder till hög halt av stresshormoner i hjärnan som också tar död på hjärnans nervceller (Ellneby 1999, 33).

Yrkesgrupper som arbetar med människor, som pedagoger, lärare och vårdpersonal är de som utsätts mer än andra för den långvariga stressen. Den som har lätt för att sätta sig in i andra människors situation kan ha högre halter stressämnen i blodet. Engagemanget ska med andra ord inte pågå hela tiden (Ellneby 1999, 33).

Eftersom att vi som människor inte kan förändra hjärnan, måste vi istället försöka skapa ett samhälle som gör att vi kan hantera och ta hand om stressen vi blir utsatta för. Man borde påbörja förändringsarbetet redan inom småbarnspedagogiken eller ännu tidigare eftersom goda förhållanden från början kan göra att det blir lättare att tåla stress senare i livet (Ellneby 1999, 34).

3.3 Stress tidigare

Begreppet stress har funnits under flera hundra år fast under olika benämningar och discipliner. Inom teknologisk disciplin gjorde Robert Hooke en beskrivning av stress som "the law of elasticity", som på svenska är lagen om elasticitet. Robert hade ett ingenjörsarbete som handlade om hur olika byggnadsverk kan klara av hårt tryck utan att kollapsa. För att förklara lagen om elasticitet använde han ord som "load", "stress" och "strain". Han beskrev stress som den del som påverkades av trycket medan strain beskrev förändringen som skedde som resultat av interaktionen mellan load och stress. Från lagen om elasticitet fick man idéer om maskinmänniskan. Första idén med maskinmänniskan var att man använder maskiner och sliter på dem. Att göra en jämförelse mellan kropp och maskin innebar då att kroppen utsätts för slitage i livet. Enligt lagen är det helt beroende på mängden energi man har om kroppen fungerar bra, dåligt eller inte överhuvudtaget (Mörelius 2014, 17).

Energin såg man som en produkt av nervsystemet. Om kroppen inte fungerade ordentligt så var det enligt lagen en sjukdom i nerverna (Mörelius 2014, 18). Stressreaktionernas ursprungliga uppgift var att förbereda förfäderna för kamp, flykt eller muskelarbete om hot eller fara uppstod. Idag kan människans höga krav på sig själv vara en utlösande faktor till att samma stressreaktioner utlöses (Ellneby 1999, 32).

Inom medicin har man under årtionden använt tillstånd som inte är fysiska som förklaringsmodell till olika sjukdomars uppkomst; endera som orsaken till sjukdomen eller

bidragande orsaker till sjukdom. Här syftar man på symptom på nervositet, hysteri, oro, psykiska påfrestningar och spänningar. I en läkarbok från år 1925 beskrev Henrik Berg nervositet som ett mellanting; ett övergångstillstånd mellan hälsa och sjukdom (Mörelius 2014, 18).

Det som dessa olika tillstånd hade gemensamt var att de skulle vara kopplade till relationen mellan miljön och människan. Tron var stark i att det moderna livet skulle utsätta individer för påfrestningar som är starka. Dessa påfrestningar skulle också kunna orsaka sjukdomar som är biologiska eller psykologiska (Mörelius 2014, 18).

Berg skrev i sin läkarbok om att orsaken som är mest central till nervsvaghet skulle vara en överansträngning i nervsystemet. Enligt boken handlar det om för mycket arbete och för lite sömn. Enligt Berg är det sociala livet, speciellt i storstäder, faktorer till nervösa överansträngningar (Mörelius 2014, 18).

3.4 Stressforskning

Hans Seyle var en av de första personerna som började tala om stress som ett begrepp i biologiska sammanhang. Det är nu över sjuttio år sedan. Han trodde till en början att individer blev stressade av samma saker. Enligt forskning vet man idag att stress tär sig olika från person till person och att stressfaktorerna är olika (Mörelius 2014, 17).

Enligt Seyle är de fysiologiska reaktionerna som följer som svar på stressfaktorerna en del av ett förlopp som skyddar organismen. Han kallar detta för det generella anpassningssyndromet som också har förkortningen GAS. Man beskriver GAS i tre olika faser som är alarm, resistens och utmattning. De olika faserna kan man beskriva som följande: Alarm innebär att kroppen är inne i en fas var den gör sig redo för att gå i försvar mot en stressfaktor. Kroppen övergår till resistensfasen om stressen kvarstår. I denna fas uppstår symptom då en kompensatorisk jämvikt sker. Efter mera exponering sker en utarmning av energi och i det här skedet träder utmattningsfasen in. I denna fas upphör den biologiska förmågan till anpassnings fasen. Detta leder enligt Seyle till hyperaktivitet i binjuren (Mörelius 2014, 21).

Efter Hans Seyles forskning har Richard Lazarus i samarbete med sina kollegor utvidgat en förändrad syn på stress. Enligt Lazarus reagerar individer olika på stress som är motsatsen till Seyles teori. Lazarus anser att det finns olika skillnader i motivationen och kognitiva funktioner som påverkar hur en stressfaktor blir för individen. I den psykologiska stressen

är det relationen mellan miljön och människan som är central. Med det menas hur en relation värderas och uppfattas. Bedömningen kan vara endera medveten eller intuitiv, omedveten och automatisk (Mörelius 2014, 21).

Detta sker också i två steg: det första steget innebär att en individ står inför en stressfaktor och får frågan: Är något på tok? Man gör då en bedömning av situationen, om stressfaktorn är en skada, ett hot, utmattning, en förmån eller en fördel. Efter bedömningen sker nästa steg. Då ställer man frågan: Kan något göras? I detta skede utvärderas tänkbara copingalternativ, appraisal och coping går hand i hand. Copingprocesserna startar då individen anser att kraven överstiger de individuella resurserna (Mörelius 2014, 22).

Enligt den här teorin finns det två olika coping - strategier. Dessa är känslorokuserade, som fokuserar på känslor och problemfokuserad coping, som fokuserar på problemet och att göra sig av med det. Copingprocessen beskriver man i tre olika principer:

- 1) den kan förändras genom att individen ställs inför krav
- 2) den bedöms enskilt
- 3) den innebär vad individen tror på och gör för att hantera specifika krav som överskrider resurserna hos individen.

Enligt modern stressforskning har Bruce McEwen definierat stress som ett potentiellt eller verkligt hot mot psykologisk och fysiologisk personlig integritet. Det ger i sin tur resultat på fysiologiska och beteendemässiga svar. I McEwens definition förenas de ursprungliga förklaringsmodellerna för stress med hjälp av de psykologiska förklaringsmodellerna. Definitionen visar också omtanke för kravet som personen ställs för kan vara verkligt eller möjligt. Det kan vara också en tanke eller en känsla (Mörelius 2014, 23).

4 Barnens stress

Begreppet stress bland barn kan användas på samma sätt som bland vuxna. Barns reaktion på stress har nämligen ett liknande mönster som hos vuxna. Det är med andra ord ett likadant stresshormonssystem. Idag kan stress redan som barn vara mera synligt än tidigare (Stressforskningsinstitutet u.å.).

Hur stress påverkar barn är individuellt, barn kan påverkas mera av sin omgivning då de har mindre möjlighet att styra sin situation i livet. Barn är också mera utsatta än vuxna, och

reagerar om vuxna i omgivningen är stressade. Desto yngre ett barn är, desto svårare för barnet är det att hantera stress (Magnusson - Österberg 2019).

Idag kan vardagen upplevas hektisk för många, och de vuxna och barnens rutiner stämmer inte alltid överens. De nyblivna mammorna kan ta med spädbarnen på olika sociala aktiviteter, barnen kan ammas var de befinner sig för stunden. Det behöver inte alltid vara det bästa för barnen eftersom att samspelet mellan mor och barn kan bli stört av starka ljus och buller. Då kan barnens fulla tillgång till sin mamma tappas (Ellneby 1999, 39).

Ett barn som får bestämma själv när hen ska äta, hittar en rytm som så småningom är lämplig. Barnet börjar också ställa in sig på en nattsömn som är längre och på en för- och eftermiddagsvila. För att barnet överhuvudtaget ska kunna hitta rytmen behöver barnet få fasta rutiner och lugn och ro. Genom att få lugn kan barnet lättare känna igen vad hen behöver (Ellneby 1999, 39).

Enligt Arnetz & Ekman kan stress tidigt i livet vara skadligt. Det handlar om risker med att den växande hjärnan inte orkar med framtida påfrestningar senare som vuxen. Uppväxtmiljön som vi har under barndomen formar hjärnan, och har stor betydelse för hur individer lyckas senare i livet. Genom att ge barn en miljö som är stödjande och bekräftande redan i barndomen kan man hindra denna negativa utveckling (Arnetz & Ekman 2013, 76).

När barn inom småbarnspedagogiken blir stressade kan de agera genom att söka sig till en vuxen person för socialt stöd, värna om sig själva och så kan de börja leka lekar med hjälp av symboler. Barn i denna ålder kan skaffa sig en låtsaskompis för att bekämpa svåra situationer (Mörelius 2014, 68).

Ett barn inom småbarnspedagogiken kan ha svårt för att sätta ord på hur det känner. Att inte bli förstått, kan vara stressande. Om barn inte kan hitta de rätta orden och omgivningen inte kan tolka vad barnen menar kan de bli utåtagerande för att bli sedda, det är med andra ord viktigt att lära barn om känslor och att förstå sig själv och sin omgivning (Mörelius 2014, 67).

Barn kan också reagera genom att hålla sig för sig själv, dra sig undan från barngruppen och göra sig osynlig. Barnets tanke är då att om det håller sig undan kan ingen heller komma och skada barnet. Barn kan visa att de är stressade genom att bråka med maten, sova dåligt eller genom att få ont i magen när det är något som inte känns som det ska. Om de känner sig ensamma på daghemmet vill barnet kanske inte alls gå dit. Intensiv stress kan leda till att barnet går tillbaka i utvecklingen. Om barnet har slutat använda blöja kan det börja kissa på

sig och om barnet har slutat använda napp kan barnet vilja börja använda det på nytt (Mörelius 2014, 68).

Enligt författarens egna erfarenheter är viktigt att man som pedagog försöker se varje barn och varje barns individuella behov. Genom smågruppsverksamhet, förberedelser, rutiner och lugn från pedagogerna kan man minska på stressen. Vid dagens slut är det viktigt att man berättar för vårdnadshavarna hur barnen haft det under dagen. Om barnen har gjort något dåligt ska man nämna det, men det är viktigt att också lyfta fram något positivt. På så sätt stärker man kommunikationen med vårdnadshavarna och de får gå ut med ett leende på läpparna istället för frustration över barnens dåliga beteende. På så vis kan stressen för föräldrarna också minskas.

Värdegrunden som baserar sig på FN:s konventions allmänna principer om barns rättigheter beskriver på följande sätt enligt Grunderna för planen för småbarnspedagogik från 2018 i kapitel 2.4 att: enligt FN:s konvention och lagen om småbarnspedagogik ska barnets bästa alltid komma i första hand. Man får helt enkelt inte diskriminera barn fastän de skulle ha någon typ av problem eller funktionsnedsättning, utan alla barn har rätt till att må bra, få skydd och omvårdnad, barnets åsikter ska beaktas och alla barn ska behandlas lika. Småbarnspedagogiken har som uppgift att ge skydd och gynna alla barns rätt till trygghet i barndomen enligt grunderna för planen för småbarnspedagogik (2018/2:4).

I förenta nationernas allmänna förklaring om barns rättigheter står det att barn har rätt till särskild hjälp och omvårdnad. Med detta avses att den grundläggande enheten, familjen och ursprungsmiljön ger speciellt för barnen skydd och bistånd så att barnet kan ta på sig ansvar till max i samhället. Samhället bör ge bekräftelse för barnet, för att barnet ska kunna åstadkomma en så maximal och harmonisk utveckling som det bara går att göra av barnets personlighet. För att detta ska ske så bör barnet växa upp i en familjemiljö och omgivning av kärlek, förståelse och lycka, så att barnet ska kunna förbereda sig för ett självständigt liv (Riksdagens justititeombudsman 1989).

