

Den viktiga vilan

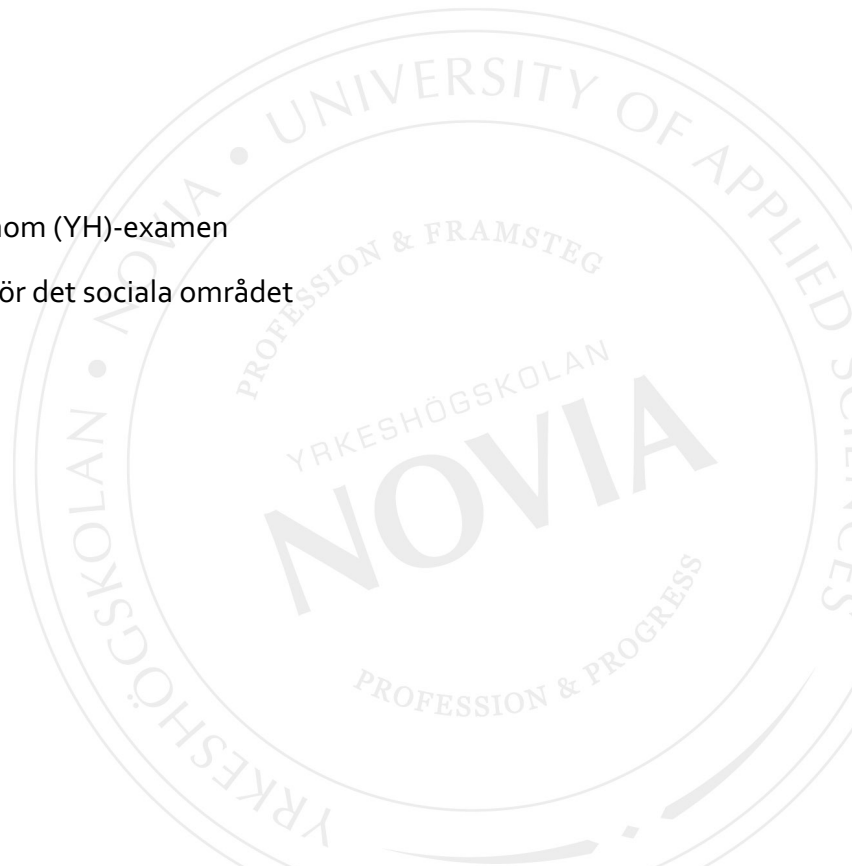
En kvalitativ studie om pedagogers erfarenhet och tankar om vilan för barn i åldern 3 – 5 år.

Emilia Sund & Sara Eklund

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Vasa 2020



EXAMENSARBETE

Författare: Emilia Sund & Sara Eklund
Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa
Inriktning/alternativ/Fördjupning: Småbarnspedagogik
Handledare: Åsa Carlsson & Ralf Lillbacka

Titel: Den viktiga vilan, en kvalitativ studie om pedagogers erfarenhet och tankar om vilan för barn i åldern 3 – 5 år.

Datum: 19.10.2020

Sidantal:38

Bilagor:2

Abstrakt

Syftet med det här examensarbetet var att kartlägga pedagogernas erfarenheter och tankar om 3-5 åringars vila på daghem. Vi var intresserade av att höra pedagogernas erfarenheter och tankar kring barnens behov av vila, för- och nackdelar med vilan och barnets delaktighet i vilan.

I teoridelen behandlas vila, Maslows behovsteori, lagen och planen om småbarnspedagogik, pedagogens roll och barnens delaktighet.

Vi använde oss av enkäter med öppna frågor som skickades ut till daghem i Korsnäs kommun. Respondenterna var lärare inom småbarnspedagogik, barnskötare och assistenter. Vi fick svar från 5 stycken respondenter.

Vår slutsats av arbetet är att pedagogerna upplever att vilan behövs för 3 – 5 åringar på daghem. Vilan gör att barnen orkar med den dagliga verksamheten. Nackdelar är att barn kan känna sig stressade då vilan inte kan genomföras på deras villkor. Pedagogerna önskar att barnet kunde vara mer delaktigt i utformningen av vilan. Det är inte alltid möjligt på grund av resurser, utrymmen och pedagogernas olika åsikter om hur vilan skall utformas.

Språk: Svenska

Nyckelord: Småbarnspedagogik, vila, delaktighet, pedagog

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä:	Emilia Sund & Sara Eklund
Koulutus ja paikkakunta:	Sosiaalinen ala, Vaasa
Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot:	Esikoulupedagogiikka ja metodiikka
Ohjaajat:	Åsa Carlsson & Ralf Lillbacka

Nimike: Tärkeä lepo, kvalitatiivinen tutkimus kasvattajien kokemuksista ja ajatuksista 3 – 5 vuotiaiden lasten levosta.

Päivämäärä: 19.10.2020 Sivumäärä: 38 Liitteet:2

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa kasvattajien kokemuksia ja ajatuksia 3-5-vuotiaiden levosta päiväkodeissa. Olimme kiinnostuneita kuulemaan kasvattajien kokemuksia ja ajatuksia koskien lasten tarvetta levolle, tämän eduista ja haitoista sekä lasten osallistumisesta lepoon.

Teoriaosassa käsitellään lepoa, Maslowin tarveteoriaa, lakia ja varhaiskasvatussuunnitelmaa, kasvattajan roolia sekä lasten osallistumista.

Käytimme kyselylomakkeita avoimilla kysymyksillä, jotka lähetettiin Korsnäsin kunnan päiväkodeihin. Vastaajat olivat varhaiskasvatuksen opettajia, lastenhoitajia ja avustajia. Saimme vastauksia viideltä vastaajalta.

Johtopäätöksemme on, että kasvattajat kokevat levon tarpeelliseksi 3-5-vuotiaille päiväkodeissa. Lepojen avulla lapset jaksavat päivittäisessä toiminnassa. Haitat ovat, että lapset voivat tuntea itsensä stressaantuneilta, sillä lepo ei toteuteta heidän ehdoillaan. Kasvattajat toivoisivat että lapset voisivat olla mukana lepohetkien suunnittelussa. Tämä ei aina ole mahdollista johtuen resursseista, tiloista ja kasvattajien eri näkemyksistä levon muodon suhteen.

Kieli: Ruotsi Avainsanat: Varhaiskasvatus, lepo, osallistuminen, kasvattaja

BACHELOR'S THESIS

Author: Emilia Sund & Sara Eklund
Degree Programme: Social services, Vaasa
Specialization: Pre-school pedagogy & Methodology
Supervisor(s): Åsa Carlsson & Ralf Lillbacka

Title: The important rest, a qualitative study of the experiences and thoughts of pedagogues on the rest of children aged 3 – 5.

19.10.2020

pages: 38

Appendix 2

Abstract

The purpose of this thesis work was to map the experiences and thoughts of pedagogues concerning the rest of 3-5 year olds at kindergarten. We were interested in hearing the pedagogues' experiences and thoughts around the children's need of rest, pros and cons of the rest as well as the child's participation in rest time.

The theory segment discusses rest, Maslow's hierarchy of needs, the law, the plan for early childhood education, the pedagogues' role as well as the participation in rest of the child.

We utilized surveys with open-ended questions in our study, and these were sent out to kindergartens in the municipality of Korsnäs. The respondents were teachers in early childhood education, child-minders and assistants. We received answers from five respondents.

Our conclusion is that the pedagogues perceive the rest as important for the 3-5 year olds. The rest ensures that the children are able to make it through the daily activities. Cons are that the children can feel a sense of stress, as the rest cannot be done on their own, individual terms. The pedagogues wish that the children could participate more in the planning of the rest. This is not always possible due to lack of space and resources, as well as conflicting opinions between pedagogues on how the rest should be handled.