4.1 Spädbarn som inte får beröring

Huden är en människas största sinnesorgan och även vårt första sinne som vi kan kommunicera med. Redan en sex veckor gammal baby har fullt utvecklat huden. Detta även fast ännu inte öron och ögon är utvecklade (Ellneby 1994, 16).

För att ett spädbarn ska må bra räcker det inte med att bara mata det. Ett spädbarn som saknar beröring, stimulans och kontakt klarar sig inte. Det som händer om det lilla barnet inte får den uppmärksamhet hen behöver är att trots att hen får tillräckligt med mat så kan barnet inte behålla vikten. Istället tystnar barnets skrik för att hen förstår att ingen ändå finns där och bryr sig. Barnet kan i värsta fall då drabbas av depression (Ellneby 1994, 13).

För att ge barnet en kärleksfull beröring ska man massera sin baby. Det man dock ska tänka på är att inte göra detta direkt efter att barnet har ätit, då behöver barnet nämligen tid för att hinna smälta maten. Man bör se till att det är varmt och skönt i rummet samt att händerna inte är kalla när man masserar. Att ha mycket ögonkontakt är viktigt eftersom det skapar trygghet för babyn. Man ska nynna, sjunga och prata smått med babyn under tiden man masserar eftersom det ökar kontakten sinsemellan (Ellneby 1994, 23). Om man märker att babyn reagerar negativt på något sätt så ska man avbryta, det är viktigt att man iakttar babyns signaler hela tiden (Ellneby 1994, 23).

4.2 Tecken på stress hos barn inom småbarnspedagogiken

Man ska alltid reagera om barn förändras på något vis. Det kan vara trotsåldern, men lika väl kan det vara stress som barnen genomgår. Barn reagera genom kamp eller flykt när de blir stressade. Ett barn i kamp blir lätt bråkig och stökig, ett barn i flykt får ofta symptom som huvudvärk, allergier, klåda, stamning, trötthet och magsmärter. Ett stressat barn kan också få svårigheter med att kunna hålla sig till toaletten (Allt för föräldrar, Stress-det finns en gräns för vad barn tål 2015). Andra symptom kan vara koncentrationssvårigheter och sömnsvårigheter (Magnusson - Österberg 2019).

Om man iakttar flera av följande symptom hos samma barn så kan det vara tecken på att barnet är i behov av hjälp och känner sig stressat. Det är då frågan om tecken som impulsivitet, rastlöshet, bristande koncentrationsförmåga, förlorad livsglädje och nedstämdhet, trötthet, nervösa ryckningar, nervöst skrattande, tandgnissling, sömnlöshet, hyperaktivitet, många toalettbesök, mardrömmar, tröstätande eller dålig aptit och att vara benägen till att råka ut för olyckshändelser (Ellneby 1999, 66).

4.3 Positiv och negativ stress

Ofta händer det att man kopplar stress till något som är negativt. Så är inte alltid fallet, all stress är inte negativ. Den positiva stressen gör att man blir kreativ och verksam. Den

kortvariga stressen som utlöses vid positiv stress gör att man blir extra alert och vaken, det får en att resonera och tänka kvickare. Den positiva stressen är bra för att få utlopp för energin som strömmar genom kroppen. Det är bra för att sedan kunna återhämta sig mellan utmaningar i vardagen (Larsson 2012).

Stress påverkar både psykiskt och fysiskt för ett barn och detta gör den oberoende om barnet upplever situationen som obehaglig eller stimulerande. Stress är med andra ord inte bara något som känns obehagligt. När barnet känner en balans mellan kraven som ställs så kan stressen kännas positiv. Genom att få emotionellt stöd från andra, skyddas barnet också från den negativa stressen (Ellneby 1999, 34).

Om stressen däremot inte avtar, utan blir värre så kallas det negativ stress, det kan i sin tur leda till negativa konsekvenser. Vid negativ stress lider barnet mera av situationen, den långvariga stressen kan drabba barn som inte kan påverka sin situation eller som inte kan hantera de krav som ställs i vardagen (Larsson 2012).

4.4 Långvarig stress

Om ett barn efter ett stressmoment inte får möjligheten att varva ner och återhämta sig utan istället utsätts för ytterligare stress under långa perioder så leder detta till att långvarig stress utvecklas. Alla fysiologiska effekter som startas men inte får möjlighet till återhämtning och möjlighet att repareras gör att risken för problem och sjukdomar som är stressrelaterade ökar. Tecken som är fysiologiska på en kroniskt aktiverad stressrespons är förhöjda kortisolnivåer och ett blodtryck som är högt i vila (Mörelis 2014, 42).

Om man låter stressen fortlöpa, så kan den på en långvarig sikt leda till insulin-resilens och lipider som är förhöjda i blodet, cancer och hjärt- och kärlsjukdomar. Den långvariga stressen kan också förorsaka mag- och tarmproblem, sömnstörningar, tillväxtrubbningar, negativ påverkan på immunsystemet som förökade kognitiva problem som försämrar minnet, försämrar koncentrationen, försämrat minne och skapar svårigheter att lära sig nya saker. Den långvariga stressen kan förhöja barnets basala kortisolnivåer, ge förändringar i kortisolets dygnsrytm och även minska volymen på hjärnan (Mörelis 2014, 43).

5 Stressfaktorer inom småbarnspedagogiken

Det finns många olika faktorer som kan påverka stress inom småbarnspedagogiken. I följande kapitel har författaren valt att berätta om dem som upplevs som de mest centrala orsakerna.

5.1 En hög ljudnivå och buller

Att vara högljudd är normalt när man är barn. Vi ska inte dämpa barnets ljudnivå eftersom vi då också dämpar barnets lek som i sin tur dämpar barnets känsloutveckling. Ljud inom småbarnspedagogiken består i första hand av röster från andra människor och aktiviteter som är livliga. Barns hörselsinnen är känsligare än vuxnas eftersom öronen har en annan form än vuxna, de är kortare och smalare som i sin tur gör att ljudet blir högre. Barn ger ifrån sig positiva ljud i lekar som för dem ger glädje. Det är de negativa ljuden som sker i konkurrens om utrymme, konflikter och uppmärksamhet som bör dämpas (Ellneby 1999, 49).

Ljud ger rika upplevelser sinnesmässigt och att ett barn får många olika intryck hörselmässigt påverkar barnets utveckling till det positiva. Eftersom barns hörselsinne är känsligare än vuxnas, ska man undvika att utsätta de minsta barnen från starka ljud som är negativa Buller stressar inte bara barn utan det hindrar också barnen från att utvecklas språkligt och intellektuellt. Buller har enligt forskning visats minska möjligheten hos barn att lära sig de grundläggande språkfärdigheterna (Ellneby 1999, 49).

5.2 Relationer

När barn blir omkring två år, blir vänner som är jämnåriga mera intressanta (Eysenck 2000, 338). Barn under två år samspelar genom att titta på varandra och genom att le, de kan hålla upp en leksak eller ge ifrån sig ljud. När barn blir två år kan de göra liknande närmanden ungefär en gång per minut. Barn i den här åldern har ännu inte lärt sig de färdigheter som krävs för att utföra socialt samspel, därför kan detta sparsamma beteende ta sig i uttryck. Vuxna kan stötta barn i den här åldern till samspel med andra. Enligt viss forskning, kan tidiga erfarenheter av att umgås med jämnåriga, underlätta den sociala utvecklingen (Eysenck 2000, 339).

Vid två till tre års- åldern ska barn kunna börja ta del av det sociala samspelet som finns inom småbarnspedagogiken. Mellan åldern två till fyra år sker en betydande ökning av de

färdigheter som krävs för att uppnå ett effektivt samspel med övriga jämnåriga (Eysenck 2000, 340).

Under en dag på daghemmet kan dock mycket hända som skapar konflikter för ett barn (Ellneby 1999, 42). Enligt forskning, kan konfliktbeteende i form av att ta en leksak från ett annat barn, eller genom att fälla negativa kommentarer till andra förekomma (Eysenck 2000, 347).

Enligt Folkhälsan visar forskning att mobbning förekommer redan bland barn på daghem. Barn i behov av särskilt stöd kan vara de barn som är involverade i mobbning på daghem enligt ny forskning. För att barn ska trivas i sina relationer på daghem och inte hamna i utanförskap är det viktigt att man förebygger mobbning. De vanligaste formerna av mobbning som förekommer på daghem är uteslutande ur lek, hot och utpressning (Folkhälsan 2017).

Relationer kan vara stressande för barn eftersom barn under dagens lopp umgås med så många olika personer, både barn och vuxna. Det är vanligt att man tar in vikarier till daghem. Det som händer när det ständigt kommer in nya vikarier till daghemmen är att en del barn kan sluta att knyta sig an till personalen mera än på ett ytligt plan, eftersom barnen inte hinner skapa ett förtroende för dem. Barnen lär sig att alla människor är utbytbara, risken med detta kan leda till att barnen blir försiktiga med att fästa sig vid någon överhuvudtaget (Ellneby 1999, 42).

5.3 Brist i kommunikation och förståelse

Alla barn inom varje kommun i Finland ska enligt 8§ ha rätt till småbarnspedagogik på sitt eget modersmål som är finska, svenska eller samiska, som avses i 3§ i punkten för den samiska språklagen (2003/1086) enligt lag om småbarnspedagogik (2018/540).

Språket som undervisningen sker på kan också vara teckenspråk eller romani. Om inte läroplansgrundernas mål äventyras, kan undervisningsspråket också ske på helt annat språk. I särskilda grupper kan undervisningen ges helt ges på annat språk enligt lag om grundläggande utbildning (1999/1288) 10§ 1 mom. Barn i praktiken erbjuds inte alltid dagvårdsplatser på det egna modersmålet.

I grunderna för förskoleundervisningens läroplan som är uppdaterad 2014, kan man läsa om att all förskole-undervisning ska följa samma allmänna mål för lärande och fostran som blivit fastställt i läroplanen. Man ska beakta alla barns individuellt varierande kulturella och

språkliga bakgrunder. Målet med undervisningen ska vara att man stödjer varje barns kulturella identiteter och språkliga utvecklingar. Man bör också lära alla barn att acceptera olika språk och kulturer enligt grunderna för förskoleundervisningens läroplan (2014/28).

En del barn har svårigheter att uttrycka sig språkligt, de kan använda sig av meningar som är ofullständiga eller så kan de ha ett dåligt ordförråd. Ett barn med den här typen av begränsad uttrycksförmåga behöver kommunicera i sin egen takt. Barnet behöver en vuxen som har tid att lyssna och som har möjlighet att ge barnet språk på hans nivå. Man kan också använda sig av att läsa enkla böcker om och om igen, samt låta barnet leka och dramatisera berättelser och sagor (Ellneby 2007, 158).

Utbildningsstyrelsen har under 2018 arbetat fram ett utvecklingsprojekt som heter "Lyft språken", för att stödja barn med en bristande förståelse. Projektet "lyft språken" stödjer de nya grunderna för planen för småbarnspedagogikens syfte att stärka kvalitet i anordnarens alla verksamhetsenheter, att stärka personalens språkliga medvetenhet och att stimulera språkutvecklingen hos barnen (Utbildningsministeriet 2018).

Med en språkstödjande handlingsplan är syftet att skapa en struktur för att på längre sikt och systematiskt ge stöd i barns språkliga utveckling. Handlingsplanen är kopplad till målen i de nationella styrdokumenten. Tanken med språkligt stöd är att verksamheten i framtiden ska bedrivas så att alla barn ska bli framgångsrika i sin språkliga utveckling (Utbildningsministeriet 2018).