Language: Swedish Keywords: Early childhood education, rest, participation, pedagogue

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte	2
3	Vila.....	2
3.1	Människans behov av vila och återhämtning.....	3
3.2	Kan man vila för mycket?.....	5
3.3	Vila på daghemmet	6
3.4	Olika former av vila	7
3.5	Vaken vila	7
4.	Maslows behovsteori	8
5.	Styrdokument.....	10
5.1	Lagen om småbarnspedagogik.....	10
5.2	Grunderna för planen för småbarnspedagogik.....	12
5.3	Individuella planen.....	12
5.4	Planen för småbarnspedagogik för Korsnäs	12
5.4.1	Lokala särdrag och olika sätt att ordna småbarnspedagogisk verksamhet.	13
5.4.2	Barnets plan för småbarnspedagogik	13
5.5	Vilans synlighet i styrdokumentet.....	14
6.	Barns delaktighet och inflytande	15
7.	Pedagogens roll.....	18
7.1	Helhet för fostran, undervisning och vård	18
7.2	Verksamhetskultur inom småbarnspedagogiken	19
7.3	Omsorg och vila.....	21
7.4	Pedagogens upplevelser av villkor för vila för barn	22
8.	Sammanfattning av teoridelen	23
9.	Undersökningens genomförande	25
9.1	Val av metod	25
9.2	Val av respondenter	26
9.3	Datainsamling och sekretess	26
9.4	Analysmetod	27
10.	Resultat	28
10.1	Behov av vila för barn på daghem	28
10.2	För och nackdelar i samband med vilan	28
10.3	Barnets möjlighet att påverka sin vilostund.....	29
11.	Slutdiskussion och kritisk granskning	30
	Källförteckning	34

1 Inledning

Vi har valt att skriva om vilan för 3-5 åringar på daghem eftersom vila eller en lugn stund är av stor betydelse för barns helhetsutveckling och välmående även för de lite större barnen. Vilan är en daglig återkommande rutin i daghemmen. Eftersom pedagogen på daghemmet är med under en stor del av barnets dag, kan pedagogen få en uppfattning om hur varierande tillgång av vila eller lugn stund under dagen påverkar barn. Det är viktigt att vilan är tillräcklig och av god kvalitet för att barnen skall orka med under dagen och att vilan sker på barnets villkor. Under vår praktik började vi fundera på detta eftersom vi märkte att det fanns många trötta barn på eftermiddagarna som inte orkade delta i dagverksamheten. En del ville sova längre och andra blev på dåligt humör för att de var för trötta och andra ville inte vila alls. I vardagen anses vila vara något som blir taget för givet, ända tills den blir icke fungerande och man uppvisar tecken som trötthet, slarvighet och oartighet. Det finns ett behov av att skapa större insikt om begreppet vila och dess betydelse för barn och barns delaktighet i vilan på daghem. Vi definierar vila som en stund av sömn eller en lugn stund.

Vi tycker att det här området är intressant och viktigt eftersom tempot i dagens samhälle är högt och det är mycket som barn skall ta in under en dag. Barn behöver lära sig vikten av att kunna slappna av för att kunna möta nya utmaningar. Det är viktigt att man tänker på barnets bästa och möter barnets individuella behov. Det är vanligt att yngre barn alltid vilar på daghemmet men när barnen blir lite större slutar de ofta med vilan. Vi vill göra den här undersökningen för att få en uppfattning om de lite äldre barnens vila på daghem. I vår undersökning studerar vi pedagogernas tankar och erfarenheter om behov av vila för barn i åldern 3-5 år, för- och nackdelar med vilan och barnens möjlighet att påverka sin vilostund. Studien görs ur ett pedagogperspektiv. Vilan behöver poängteras för att barnen skall må bra och kunna utvecklas. Vilan är viktig för att befästa sånt man lär sig under dagen.

Fokus i arbetet är 3-5 åringars behov av vila, pedagogens roll och barnets delaktighet i vilan. Vi tar även upp styrdokumentet för att de är grunden i småbarnspedagogiken. I planen och lagen tar vi fasta på vila, välmående, barnens delaktighet och pedagogens roll.