Handlingsplanen ska fungera som ett strategiskt dokument var det finns riktlinjer för verksamheten. Den ska också säkra kvalitet i alla verksamhetsenheter som gäller språk- och kunskapsutveckling hos barn. Den administrativa nivån riktar sig till personer i nyckelposition för arbetet med handlingsplanen. Det är frågan om chefer för småbarnspedagogik, bildningsdirektörer och daghemsföreståndare. Planen görs upp tillsammans med personalen inom småbarnspedagogiken. De teman som är med i planen är: I dialog med vårdnadshavare, en språkmedveten personal, flerspråkighet, en kulturell mångfald, en pedagogisk dokumentation som ger stöd för barnets språkutveckling och att man samarbetar med förskoleundervisning och grundläggande utbildning (Utbildningsministeriet 2018).

5.4 Krav

Barn inom småbarnspedagogiken kan bli utsatta för allt för höga krav som överstiger deras personliga resurser. I den här åldern blir många redan aktiva i olika fritidsaktiviteter fastän deras dagar på daghemmen kan vara långa. De mindre barnen inom småbarnspedagogiken kan ha svårigheter med att själva göra val. Det kan handla om att välja mellan vilken färg de ska ha på byxorna, vilken godis de vill ha från hyllan eller vilken fritidsaktivitet de vill gå på. Det kan ibland verka som att föräldrarnas logistiska planering är det enda som har begränsning på antalet aktiviteter barnet deltar i (Ellneby 2014, 70).

Att utsätta ett litet barn för höga krav som överstiger dess resurser kan leda till stress. Det kan handla om för många fritidsaktiviteter eller att få ett syskon vilket i sin ordning gör att kraven på vad den äldre ska klara av ökar. På samma gång minskar också den tidigare uppmärksamheten som fåtts från föräldrarna och sätts till den nya babyn istället. Ett barn kan hålla sig lugn och distraheras hela dagen på daghemmet genom lek och genom att vara med andra barn. Det är då föräldrarna kliver in genom dörren vid daghemsdagens slut som barnen kan slappna av och känna efter hur de mår (Mörelius 2015).

5.5 Rädsla

Småbarn förstår att om man skadar sig så kan det göra ont, men de är rädda för det de inte känner till. Om något nytt ska hända så kan det vara svårt som barn att sätta sig in i situationen och att förstå vad som kan hända (Ellneby 2014, 69).

Småbarn lever i en magisk värld och deras sinnen pendlar ofta mellan verkligheten och fantasin. De blir lätt uppskrämda av sagor, historier, filmer och kompisars berättelser. Rädslan som skapas kan stanna kvar länge och gör att barnen får svårt att sova. Barnen är rädda för det okända, med deras livliga fantasi kan göra att de lätt kan föreställa sig det värsta. Därför är det viktigt att man som vuxen går ner till barnens nivå och förklarar på ett klart och enkelt sätt så att de förstår att inte vara rädda (Mörelius 2015).

5.6 Understimulering

Om man inte ser till att barn under en längre tid har något meningsfullt att sysselsätta sig med så leder det till att barn blir oroliga och i sin tur visar stressymptom. För att barnets hjärna ska fungera bra så krävs det ständigt nya intryck från omgivningen. Om barn inte får

den stimulans de behöver så förlorar hjärnan den del som krävs för att barnet ska kunna handla och tänka på ett meningsfullt sätt. Ett barn som är understimulerat kan sluta ta initiativ och bli passivt. Det händer med andra ord för lite och leder till känslor som leda, olust och oro (Ellneby 1999, 44).

5.7 Personalstyrka och barngruppens dimensionering

Enligt 25§ i lagen om småbarnspedagogik ska både kommunen, samkommunen eller den privata serviceproducenten se till att det alltid finns tillräckligt med personal som kan fullgöra de behörighetsvillkor som avses. Detta är viktigt så att småbarnspedagogikens ändamål kan uppnås, också så att stödbehoven hos barn med någon typ av funktionsnedsättning och övriga barn kan tillgodoses enligt lag om småbarnspedagogik (2018/540).

Enligt Statsrådets förordning av småbarnspedagogik ska det på varje daghem gällande fostrings-, undervisnings- och vårduppgifter finnas åtminstone en person som har behörighet yrkesmässigt inom 26 - 28 § i lagen om småbarnspedagogik (540/2018) för varje grupp med högsta antal åtta barn som fyllt tre år och som deltar mer än fem timmar per dag i småbarnspedagogiken. De grupper som har högst fyra barn under tre år på ett daghem ska i fostrings-, undervisnings- och vårduppgifter ha rätt till en person med yrkesmässig behörighet enligt statsrådets förordning om småbarnspedagogik (2018/753).

I fostrings-, undervisnings- och vårduppgifter ska det finnas minst en person med yrkesmässig behörighet för varje enskild grupp var det finns högst tretton barn som har fyllt tre år och deltar högst fem timmar per dag i småbarnspedagogik, detta enligt 1 mom. Enligt statsrådets förordning om småbarnspedagogik (2018/753).

Det är den privata serviceproducenten, kommunen och samkommunen som ska se till att det finns tillräckligt med personal inom småbarnspedagogiken som uppfyller de behörighetsvillkor som avses i lagen om småbarnspedagogik. På så sätt uppnår man också målet med småbarnspedagogiken. Barns behov av stöd hos barn med särskilda behov och funktionsnedsättning kan på så sätt också tillgodoses. Varje kommun var småbarnspedagogik anordnas ska ha tillgång till en speciallärare. Daghem ska ha en föreståndare som ansvarar för verksamheten om daghemmet enligt 1§ i lag om småbarnspedagogik ordnas på daghem, om småbarnspedagogiken ordnas på familjedaghem som familjedagvård. Eller om det är frågan om en öppen småbarnspedagogisk verksamhet, som man ordnar på en lämplig plats.

Andra som kan jobba inom småbarnspedagogik är i lag om småbarnspedagogikens 26§, lärare inom småbarnspedagogik, 27§ socionom inom småbarnspedagogik, 28§ barnskötare inom småbarnspedagogik, 29§ familjedagvårdare och 30§ speciallärare inom småbarnspedagogik enligt lag om småbarnspedagogik (2018/540).

När man som barn är i en stor grupp med få vuxna så tvingas barnen automatiskt att bli självständiga. Här pratar man inte om barnets iver att göra det själv, utan här syftar man på det att det är så bråttom att barnet själv måste gå direkt till toaletten från vilan för att byta blöja på sig själv, slänga den i soporna, ta en ny och be personalen om hjälp att få på den då personalen inte räcker till under hela processen. Brist på personal kan också leda till att den övriga personalen blir sjukskriven då krafterna tar slut. Då kommer nya ”okända” människor till platsen som måste börja vinna barnens förtroende, vilket också kan skapa en viss oro för en del barn (Ellneby 2005, 168).

Forskning har visat att om man jobbar med barn i mindre barngrupper, har man också mer tid för varje enskilt barn. Barnen är mer involverad i vad som händer och känner sig tryggare. Att ha välutbildad personal och mindre barngrupper ska vara en grogrund för barnens utveckling och har visat ha en förebyggande effekt mot stress. Med tanke på den stress vi lever i idag så skulle personaltätheten och barngruppens storlek ha en stor inverkan. Många barn visar idag sjukdomssymptom på stress relaterat till deras miljö och livssituation. Deras psykiska och fysiska hälsa påverkas. Därför är det viktigt att barngrupper inte är för stora och att personalen räcker till (Ellneby 2005, 170).

Genom att i lärmiljöerna jobba flexibelt i grupper med olika storlekar, få alla barn möjlighet att delta i kommunikationen och aktiviteterna. Då man jobbar i grupper med pedagogiska avsikter främjar man barnens och personalens koncentration samt får en barnkoncentrerad verksamhet. För att uppnå detta bör man också fånga upp barnens intressen enligt grunderna för planen för småbarnspedagogik (2018:34).

5.8 Trånga utrymmen

Att behöva vistas i allt för trånga utrymmen med de andra barnen, och att dela på de vuxna kan vara stressande jämfört om det är mindre barn i barngruppen. I småbarnsgrupper är det bättre att vara färre barn med färre vuxna istället för tvärtom. Enligt sundhetsministeriets forskningsinstitution, DIKE säger rapporten att barn med större lek yta ska hållas friskare längre (Ellneby 1999, 43).

I 10§ i lagen om småbarnspedagogik står det skrivet att den småbarnspedagogiska miljön ska främja lärandet, den ska vara utvecklande och vara hälsosam och trygg för barnet. Miljön ska också beakta barnets ålder, utveckling och andra omständigheter. Redskapen och lokalerna ska vara säkra, sunda och ändamålsenliga. Tillgänglighet ska också tas i beaktan. Barnet ska också skyddas mot mobbning, våld och andra trakasserier enligt lag om småbarnspedagogik (2018/540).

5.9 Stressade Vårdnadshavare

Vårdnadshavarna kan vara det viktigaste som ett litet barn har. Därför kan det vara en avgörande faktor för hur barnet utvecklas och mår, på vilket sätt barnets vårdnadshavare förhåller sig till barnet. Många vårdnadshavare kan oroa sig för att aktivera sina barn för mycket, barnen kan vara trötta efter en dag på daghemmet. Man behöver inte alltid göra så mycket, att bara vara tillsammans efter daghemsdagens slut med sitt barn är viktigt. Barn behöver vårdnadshavare som är kärleksfulla och ger engagemang och tid, att få prata om det som de tänker på, vänner, mat, omvårdnad, äventyr, skratt, utmaningar och stunder av lugn och ro är också viktigt. Barn behöver bekräftelse genom styrkan i sin självuppfattning (Ellneby 1999, 97).

Orsaker till att barn kan bli stressade av vårdnadshavarna kan vara många. Att vårdnadshavarna själva stressar, dubbelarbetar, har många egna fritidsintressen, att de är mera ensamma, att de oroar sig över att barnen inte ska klara sig i framtiden, samt klara av samhällets snabba förändringar kan vara faktorer som påverkar (Ellneby 1999, 98).

6 Stresshantering inom småbarnspedagogiken

Barn inom småbarnspedagogiken är som tidigare nämnt starkt bundna till sina vårdnadshavare. Därför är det också viktigt att man väljer att göra insatser här för att förebygga en stress som är långvarig hos barnet. Man kan ge vårdnadshavarna verktyg för att skapa bättre rutiner och trygghet inom familjen, och lära dem hur de ska bemöta och stärka sitt barn och om vilka krav som är lagom för barn i denna ålder. Det är viktigt att vårdnadshavarna får informationen som de behöver för att känna till att det är normalt med känsloutbrott och testning i den här åldern (Mörelius 2015).

Barn behöver tidigt få hjälp med att sätta ord på sina känslor, vad de känner och varför. Beröm är viktigt för personen i sig som de är. En lagom fritid är viktigt, barn behöver leka,

den fria leken ger utrymme för utveckling av emotionella, fysiska och kognitiva förmågor. Det stärker också barnets fantasi, leken ger barnet möjlighet att testa, reflektera och bearbeta olika händelser under lekens gång. Sömn är också viktigt för att lindra stress. Barn som sover för lite kan få kognitiva problem och få en risk för ett beteende som är utåtagerande (Mörelius 2015).

Med hjälp av ett antistresssystem som inte bara är till för att motverka stresssystemet, utan att på sikt öka toleransen för påfrestningar så läker kroppen. För att uppnå antistresssystemet behövs lugn och ro. När kroppen domineras av antistress, blir energin använd för anabola processer som tillväxt, näringsupplagring och läkning. För att aktivera antistresssystemet krävs olika typer av behaglig och ofarlig sensorisk stimulering som fås vi exempelvis närhet, beröring, värme och av en stödjande natur (Arnetz & Ekman 2013, 21).

6.1 Daghemmets och pedagogernas ansvar

Det är viktigt att man som pedagog ger barnen möjlighet att få prata och uttrycka sig. Småbarn utvecklar språket i samspel med en vuxen, det är viktigt att barn har någon att lära sig av, att ha någon som kan berätta vad som händer, samt som bekräftar att det blir rätt. Man behöver upprepa begreppet sextio till åttio gånger för barnet ska lära sig det, om ingen vuxen har tid för det så tar lärandet längre tid (Ellneby 2007, 141).

Barn inom småbarnspedagogiken är en stor del av dagen på daghemmet. Det betyder att pedagogerna till stor del har ett ansvar för barnens uppväxt, självbild och självkänsla. Förhållningssättet pedagogerna har till varandra i personalgruppen och till barnen är avgörande. Det handlar mera om på vilket sätt man gör och på vilket sätt man säger något i relation och kommunikation (Ellneby & Von Hilgers 2010, 52).

Ett bra samtalsklimat innehåller öppna frågor och en lugn atmosfär som ger samtal tid. De öppna frågorna gör att barnet kan tänka vidare och får reflektera mera djupgående. Om pedagogen ser ut att vara lugna och intresserade så vågar barn berätta mera jämfört med om pedagogen ser ut att brista i kommunikationen (Ellneby & Von Hilgers 2010, 56). Pedagogen måste vara den som ansvarar för att samspel och kontakt överhuvudtaget sker och utvecklas (Broberg, Hagström, & Broberg 2012, 262).

Att visa empati, som är viktigt betyder att man har förmågan att sätta sig in i en annan persons situation, det handlar om förmåga till inlevelse och medkänsla. Empatin finns hos småbarn, men hur den utvecklas i fortsättningen beror på hur vi vuxna bemöter barnen. Barnen

behöver få sina viktigaste behov tillgodosedda, de behöver omvårdnad och trygghet (Ellneby 2007, 123).

6.2 Barnets individuella plan

Alla barn som deltar i småbarnspedagogisk verksamhet har rätt enligt lagen om småbarnspedagogik att få en individuell plan utarbetad som uppfyller rätt till systematik och fostran som är målinriktad samt vård och undervisning. Planen utarbetas då barnet börjar på daghemmet, och utgår från de individuella behoven som varje barn har, samt barnets bästa. Målen i planen beaktar man då man planerar barngruppen i verksamheten, den genomförs då verksamhetskulturen och lärmiljöerna utvecklas. Man bör se över planen åtminstone en gång per år och tidigare om behoven ändras enligt grunderna för planen för småbarnspedagogik (2018:10 - 12).

6.3 Att lära barn om känslor

Känslor inbegriper under upplevelser och förändringar som är kroppsliga. Även handlingar, socialt samspel och beteendebenägenheter hör till känslor, de förser oss med ett sätt att uppfatta världen på, de hjälper oss känna om saker känns rätt eller fel (Eysenck 2000, 529). Det finns fyra olika komponenter som känslor vanligen rymmer, och de ska vara följande:

- Känslor kan inkludera förändringar som är fysiologiska och uttryck som är emotionella.
- Känslor beskrivs som ett sätt att handla, var handlingspotential inte behöver vara kopplad till ett faktiskt eller konkret beteende, utan som ett beteende som sker i sociala samspel med andra individer.
- Känslor rymmer enligt många olika upplevelser, vad man känner för något.
- Känslor består av en kognitiv komponent, att de betyder något. Vi jämför händelser från yttre världen med vikt på intressen och behov som är i fokus (Eysenck 2000, 529).

Barn behöver en god självkänsla för att kunna stå i kontakt med sina egna känslor. Man måste tycka att man är viktig samt ta sig själv på allvar, det är något som sätter grund redan

i barndomen. Vuxna måste visa att barnet är viktigt för att barnet ska kunna visa sina behov och skapa en självkänsla som är god (Ellneby & Von Hilgers 2006, 136).

När man lär barn om känslor ska i början ordet för känslans tillstånd vara kopplad till själva barnet. Den vuxne påpekar då meningar som: ”du är ledsen”, ”du är glad, det ska alltså användas i mycket enkla meningar. Grunden börjar med att man lär om att sätta ord på känslor, man börjar med de fyra grundläggande känslorna som är: arg, glad, rädd och ledsen (Vibeke Fleischer 2010, 79).

Barnen ska också få stöd i att de själv har känslor och likaså andra. Man ska rikta barnens uppmärksamhet mot det andra barnet som står och gråter eller som skrattar åt något roligt. Man riktar in samtalet på hur det andra barnet känner sig och ställer frågorna: Är hen glad? Är hen ledsen? Hur kan man se detta? Att använda sig av arbetsböcker med olika tydliga ansiktsuttryck är också en bra metod att utgå från (Vibeke Fleischer 2010, 82). Man ska alltid förklara orsaken till olika känslor. Orsaken ska finnas i nutid, i dåtid eller i framtiden (Vibeke Fleischer 2010, 83).

6.4 Den individuella stresshanteringen och stresstålga barn

Man ska komma ihåg att stress är individuell från person till person. För att kunna ta itu med stressen är det viktigt att reda ut de bakomliggande faktorerna för varje enskilt stressat barn. Beror stressen på daghemmet, beror stressen på hemmet eller familjen, eller har barnet för många aktiviteter eller är det ofta bråk med kompisar? (Bris 2019).

Enligt forskning har vissa barn klarar av stress bättre än andra. Enligt amerikansk forskning finns det fem egenskaper som förebygger stress hos barn. Den första egenskapen är att barn har en individuell social förmåga, det innebär att barnet känner att hen trivs med vuxna och kamrater (Ellneby 1999, 87).

Den andra egenskapen är att barn har en förmåga av att göra intryck på ett positivt sätt. Då vill barnet förhålla sig på ett sätt som gör att de vuxna gärna hjälper till (Ellneby 1999, 87).

Den tredje egenskapen är självförtroende, vilket innebär att barn har en syn på sin egen förmåga som är realistisk, barnet kan då också se svårigheter som utmaningar (Ellneby 1999, 87).

Den fjärde egenskapen är att vara oberoende av andra. Det innebär att barnet kan vara självständigt och inte påverkas av andra människor (Ellneby 1999, 87).

Den femte och sista faktorn är att barn har en hög prestationsförmåga, vilket betyder att barn är uthålliga, påhittiga och kreativa (Ellneby 1999, 87).

I det här sammanhanget kan man kort nämna resilens, som betyder att man har motståndskraft och bemästring. Resilens finns inombords, barn kan visa resilienta resultat inom vissa områden men inte andra (Helmer Borge 2005, 16).

Barn som uppvisar resiliens har god psykosocial funktion trots att de är utsatta för risk. De har alltså en normal funktion trots deras onormala förhållanden. Resiliensen ser man då de resiliensstarka barnen gör markanta skillnader i deras reaktioner på risk (Helmer Borge 2005, 15).

Coping: Richard Lazarus forskning: Tillsammans med Susan Folkman kom följande definition på Coping i uttryck. Coping är kontinuerligt föränderliga kognitiva och beteendemässiga strategier för att kunna hantera specifika yttre och/ eller inre krav som överskrider resursen hos individen (Mörelius 2014, 29).

Ordet coping betyder bemästringsstrategi eller stresshantering. Enligt Folkman var det inte själva stressen som påverkade hälsan hos individerna utan det som är avgörande är hur individen själv väljer att hantera stressen. Begreppet coping har vuxit fram ur två olika perspektiv: en psykologisk modell och en djurmodell. Enligt Lazarus saknas det i djurmodellen en förklaring av coping inom känslomässiga och kognitiva områden, som också är de som är typiska för människan. I djurmodellen är varseblivning och att undvika att fly från hotet centralt. I modellen som är psykologisk för coping är det individens flexibla och realistiska tankar som ska lösa problemet (Mörelius 2014, 29).

Ett spädbarn kan inte handla flexibelt och realistiskt, i detta fall skulle djurmodellen passa bättre in på det när det nyfödda barnet ska bemästra ett hot. Om ett nyfött barn utsätts för stimuli som går över dess resurser så agerar barnet genom att i starkt ljus sätta handen för ögonen eller genom att gråta om det gör ont (Mörelius 2014, 29).

Yngre barn söker skydd hos vuxna, de använder för det mesta coping som är känslufokuserad. De kan också använda sig av problemfokuserad coping som innebär att be om ursäkt eller att de pratar med de som orsakat stressen (Mörelius 2014, 30).

6.5 Empati

Om det förekommer mobbning i en barngrupp så finns det också stressade barn i den gruppen. Om man lär barnen att förstå andra personers sätt att vara så kan barnen också känna sig lugnare. Om någon är annorlunda så ska det få vara okej att vara det (Ellneby 1999, 111).

För att gynna barnens förmåga inom småbarnspedagogiken till att bli empatiska bör miljön de vistas i bemötas med respekt och inlevelse. Den vuxne ska vara lyhörd för barnens behov, vilket gör att barnen känner sig trygga och säkra. När de känner att de får sina behov tillgodosedda är det lättare för barnen att dela med sig till andra (Ellneby 1999, 111).

Inom småbarnspedagogiken kan man lära barnen olika lekar som är empatiska och främjar kontakt och kamratskap. Det är viktigt att lära barnen värdet av att ha en vän eller flera, då barnen blir vän med varandra så bryter man bråk och kamp mellan dem (Ellneby 1999, 112). Man ska träna på empati i alla vardagliga situationer, det är också det mest naturliga, det är värdefullt att göra det också genom gemensam verksamhet (Ellneby 1999, 113).

6.6 Den fria leken

En stor del av barn inom småbarnspedagogiken använder sin vakna tid till lek, den kan vara ensam eller i samspel med andra. I vanliga fall handlar leken om positiva aktiviteter för barnens egen skull, var yttre mål för verksamheten inte behöver finnas med (Eysenck 2000,341).

Barnen leker inte för att fördriva tiden, de väljer själva leken som den naturligaste formen av sysselsättning så fort de får möjlighet. Leken är en kulturell uttrycksform, som ger starkt uttryck på daghem. (Engdahl 2011, 1). Enligt

kulturella lekteorier är leken ett fenomen där vuxna och barn eller barn med hjälp av inspiration från vuxna och vuxenvärlden skapar en egen kultur. Barns lekar ser man som uttryck för meningsskapande och fantasi. Med barnkultur kan man syfta på olika saker, kultur med, för och av barn (Engdahl 2011, 2).

Genom den fria leken får barnen inlevelse, det ökar den kreativa förmågan och minskar också stressen hos barnen. Leken är hälsosam och har en läkande kraft, de barn som inte har tid att leka är de barn som är stressade (Ellneby 1999, 121). Genom att låta barnen leka ostört får barnen stimuli till mera lek, när barnen leker mera har de mindre tid för att bråka. I leken

lär de sig att kompromissa, de lär sig att leka utan att stöta sig eller att skada någon annan. Inlevelseförmågan övas genom rollspel och genom samspel med varandra, små och stora barn lär sig att leka tillsammans (Ellneby 1999, 122).

Man känner igen den fria leken på följande sätt:

- Den är motiverad inifrån, man förknippar den ofta med lustkänsla och spänning.
- Genom lek sätter barnen verkligheten åt sidan, som i sin tur ger utrymme för skapande, fantasi och att bortse från sig själv.
- Lek bygger på kommunikation och samspel.
- I leken får barnen en inre bas för beslut och val, det leder till delaktighet och inflytande.
- Lek är frivillig, men kräver uppmärksamhet och koncentration (Ellneby 1999, 122).

6.7 Tips till vårdnadshavarna

Enligt Gavelin kan idag många föräldrar känna sig osäkra, orsakerna kan vara många, vi lever mera åtskilda än tidigare och många kommer från andra familjer. Det gör att som förälder har man inte längre lika självklart förebilder att ta modell och råd från som tidigare generationer haft. I den här generationen ska man enligt Gavelin ha ett fint hem, en fin partner och ett glatt barn. Det kan leda till att föräldrarna söker enkla lösningar som är generella på livsfrågor som är svåra. Man vill som förälder kunna läsa i en rådgivningsspalt om hur man hanterar ett barn som är ledset eller argt så att detta problembeteende försvinner, experter söks för att fylla tomrummet. Som pedagog kan det vara bra att påminna föräldrarna om att gränssättning och idéer är det viktigaste när man har barn (Gavelin 2010, 13).

Man måste pröva fram olika metoder tillsammans med barnet för att se vilken metod som passar bäst. Verkliga förändringar tar tid, och vuxna måste träna på sin förmåga till tålmod och lugn. Föräldrar hitta vägarna genom att närma sig barnet, det sker i närkontakt med barnet, i uppmärksamhet på barnet kan föräldern också förstå vad som kan vara till hjälp i situationen. Det är också viktigt att prata med andra som ser barnet, genom samtal inom småbarnspedagogiken och med vänner och bekanta ser man som förälder andra sidor av barnet och det egna föräldraskapet som leder till olika perspektiv (Gavelin 2010, 14).

7 Anknytning och dess betydelse för barn inom småbarnspedagogiken

Enligt författaren är det relevant att ta med anknytning och dess betydelse för barn inom småbarnspedagogiken, då barnen vistas en stor del av dagen på daghem. Under den tid som barnen är på daghem, är det pedagogerna som tar hand om dem, och som är deras anknytningspersoner. Enligt författaren är det viktigt att man som pedagog inom småbarnspedagogik förstår vad anknytning är och hur man skapar en trygg anknytning till barnen, då anknytningen i barndomen kan ha stor betydelse för hur barnen kommer att uppleva och utveckla sina framtida relationer. Barnen söker sig till sina anknytningspersoner, deras ”trygga hamn” då de känner sig stressade, därför är det bra att känna till anknytning inom småbarnspedagogiken.

Anknytningen utvecklas under barnets första levnadsår, anknytning innebär att förälder eller annan person som har vård om det lilla barnet har både förmågan och viljan att ge stöd till barnets behov. Det här är stöd som trygghet, tröst och beskydd i situationer som kan vara utsättande för barnet, när det kommer till barnets utforskande av den stora världen (Broberg, Hagström & Broberg 2012, 36).

Anknytning som barn skapar till olika personer kan se olika ut, det är beroende av vilken typ av relation barn och anknytningsperson har skapat till varandra. Om barnet känner att det får beskydd och trygghet som det behöver, från vuxna så är anknytningen trygg. Om närheten från vuxna som anknytningspersoner inte ger barnet känslan av trygghet och beskyddande så kallar man anknytningen istället otrygg (Broberg, Hagström & Broberg 2012, 36).

Anknytningsteorin är den viktigaste psykologiska teorin angående hur barn och vuxna förhåller sig till varandra i närhet, omsorg, beskydd, upptäckarglädje, självständighet och betoning av den egna förmågan och styrkan (Broberg, Hagström & Broberg 2012, 33).

7.1 Anknytning inom småbarnspedagogiken

För att barn inom småbarnspedagogiken överhuvudtaget ska få förmågan att ta in information och lära sig något, så måste de känna sig trygga. Det är viktigt att barn som börjar inom dagvård, så snart som möjligt börjar skapa goda relationer med pedagogerna. Det är först efter att barnen känner sig trygga, och efter att de har goda relationer till någon

av de vuxna, som de kan börja sätta sin tid på att utforska sin omgivning, skapa vänskapsrelationer med andra barn och utveckla sig genom lek (Mörelius 2015).

Småbarns anknytning beskriver man som endera organiserad eller desorganiserad. Den organiserade anknytningen delas upp i olika typer av anknytningsmönster. Mönstren är trygg, ambivalent och undvikande. Desorganiserad anknytning som är en ovanligare typ av anknytning kan man beskriva som barn som är sköra känner (Broberg, Hagström & Broberg 2012, 75).

Fastän barn har trygg anknytning kan de i inskolningen inom småbarnspedagogiken ändå protestera högt och länge mot att bli lämnade i en främmande miljö med vuxna som hen inte känner (Broberg, Hagström & Broberg 2012, 75).

Barn med en ambivalent anknytning är inte lika frimodiga som de barn med trygg anknytning, men inte heller barn som föredrar att leka ensamma som de som har en undvikande anknytning. Dessa typ av barn har istället mycket större behov av kontakten från vuxna, och är inte heller nöjda med den kontakt som de får (Broberg, Hagström & Broberg 2012, 79).

Inskolningen kan vara väldigt påfrestande både för vårdnadshavare och pedagoger på daghem som ansvarar för inskolningen (Broberg, Hagström & Broberg 2012, 80).

Barn med undvikande anknytning kan visa symptom som att inte vara lika frimodiga som de trygga barnen. De känner sig inte heller lika bekväma med andra barn, och leken är ofta ensam och inte så fantasifull. Dessa barn har inte utvecklat en nära känslomässig relation med pedagogerna och använder dem mera när något behövs istället för känslomässigt. Inskolningen brukar gå bra eftersom barnen är vana vid att klara sig själva, och räknar inte heller med så mycket känslomässigt stöd (Broberg, Hagström & Broberg 2012, 77 – 78).

Den desorganiserade anknytningen, eller sköra barn är barn som inte får hjälp att skapa en trygg anknytning och reglerad rytm tillsammans med sina vårdnadshavare. Barnet utvecklar då istället en störning i relationen som också har betydelse för hur barnet uppträder och hur barnet har förmågan att kommunicera med personer utanför hemmet. Barnet visar olikheter som är stora redan vid födseln, dessa olikheter kan påverka barnets förmåga att delta i kontakt och samspel. Från daghemmets sida så spelar det ingen roll om det handlar om en skörhet som är medfödd eller en skörhet om problemet för barnet utvecklats från samspelandet hos familjen. Det viktiga är istället att man försöker att ge alla barn bra omsorg,

omsorgen är dock inte tillräcklig för barn som kräver mera (Broberg, Hagström & Broberg 2012, 254).

Inom småbarnspedagogiken är det svårt för pedagoger att möta och skapa tillitsfulla relationer med barn som har utvecklat anknytningsmönster som är otrygga, det påverkar mycket starkt samspel och kontakt med andra (Broberg, Hagström & Broberg 2012, 255).

Barn som har utvecklat en desorganiserad anknytning är en större utmaning, deras beteende är svåra att tyda och (Broberg, Hagström & Broberg 2012, 256).

Anknytningsbeteendet svarar logiskt på hur miljön ser ut runt omkring, via beteenden berättar barnet åt oss vuxna hur hen mår och har det. Arbetet för pedagogerna blir att undersöka sköra barns reaktioner, som är svåra att förstå, men som kan bli begripliga, ifall att de ses som tidigt grundade försök att handskas med upplevelser som är svåra (Broberg, Hagström & Broberg 2012, 258).

Från att barnet kommer till daghemmet på morgonen till att barnet åker hem är pedagogerna ersättningspersoner för föräldrarna. Behovet av att barnet har tillgång till en eller två anknytningspersoner som är samma personer har betydelse under dagen på daghemmet (Broberg, Hagström & Broberg 2012, 197).

8 Förebyggande metoder

Genom att använda sig av förebyggande metoder i den dagliga verksamheten inom småbarnspedagogiken kan man hindra barnen från att bli stressade. Barn i en grupp behöver alltså inte vara stressade när man tar in olika metoder och redskap, utan man kan använda dem ändå för att förhindra stress från att uppstå. Det finns många olika metoder att ta till, i följande kapitel presenteras några vanliga.

8.1 Sagoläsning

Sagoläsning för barn är både viktigt och inspirerande, man kan hitta på eller ändra om berättelsen på eget sätt. Man ska skapa en saga som passar sig för just de barn som lyssnar, då känns sagan viktig och inspirerande för barnen. Som exempel kan man berätta sagan enligt att barnen är med som huvudpersoner. En blyg treåring kan då plötsligt rädda en björn som gått vilse i en stad. Eller så hittar treåringen en kista med pengar och köper godis till de

andra. Om barnen är huvudperson i sagan är det bra att barnen också får bestämma hur sagan ska gå (Persson 2016).

Ett annat sätt är att man kan koppla berättelsen till något som är aktuellt i vardagen. På så vis kan man bearbeta lättare med barnet sådant som händer. Sagan handlar nästan alltid om en form av problemlösning, man kan då hitta lösningar i sagan tillsammans med barnen. Om barnen känner sig oroliga över något som ska hända så kan man öva situationen i sagan och samtidigt stärka barnet genom att ge sagan ett bra slut (Persson 2016).

8.2 Massage

Genom att använda massage som en metod mot stress kan man arbeta på ett målmedvetet sätt med den sociala kompetensen på både individ- och gruppnivå från värdegrunden. Genom massage kommunicerar man på ett sätt som alla förstår. För att lindra stress behöver barn få en balans mellan lugn och aktivitet, genom massagen skapar man denna balans (Söderlundh 2016).

Att bli rörd vid, är ett sätt att bli bekräftad som människa. För barn är detta lika viktigt som att få sömn och mat. Genom massage och beröring frisätts oxytocin, man blir i sin tur glad och tillfreds, stresshormon sjunker och mindre känsla av oro och ångslan ökar. Massage stärker också immunförsvaret (Söderlundh 2016).

8.3 Massagesaga

Genom massagesaga berättar man en saga för barnet och använder sig av passande rörelser till sagan på barnets kropp. Småbarn vill ofta få hela kroppen masserad under massagesaga (Ellneby 1999, 136).

Massagesagan kan pågå mellan fem och fyrtiofem minuter, man kan dämpa belysningen, sätta på lugn musik och be barnen lägga sig bekvämt. Om det är första gången man masserar kan man börja med ryggen. En hand ska hela tiden ha hudkontakt med barnet, man behöver inte heller trycka på för hårt. När man stryker barnet över ryggen använder man hela handen. Man kan växla med att stryka barnet tvärs över ryggen och sedan så att ena handen stryker ut mot vänster rygghalva, medan man låter den andra handen stryka mot höger, efter kan man göra cirklar runt varje enskilt skulderblad. Till sist lägger man händerna vid rygglutet parallellt och gör små cirklar med hjälp av fingertopparna, man gör denna rörelse enda upp

till hårfästet. Man upprepar varje enskild övning några gånger, och avslutar med den första övningen (Ellneby 1999, 137).

När man masserar armar ligger barnet på rygg, man håller då tag i handleden och stryker med andra handen från barnets handled upp till axeln. Sedan formar man sina händer som ett rör runt överarmen och glider ner mot handleden i en rörelse som är skruvande, avslutningsvis stryker man från axeln ner till handen. Om man ska massera benen kan barnet ligga på magen, man stryker då från foten uppåt, därefter masserar man tvärs över benet nerifrån och upp och tillbaka igen (Ellneby 1999, 138).

8.4 Massagevila

Vilomassage på småbarnsavdelningen har visat sig ge en daglig dos av beröring och närhet. Det är något som barnen väntar på innan de lägger sig för att somna, det är heller inte ovanligt att i väntan på sin egen tur så går barnen fram till någon av sina kompisar för att massera dem. Detta är ett uttryck av känslan att kamraten kanske har samma behov som barnet själv. Genom att på ett inlevelsefullt sätt bli bemött av de vuxna så visar de att de bryr sig om och känner in varandra, utvecklar förmågan för barnen (Ellneby 2007, 123).

I vilomassagen lägger sig barnen på magen, i ett mörkt rum, på en madrass eller i sängen. Sedan får de en filt över sig, och lugn musik börjar spela. Man kan tända ett ljus och som pedagog använda olja att massera barnens ryggar med, när barnen kommit till ro ska man värma händerna lätt med olja över ljuset och massera barnens ryggar. Den här metoden har visat sig ha en positiv inverkan på inlärning och koncentration för barn i barngrupp var den här metoden använts, barnen ska också ha blivit lugnare (Ellneby 1999, 134).

8.5 Musik

Musik speglar känslor, man kan en bestämd stund varje dag på småbarnsavdelningen varje dag då man spelar musik, barnen tycker om att också göra egen musik och egna ljud. Viktigt är att det finns tillräckligt många instrument på småbarnsavdelningen så att alla barnen i barngruppen får spela samtidigt (Ellneby 2007, 136). Musiken ger inte bara känsloupplevelser, utan det blir också stimulerande för hörseln (Ellneby 2007, 137).

Musik kan uttrycka olika känslor som tyngdlöshet, välbefinnande, smärta och obehag, glädje, ilska, ledsenhet och sorg samt oro och ångest och är bra att använda för att barn ska lära sig att förstå livet (Ellneby 2007, 139).

8.6 Musikterapi

Musikterapi innebär att en person som är utbildad musikterapeut använder musikaliska moment eller musik, i en process som är menad att främja och möjliggöra kommunikation, mobilisering, relaterande, inläring, uttryck och andra mål som är relevanta i terapeutiskt syfte för att tillgodose det särskilda barnets emotionella, fysiska, sociala, mentala och kognitiva behov (Fridman 2015).

De vanligare formerna av musikterapi är receptiv terapi, då lyssnar barnet till ljuden. Inom den andra vanliga, kreativa musikterapi så är barnet aktivt deltagande och skapar. Man kan använda musiken både i syfte för att lugna ner och för att ge energi (Fridman 2015).

Musikterapis syfte är att det särskilda barnet ska få tillgången att utveckla sina resurser, eller att återfå olika funktioner för att uppnå bättre intra- och interpersonell integrering samt att få en bättre livskvalitet (Fridman 2015).

Musik kan användas som terapi för småbarn. Det lämpar sig i synnerhet för barn med ett nedsatt verbalt språk, barn som saknar verbalt språk, barn med olika funktionshinder och utvecklingsstörningar och barn som har svårt att agera i socialt samspel med andra. Man har då som syfte att hitta nya möjligheter till att uttrycka sig samt att uttrycka känslor. Att relatera till musik är medfött och finns hos alla individer. Med musikterapi använder man musiken som ett redskap för att främja kommunikation hos barnet. Genom musiken kan man förmedla sina känslor, de bestående delarna i musiken kan vara dynamik, turtagning eller timing på samma sätt som i talat språk. När musikterapi pågår försöker man att finna den typ av musicerade som gör att man kan kommunicera med specifikt barn. Formerna kan uttrycka sig olika, genom kreativ och receptiv musikterapi, genom lust och självförtroende eller genom tecken på kommunikation (Fridman 2015).

8.7 Lilla chilla

Lilla chilla är utgiven av Folkhälsans Förbundet r.f., 2013 och är ett avslappningsmaterial som är tänkt att användas för barn under skolåldern. Man mår bra av att ta det lugnt och chilla, genom olika avslappningsövningar som finns i lilla chilla så får barnen i pedagogens

barngrupp möjlighet att hitta sin egen lilla stund, andrum och sin egen tid till att reflektera över hur det känns i kroppen här och nu. Genom att barn lär sig hur man kan varva ner stärks också deras förmåga till självkontroll, det kan också förebygga mobbning. Om man har en stark självkänsla så vågar man som barn också ta mera plats i sin grupp och så känner man sig mera trygg i sig själv (Folkhälsan 2013).

I lilla chilla finns tre olika avslappningsövningar som man använder genom att en vuxen läser upp texterna som följer med. Man ska tänka på att man har ett lugnt tempo då man läser. En cd-skiva medföljer också var samma texter finns med. Ett häfte som medföljer, innehåller två olika beröringssagor som man kan använda då man ska öka kroppskänedom hos barnen. Även två massagesagor i form av sång och saga kommer med (Folkhälsan 2013).

De har dessutom på folkhälsan utformat en rörelsesaga med medföljande beskrivning för olika kroppsställningar samt tips för vilan (Folkhälsan 2013).

Första gångerna man använder sig av lilla chilla materialet så kan barnen ha svårt att komma till ro och varva ner. Efter några gånger då barnen känner igen sagorna blir det lättare. Det är också viktigt att man minns att man inte ska tvinga barn att utföra övningarna om de inte vill (Folkhälsan 2013).

I materialet medföljer också en vetedyna som kan värmas upp eller kylas, för att den inte ska kännas som en ärtpåse. Barnen kan då placera den på olika kroppsdelar för att varva ner. Vetedynan blir på så vis en del av barnens stresshantering, som också går att användas vid andra tillfällen (Folkhälsan 2013).

8.8 Att vistas i skogen och andra platser som är gröna

Att vistas i skogen och platser som är gröna, det räcker med en trädgård, kan vara ett kraftfullt läkemedel mot stress. Det hjälper både barn och vuxna. Skogen och naturen påverkar människan positivt både fysiskt och mentalt och lindrar stress. Det som gör att stressen blir mindre är att när vi går i det gröna, så hör man inte buller och oljud, man får inte lika många intryck på en och samma gång. Kropparna har då i sin tur lättare att bearbeta olika intryck från naturen (Femnia 2018).

Känslan av förundran stärks hos barnet för naturen om man som pedagog använder ett språk som är fantasifullt och målat. Ett språk full av bilder betyder mycket mer än vetenskapliga förklaringar för barn under sju år (Thomson 1994, 247).

8.9 Tyngdtäcke

Många barn kan känna att de är rastlösa eller att de har överskottsenergi och har därför svårt att somna in, ett tyngdtäcke kan lindra dessa problem (Qoali 2018). Ett tyngdtäcke är ett täcke som innehåller kanaler eller fickor som är fyllda med ett material med tyngd i. Tyngdtäcken kan fyllas med kedjor, bollar eller glaspärlor. Täckena finns i olika tyngder men rekommenderad vikt är motsvarande 10 procent av den egna kroppsvikten (Qoali 2018).

Tyngdtäcken har rapporterats ge en lugnande och avslappnande effekt för kliniska syften som orsakar sömnproblem (Badre 2015, 1).

9 Sammanfattning

I det här kapitlet sammanfattas de viktigaste punkterna från teoridelen. Stress är något som finns i allas vardag, såväl hos äldre som hos de små. Stress bland småbarn kan ha ökat under de senaste åren. Varför stress har blivit mer känt även hos de små är på grund av att vi lever i ett samhälle som är mera stressigt än tidigare, vi känner också till ämnet bättre idag än tidigare. Det är känt att barn har föräldrar som stressar, barn får för lite sömn och är tröttare, de har långa dagar på daghemmen och många av dem får inte åka hem för att koppla av efter dagen utan ska istället vidare till nästa hobby. De allra minsta ska inte behöva prestera något utan bara leka och vara. Andra orsaker till stress inom småbarnspedagogiken kan vara en allt för hög ljudnivå och buller. Det är viktigt att man försöker hålla ljudnivån jämn så att inte barnen hetsar upp sig. Många relationer kan vara ett problem bland en del barn som tar längre tid på sig att knyta sig an med vuxna. Dessa barn lider av många vikariebyten då banden ständigt bryts. För höga krav av personalen kan leda till stress för de små. Man ska inte stressa fram något utan istället låta barnen ta den tid på sig som det tar att lära sig något nytt. En bristande förståelse är en annan stressor, likaså understimulering. Barnen måste ha något meningsfullt att göra. Stora barngrupper som gör att pedagogerna inte hinner hjälpa varje enskilt barn med det denne behöver är ett problem liksom att barnen måste trängas och leka i allt för trånga utrymmen. På så vis avbryts deras lek mycket lättare.

Det är viktigt att man tar itu med stress bland barn eftersom det faktiskt annars kan gå så långt att barnet drabbas av en långvarig stress. Den långvariga stressen är farlig och kan förhöja barnets basala kortisolnivåer, ge förändringar i kortisolets dygnsrytm och även minska volymen på hjärnan.

I teoridelen tas anknytning upp, eftersom det är viktigt för barn för att de överhuvudtaget ska känna trygghet inom småbarnspedagogiken. Barnen är på daghemmen en stor del av dagen vilket gör att det blir som ett andra hem. Personalen har ansvar för barnen på daghemmet, därför är det viktigt att varje barn skapar en trygg anknytning till en eller två ur personalen. Om barnen känner sig oroliga och stressade är det viktigt att de känner att de kan vända sig till sin/ sina anknytningspersoner. Anknytningen spelar en stor roll i hur barnen kommer att reagera och hantera stress också senare i livet.

Mot stress finns olika metoder som man kan använda sig av. Ju tidigare man griper in, desto bättre. Barnen behöver inte vara stressade när man använder sig av metoderna utan man kan använda dem varje dag i daghemsprogrammet iallafall som förebyggande metod. Det finns bland annat olika massage- och massagesagor att använda sig av, musikerapi och lilla chilli utgiven av folkhälsan. Att vara ute i det gröna har en lugnande effekt och får barnen att öppna sitt kreativa och fantasifulla sinne då de får bygga och springa fritt. Mot sömnproblem har tyngd- och bolltäckte visat ha positiva effekter på både barn och äldre.

10 Undersökning och genomförande

I det här kapitlet kommer jag som författare att redogöra för genomförandet av undersökningen, framlyftande och klargörning av val och metod. En beskrivning för varför kvalitativ forskning valts och val av respondenter kommer att tydliggöras. Datainsamling, sekretess och analysmetod kommer att klargöras. Författaren skriver om tillvägagångssättet med undersökningen.

10.1 Undersökningsmetod och val av respondenter

Den kvalitativa forskningsintervjun som jag använder mig av i examensarbetet har som uppgift att förstå hur undersökningspersonernas bild ser ut av det specifika man forskar kring. Man tar del av deras erfarenheter istället för de vetenskapliga förklaringarna som redan finns. Forskningsintervjuer har som uppgift att hämta kunskap. Det är en uppbyggnad på samtal från vardagslivet som sker mellan intervjuaren och respondenten (Kvale 2009, 17 - 18).

Jag har valt att använda mig av en kvalitativ undersökning, eftersom en kvalitativ undersökningsmetod passar bättre för undersökningen än en kvantitativ, då jag behöver få fram respondenternas personliga uppfattningar om stress på daghem. Med hjälp av intervjuer

som används i kvalitativ forskning, fås en djupare uppfattning kring respondenternas individuella åsikter om stress inom småbarnspedagogiken. Jag ville få svar som var mera detaljerade och personliga, det skulle inte ha fåtts med en kvantitativ forskning.

I undersökningen har fem olika personer med olika behörigheter inom småbarnspedagogiken intervjuats. Respondenterna tillhör olika ålderskategorier, vissa har längre erfarenhet än andra. Jag anser att det är bra att det till undersökningen valts respondenter med olika beteckningar inom småbarnspedagogiken och i olika åldrar. På så vis får man i undersökningen en mera omfattande bild av stress inom småbarnspedagogiken.

Jag ville intervjua olika personer inom småbarnspedagogik med olika beteckningar, i olika åldrar och med olika långa arbetserfarenheter. Genom att välja ut respondenter från tidigare nämnda kategorier skulle det fås en bredare bild av stress inom småbarnspedagogiken.

Jag började med att ansöka om lov att få intervjua till olika Kommuner innan respondenterna på de olika daghemmen kontaktades. När loven blev godkända skriftligt av cheferna för småbarnspedagogik inom de valda Kommunerna, ringde jag runt till olika daghem och bad om att få komma dit och utföra intervjuerna.

Respondenterna som ställde upp bestod alla av personal inom daghem. Deras beteckningar inom småbarnspedagogiken är: En administrativ chef, en ansvarig pedagog, två barnskötare och en lärare och socionom inom småbarnspedagogiken.

10.2 Datasekretess

Då jag ringde till de olika daghemmen och letade respondenter presenterade jag mig först, berättade vad jag studerar och förklarade vad jag ville med min undersökning, och vad det var för typ av undersökning. Jag berättade om mina mål med intervjuerna och vilka personer jag var intresserad av att intervjua. Jag försäkrade de utvalda respondenterna om att jag fått lov från deras Kommuner att utföra intervjuerna, samt att undersökningen är dataskyddad. Jag skulle alltså inte i mitt arbete ta upp personuppgifter, ort eller daghemmets namn som jag hade varit på. Jag berättade också att de kunde reservera en tid på fyrtiofem minuter för intervjun så att de skulle vara medvetna om hur länge de skulle vara frånvarande från sitt vanliga arbete.

Jag har valt att i mina intervjuer använda mig av in-bandning med bandspelare som jag har lånat från läroanstalten. Det var lättast för mig att använda mig av den metoden eftersom jag då hade möjlighet att enkelt lyssna på intervjuerna om och om igen och snappa upp missat

material. Jag upplever också att det var en bra metod så att jag kunde vara fullt närvarande under hela intervjun. Intervjun gick på så vis också smidigare än om exempelvis allt skulle ha skrivit ner på dator, och då hade varit tvungen att avbryta respondenterna för att hinna med i skrivandet. Jag försäkrade respondenterna om att materialet med bandspelare bara är för eget bruk och att det kommer att raderas på efterhand.

10.3 Datainsamling

Datainsamlingen har gjorts med intervjuer. Efter att de utvalda respondenterna hade blivit kontaktade, skickades på förhand intervjufrågorna (Se bilaga 1). Det gjordes för att de som skulle intervjuas skulle ha tid att i lugn och ro fundera och förbereda sig på frågorna och vid behov ringa för att gå genom oklarheter. Genom att på förhand skicka ut intervjufrågorna fick jag till fördel under intervjuerna också klara och välformulerade svar istället för korta och spontana.

Fyra utav intervjuerna gjordes personligen och en via telefonsamtal då den sistnämnda passade bäst på det viset i och med tidspress. Intervjuerna inleddes med att jag först presenterade mig själv och berättade om syftet med examensarbetet. Datainsamlingen gjordes genom att banda in intervjuerna med bandspelare. Jag ville vara fullt närvarande vid varje intervju och valde därför att banda in allting. Efter intervjuerna lyssnade jag genom allt material och skrev ner det som kommit fram i varje enskild intervju.

10.4 Analysmetod

Genom att analysera intervjuerna i en teoretisk tolkning av intervjuerna kunde jag läsa genom intervjuerna gång på gång, samt reflektera över särskilda teman som var vettiga för undersökningen. Då kunde jag också skriva ned tolkningar utan att behöva tänka på att följa någon särskild metod.

Under den teoretiska tolkningsdelen av intervjuerna har det inte förekommit någon avancerad analytisk teknik som då i sin tur gör att det inte i detta sammanhang är viktigt med specifika analysverktyg. Det kräver ju såklart att man istället har teoretisk kunskap om sitt undersökningsämne, och att man ställer intervjufrågor som kopplas samman med teoridelen (Kavle 2009 253 - 254).

En teoretisk tolkning av intervjutexter kan dra i nya kontexter som leder till reflektion över det valda temat för intervjuerna, samt öppna nya dörrar av det igenkända. En tolkning av

teorin kan också tyvärr för läsaren ge en skevhet, det betyder att läsaren bara noterar de aspekter som kan ses genom teoretiska glasögon. Ett tips för att motverka det är att man med sina analysfrågor nogtänkt genom sina egna antaganden gällande ämnet man forskar kring (Kvale 2009, 256).

Efter att jag skrivit om intervjuerna blev allt läst genom nogtänkt för att se att allt viktigt fått med. I intervjumaterialet fanns olika teman från alla intervjuer. Utgående från teman som framkom lade jag upp specifikationen. Jag har redovisat texten med egna ord och lade märke till både olikheter och likheter från analys av intervjuerna (Kvale 2009, 256).

11 Redovisning

I det här kapitlet kommer författaren att klargöra intervjuernas resultat. Vid intervjuerna har författaren bandat in varje enskild intervju med bandspelare, och sedan skrivit ner allt material ordagrant. En analys gjordes utgående från svaren som författaren fick av respondenterna. När författaren hade skrivit ner alla intervjuer så gick hen genom dem för att analysera resultaten var intervjufrågor med liknande svar sammanslogs.

Fem olika respondenter med olika behörigheter, och från olika daghem har intervjuats. Intervjuerna är dataskyddade och därför kommer inte ort, daghemmets namn eller privat information om de utvalda respondenterna att nämnas i arbetet.

11.1 Respondenternas bakgrund

Författaren började intervjuerna med att fråga vilken beteckning respondenterna hade inom småbarnspedagogiken, och hur lång erfarenhet de hade av att jobba inom småbarnspedagogiken. Olika svar framkom, det kunde vara mellan tre till trettiosju år. Trots den breda arbetserfarenhetens längd tyckte författaren att de med kortare erfarenhet ändå hade bra koll, och deras svar skiljde sig inte mycket från de med längre erfarenhet. De olikheter som kunde framkomma var att de som hade längre erfarenhet inom branschen, kanske kunde bättre bedöma från egna erfarenheter om stress inom småbarnspedagogiken blivit mera under åren. Att jag tog respondenter med olika behörigheter var också bra för undersökningen, på så sätt har olika svar på frågorna fått fram.

11.2 Erfarenheter av stress inom småbarnspedagogiken

Alla de olika respondenterna som blev intervjuade hade upplevt att det finns stress inom småbarnspedagogiken. En hög ljudnivå och trånga utrymmen för barnen att leka i var stora stressfaktorer enligt respondenterna. *''Barnen blir för oroliga och högljudda''*.

Brist i personalen var en annan stressfaktor, eftersom det är svårt att få det att gå ihop på bara tre vuxna istället för fem som var den tidigare personalstyrkan.

En av respondenterna berättade att hen jobbar både administrativt och i barngrupp. För hen var det stressande att hinna med båda sakerna.

Ytterligare ett svar var att en respondent var lite kluven i frågan'' stress bland barn inom småbarnspedagogiken''. Hen vill istället kalla det: *''barn som har det jobbigt''* Som i sin tur skulle kunna leda till stress för barn. Enligt hen är man idag mera upplyst kring hur man ska bemöta ett barn som har det jobbigt som i sin tur kan leda till stress för barnet än vad man tidigare var.

Att barnstressen har ökat på grund av samhällsutvecklingen var ännu ett svar av en respondent. Hen menade att man lägger märke till att vårdnadshavare är stressade på grund av det egna arbetet, att de är stressade när de för barnen till daghem och likadant när de ska ta dem hem igen. Personalstressen skulle enligt hen ha ändrat totalt. *''Idag ska man prestera och ha många hobbies på sidan av daghemmet''*.

Hen hade lagt märke till att personalen är stressade över den här förändringen. Barnens dag på daghem har förändrats och blivit längre vilket enligt respondenten inte är nödvändigtvis positivt. *''Då de har gjort allt, vad ska de göra då''? ''Efter dagen ska barnen ännu ta tag i något för att gå till följande träning''*. Hen anser att man är för ung för att börja med massa aktiviteter i denna ålder. *''Småbarn ska leka och tycka att livet är härligt''*

Enligt respondenten ingår allt det nödvändiga för ett barn i daghemsdagen. Ju tidigare ett barn börjar med en massa olika aktiviteter, desto tråkigare blir det senare i livet. Enligt respondenten ska ett litet barn inte behöva prestera något extra.

11.3 Förekomsten av stress inom småbarnspedagogiken

Alla respondenter var överens om att stress inom småbarnspedagogiken är ett vanligt fenomen.

En av respondenterna svarade att, speciellt på större orter med fler barn och inga nya dagvårdsplatser är det vanligt.

Ytterligare ett svar som framkom var att en av respondenterna ville kalla det för att barn kan vara i obalans, men hen är osäker på om man direkt kunde definiera det som att barn är stressade, utan att barn istället är överaktiva eller skulle ha dålig förmåga att fokusera. *'' Ett lugnt barn utan specialbehov kan vara stressad på grund av något som hänt hemma eller på grund av utanförskap i gruppen ''*.

11.4 Att som pedagog notera ett barn som är stressat

''Gråtigare barn, vill ha mera uppmärksamhet, de vill sitta i famnen och bli tröstade''.

Stresstecken enligt respondenterna kunde vara oro, irritation, huvudvärk, ilska, gråtmildhet, hyperaktivitet och koncentrationssvårigheter.

En av respondenterna nämnde att man märker fysisk oro, barn kan då fråga mycket men lyssnar inte. Barn ser inte människor runt omkring sig, de kan inte leka, utan funderar bara. Mag- och vilobesvär skulle kunna förekomma, riktigt små barn som behöver vila, skulle inte kunna koppla av och vila. De vanligaste orsakerna till stress inom småbarnspedagogiken var: för stora barngrupper, personalbyten, personalbrist, för höga krav, för långa dagar och trötta barn.

Författaren frågade också vad de vanligaste orsakerna kunde tänkas vara till stress inom småbarnspedagogiken, och fick svar av respondenterna att de vanligaste orsakerna är: för stora barngrupper, personalbyten, personalbrist, för höga krav, långa dagar och trötta barn.

En av respondenterna nämnde att pedagoger som inte vågar sätta trygga gränser skapar stress för barn. *''Det är viktigt med en trygg vuxen som känner igen ett barns hunger, trötthet eller trots''*

Att inte heller nämna allt som händer i framtiden är viktigt, barn behöver helt enkelt inte en massa information.

Ytterligare ett svar var att stress för barn beror på något som hänt i hemmet. Det kan vara dödsfall eller att föräldrar är osams. Att inte hitta någon kompis skulle vara stressande på daghemmet.

Som tidigare nämnts i texten, kan personalbyten vara stressande för barn, det är dock individuellt, eftersom alla barn anpassar sig olika till nya människor. De barn som tar längre tid på sig att knyta kontakt med nya vuxna är ju de som lider om det ständigt byts ut personal och banden bryts av.

11.5 Att som pedagog bemöta ett barn som är stressat

''Trygghet är viktigt och att man är lugn i sig själv och lugn med barnet. Man ska låta barnen ta den tid de behöver vid exempelvis påklädning och skära bort input.''

Olika metoder de olika respondenterna använder sig av mot stress är: diskussion med föräldrar om stressen är riktad till enskilda barn, att dela upp barnen i mindre grupper, att använda sig av smågruppsverksamhet och att se till att ljudnivån hålls på en jämn nivå. Lek och avslappningsmöjligheter, sagostunder, vila med lugn musik, att vara ute varje dag, olika avslappningsövningar från bland annat Folkhälsan, att gå i skogen, berättade respondenterna är bra metoder. I skogen får barnen leka fritt, de får lära sig att gå på ojämn mark och känna hur det känns, samt fantisera och bygga av grenar. En respondent nämnde att specialbarntädgårdsläraren kommer ut till dem ifall det behövs till något särskilt barn, de brukar då använda sig av bild-stöd.

Respondenterna var överens om att första hjälpen för enskilda stressade barn är att ta barnet åt sidan och ha barnet i famnen och på så vis lugnt bara diskutera kring vad som har gjort att barnet känner som hen gör och att man också förklarar att det är okej.

Författaren frågade om de anser att deras metoder är tillräckliga. Respondenterna var överens om att deras metoder är tillräckliga, det som ännu kom fram var att: En respondent ansåg att om personalresurserna skulle öka skulle man också kunna göra mycket för att förebygga stress mot både barn och vuxna. En annan tyckte att alla barn tyvärr inte har möjlighet till att få de ledigheter som de borde ha rätten till att få som sommarlov och höstlov till exempel.

11.6 Övriga kommentarer

''De blir tokiga om de bara måste sitta stilla''.

En av respondenterna svarade att man försöker att hitta lugna de vråna, barn i åldrarna tre till fyra år behöver springa av sig.

En annan respondent tillägger att stress på daghem och bland personal skulle vara ett återkommande problem. Om det fanns behov av att gå genom vissa saker så ordnade dom möte för komma fram till lösningar. Rak kommunikation skulle vara viktigt, personalen skulle säga hur de tycker och tänker.

12 Kritisk granskning och avslutande diskussion

I det här avslutande kapitlet kommer författaren att sammanfatta syftet med examensarbetet, författaren kommer att redovisa för det mest centrala med examenarbetet. Undersökningens resultat kommer att knytas an med teoridelen. Examensarbetet granskas i detta skede kritiskt för att se om allt blev enligt förväntningarna eller om något kunde ha gjorts annorlunda.

Syftet med examensarbetet var att undersöka stress inom småbarnspedagogik bland barn i åldrarna ett till fem år och vilka förebyggande metoder som fanns att ta till. De centrala frågorna som blev använda var, vilka de bakomliggande faktorerna är, på vilket sätt man kan identifiera stress hos barn, på vilket sätt man kan möta och hjälpa ett stressat barn, och hur pedagogerna jobbar förebyggande med stresshantering inom småbarnspedagogen. Utgående från både den teoretiska delen och den kvalitativa så har författaren fått svar på sina centrala frågor.

Det författaren kom fram till var att daghemspersonalen var överens om att stress finns redan inom småbarnspedagogen och att det är viktigt att man tar den i beaktan och försöker att eliminera den i ett tidigt skede.

Enligt respondenterna författaren har intervjuat skulle de centrala faktorerna som har framkommit vara att vistas i en hög ljudnivå och i trånga utrymmen, så att barn inte får tillräckligt utrymme för lek. Också en bristande personalstyrka, att varje enskilt barn helt enkelt inte får sina behov tillgodosedda. Det här stämmer överens med tidigare forskning inom ämnet där dessa faktorer också har framkommit som orsak till stress bland barn inom småbarnspedagogen (Ellneby 1999, 43, 49; Ellneby 2005,18).

Respondenternas svar på hur man kunde notera stressade barn inom småbarnspedagogen var genom: oro, irritation, huvudvärk, gråt, ilska, hyperaktivitet, och genom mag- och vilobesvär. Ytterligare faktorer kunde vara att barnen inte såg sin omgivning, de funderade

bara, och att de frågade ofta men lyssnade inte på svaren. Flera ut av dessa faktorer har också framkommit i teorin.

I den teoretiska delen har det som varit gemensamt med intervju svaren varit att: stressade barn kan bli noterade genom att de kan få symptom som sömnsvårigheter (Magnusson – Österberg 2019), huvudvärk och magsmärtor (Allt för föräldrar, Stress- det finns en gräns för vad barn tål 2015).

Enligt respondenterna skulle man bemöta stressade barn genom att visa trygghet, lugn i sig själv och genom att låta barnen ta den tid de behöver till olika situationer. Det som var gemensamt med teoridelen var genom smågruppsverksamhet (Ellneby 2007, 170) avslappningsövningar, lek- och sagoläsning (Persson 2016) och genom lugn musik (Ellneby 2007,137, 139), (Mörelius 2015).

Det var viktigt att intervjua personal som jobbar inom småbarnspedagogiken för att komma verksamheten närmast eftersom de är de som är i kontakt med barnen under dagen på daghem.

Under skrivandet av examensarbetet har författaren också varit på praktik som lärare inom småbarnspedagogik på ett daghem. Då tänkte hen tillbaka på syftet med examensarbetet, och de olika förebyggande metoderna som hen skrivit om i arbetet. På praktikplatsen uppmärksammades från författarens sida att stress också existerar på daghem. Det var intressant och lärorikt för författaren att experimentera med de olika förebyggande metoderna på praktikplatsen som hen hade skrivit om i arbetet. Författaren lade märke till att metoderna också fungerar i verkligheten, det var intressant att följa med hur barn reagerade i olika stressande situationer och att pröva vilka förebyggande metoder som fungerade för att lindra stress.

Kvalitativa intervjuer har använts som metod för undersökningen, och fem respondenter har blivit intervjuade sammanlagt. Deras olika beteckningar var en administrativ chef, en ansvarig pedagog, en lärare och socionom inom småbarnspedagogiken och två barnskötare. De hade alla goda kunskaper trots deras skiftande erfarenheter av barn inom småbarnspedagogiken och stress. De hade erfarenhet av branschen mellan tre och trettiosju år. Det som skiljdes åt var att de med längre erfarenhet kände bättre till hur stressen har förändrats från tidigare.

Författaren har lärt sig mycket nytt med hjälp av examensarbetet, och kommer att ta lärdom ut av det ut i det kommande arbetslivet. Det som konstaterats med arbetet är att man från

början borde ha tänkt genom syftet mera grundligt. Det är viktigt att man har ett klart och tydligt syfte med det man ska skriva om för att undvika att komma in på sidospår och tvingas ändra och tänka om. Med hjälp av intervjuer har det fåtts fram en klarare bild av stress inom småbarnspedagogiken ur pedagogers synvinkel, även olika synsätt på stress i olika daghem har konstaterats.

Källförteckning

Allt för föräldrar, 2012. *Stress- det finns en gräns för vad barn tål.* [Online] <https://www.alltforforaldrar.se/artikel/stress-det-finns-en-grans-for-vad-barn-tal> [Hämtat: 31.05.2019].

Arnetz, B. & Ekman, R., 2013. *Stress Gen individ samhälle.* Stockholm: Författarna & Liber Ab.

Badre, G., 2015. *Journal of sleep medicine and disorders. Possitive effects of a weighted blanket on insomnia.* [Online] <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1081315/FULLTEXT01.pdf> [Hämtat: 12.10.2019].

Bris, 2019. *Stress.* [Online] från <https://www.bris.se/for-vuxna-om-barn/vanliga-amnen/barnet-och-familjen/stress/> [Hämtat: 31.05.2019].

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

Ellneby, Y., 1994. *Om du inte rör mig så dör jag, Den taktila kommunikationens betydelse för barns utveckling.* Stockholm: Sveriges utbildningsradio AB.

Ellneby, Y., 1999. *Stressade barn och vad vi kan göra åt det.* Stockholm: Natur och kultur.

Ellneby, Y., 2005. *Cyberungar eller vad barn verkligen behöver.* Stockholm: Natur och kultur.

Ellneby, Y., 2007. *Pedagoger mitt i mångfalden.* Sveriges utbildningsradio Ab.

Ellneby, Y. & Von Hilgers, B., 2010. *Att samtala med barn genom att lyssna med fyra öron.* Stockholm: Natur och kultur.

Engdahl, I., 2011. *Lek är liv.* [Online] <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:438477/FULLTEXT01.pdf> [Hämtat: 10.06.2019].

Eysenck, M., 2000. *Psykologi - Ett integrerat perspektiv.* Lund: Studentlitteratur.

- Femnia, 2018. *Forskning: Naturen botar stress bättre än medicin*. [Online] från <https://www.femina.se/forskning-naturen-botar-stress-battre-an-medicin/>. [Hämtat: 31.05.2019].
- Folkhälsan, 2013. *Lilla- chilla*. [Online] från <https://www.folkhalsan.fi/globalassets/barn/chilla/lillachilla.pdf>. [Hämtat: 31.05.2019].
- Folkhälsan, 2017. *Föräldrar: Vi förebygger mobbning bäst tillsammans*. [Online] från <https://www.folkhalsan.fi/barn/foraldrar/mobbning/>. [Hämtat: 06.07.2019].
- Fridman, Å., 2015. *Musik- mer än bara vackra toner*. [Online] från <https://forskoleforum.se/artiklar/musik-mer-bara-vackra-toner>. [Hämtat: 20.05.2019].
- Gavelin, I., 2010. *Att möta sitt barn – och sig själv. En bok om föräldraskap*. Stockholm: Nordstedts.
- Kvale, S. & Brinkmann, S., 2009. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Malmö: Studentlitteratur.
- Larsson, J., 2012. *Negativa stresseffekter*. [Online] <https://stress.se/negativa-stresseffekter/> [31.05.2019].
- Larsson, J., 2012. *Positiva stresseffekter*. [Online] <https://stress.se/positiva-stresseffekter/> [31.05.2019].
- Lyft språken, 2018. *Lyft språken! En språkmedveten småbarnspedagogik*. [Online] https://www.oph.fi/utvecklingsprojekt/toppkompetens_2.0_svensksprakiga_utvecklingsprojekt/lyft_spraken_en_sprakmedveten_smabarnspedagogik [Hämtat: 31.05.2019].
- Magnusson - Österberg, 2019. *Stress hos barn*. [Online] <https://www.1177.se/barn--gravid/nar-familjelivet-ar-svart/nar-barn-mar-daligt/stress-hos-barn/> [Hämtat: 31.05.2019].
- Mörelius, E., 2014. *Stress hos barn och ungdom*, Stockholm. Studentlitteratur AB
- Mörelius, E., 2015. *Stress hos förskolebarn - lindra och förebygga*. [Online] från <https://forskoleforum.se/node/47388>. [Hämtat: 31.05.2019].
- Mörelius, E., 2015. *Stress hos förskolebarn - tecken och orsaker*. [Online] <https://forskoleforum.se/artiklar/stress-hos-forskolebarn-tecken-och-orsaker> [Hämtat: 31.05.2019].

Persson, R., 2016. *Varför berätta sagor?* [Online] <https://www.1177.se/barn--gravid/sa-vaxer-och-utvecklas-barn/lek-och-sagor/att-beratta-sagor/> [Hämtat: 22.09.2019].

Stockholms universitet, u.å. *Stressforskningsinstitutets temablاد.* [Online] https://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.117899.1357821650!/menu/standard/file/Stress%20hos%20barn.pdf [Hämtat: 31.5.2019].

Söderlundh, B.J., 2016. *Massage för barn och unga.* [Online] <https://forskoleforum.se/kurser/massage-barn-och-unga> [Hämtat: 31.05.2019].

Qoali, 2018. *Fördelar med tyngdtäcke barn.* [Online] <https://qoali.com/blogs/news/tyngdtacke-barn> [Hämtat: 19.08.2019].

Thomson, B. J., 1994. *Lycklig barndom. Vad barn behöver de första sju åren.* London: Gaia books limited

Finlands författningssamling

FN:s konvention om barns rättigheter, 20.11.1989. www.oikeusasiamies.fi [Hämtat 31.05.2019]

Grunderna för förskoleundervisningens läroplan, 01.08.2016. www.oph.fi. [Hämtat: 31.05.2019].

Grunderna för planen för småbarnspedagogik, 01.08.2018. www.oph.fi [Hämtat: 31.05.2019].

Lag om småbarnspedagogik, 13.07.2018 / 540. www.finlex.fi [Hämtat: 20.09.2019].

Statsrådets förordning om småbarnspedagogik, 23.08.2018 / 753. www.finlex.fi. [Hämtat:20.09.2019].

Bilagor

Bilaga 1

Intervjufrågor:

1. Vad är din beteckning inom småbarnspedagogik?
2. Hur länge har du jobbat inom småbarnspedagogiken?
3. Vilka erfarenheter har du av stressade barn inom småbarnspedagogiken?
4. Hur vanligt tycker du att stress inom småbarnspedagogiken är?
5. Hur lägger pedagogerna märke till att ett barn är stressat?
6. Vad uppfattar du som de vanligaste orsakerna till stress för barn inom småbarnspedagogiken?
7. Blir barn stressade av personalförändringar?
8. Hur anser du att en pedagog ska bemöta ett stressat barn?
9. Vilka metoder använder ni mot stress?
10. Är du av åsikten att era metoder är tillräckliga?
11. Hur har ni på daghem jobbat med enskilda barn och barngrupp för att få dem att varva ner?
12. Ge exempel på ett barn som varit stressat på daghem och hur du gjorde för att hen skulle slappna av?
13. Finns det något annat du skulle vilja berätta?