För att hitta litteratur om vårt ämne har vi letat material manuellt på biblioteket och gjort databassökningar. Databaser som vi använt är EBSCO, ERIK och Google Scholar samt

yrkeshögskolornas publikationsarkiv Theseus. Efter att vi har hittat bra facklitteratur har vi kunnat använda oss vidare av deras källor. Sökord som vi använt har varit "nap", "sleep", "children" och "early childhood education". Det var lätt att hitta material allmänt om sömn men svårare att hitta om endast vila. Barns delaktighet och pedagogens roll kommer till stor del fram i planen och lagen men även andra källor har använts.

Enkätundersökningen har gjorts på daghem inom Korsnäs kommun på grund av att en av skribenterna arbetar där och att det var lätt att ta kontakt dit.

2 Syfte

Syftet med det här lärdomsprovet är att kartlägga pedagogernas erfarenheter och tankar om 3-5 åringars vila på daghem. Vi har valt området för att vilan eller en lugn stund är en viktig del av dagen och vi upplever att vilan inte tas upp på samma sätt som de andra verksamhetspunkterna för dagen. Vilan ordnas i många olika former på olika daghem och därför vill vi höra pedagogernas erfarenheter och tankar kring barnens behov av vila, för- och nackdelar med vilan och barnets delaktighet i vilan.

Våra frågeställningar är:

- Vilka är behoven av vila för barnet på daghemmet?
- Vilka för- och nackdelar finns i samband med vilan?
- Hurudana möjligheter har barnet att påverka sin vilostund?

3 Vila

Vila är ett tillstånd som av de flesta människor anses vara behagligt. Söderström beskriver vila som återhämtning efter att man gjort en ansträngning och som omväxling mellan olika aktiviteter. Vilan är en livsviktig del av en människas liv. I vår moderna värld där man

ständig är uppkopplad hamnar vila och tillstånd som lugn och ro inte högst upp på prioriteringslistan. (Söderström, 2009, s.42)

Vila finns i olika former. Den kan ske som kort vila, t.ex. en bussresa hem från skolan, eller lång vila, som kan vara en längre semester. Skillnaden på dessa två är att vi ofta är så trötta att vi inte orkar med en lång viloperiod, som t.ex. semester. Orsaken till detta är att man innan ledigheten ofta har arbetat extra hårt och inte haft tid att återhämta sig, så när dagen kommer och man får släppa arbetet en tid blir man ofta ännu tröttare och vill bara ha det lugnt omkring sig. I de flesta fall är den korta vilan mera effektiv och förbyggande den totala utmattningen. (Söderström, 2009, s.50)

Enligt Söderström (2009) är vila ett tillstånd som gör att människan kan återhämta energi och göra det möjligt för oss att vara aktiva under en längre tid. (Söderström, 2009, s.42) Att aktivt välja att vila en stund under dagen gynnar människan helhetsmässigt. Söderström menar också att vila är en kort stund av avslappning mellan ansträngning och koncentration. Dessa korta stunder av avslappning gör så man orkar längre och är mera uppmärksam och klarare i sin tankeverksamhet. Vilan främjar också att vi tycker om det vi gör. (Söderström, 2009, s.42)

3.1. Människans behov av vila och återhämtning

Eftersom vi lever i en allt mer hektisk värld är det viktigt att komma ihåg att behovet av vila också rent konkret borde vara större än tidigare. Det är viktigare att komma ihåg vilan nu än tidigare, eftersom man då levde på ett annat sätt som gjorde att man tillgodotog den vakna vilan på ett mera självklart sätt i vardagen. Som exempel kan vi ta en kaffepaus för 50 år sedan, då flera jobbade hemma på egen gård, då drack man sitt kaffe och kanske satt och såg ut genom fönstret under tiden. Nu för tiden är någon form av skärm oftast, eller alltid, närvarande vid de små stunderna där en vaken vila hade kunnat ske. Det man inte får glömma bort är att det inte bara är vi vuxna som lever i denna värld. Barnen är minst sagt lika utsatta för det hektiska tempo vi har i samhället idag. Barnen är i stort sett lika stressade som de vuxna de lever med. (Terjestam, 2010, s.40)

Barn idag spenderar över lag mycket tid på daghemmet och exponeras för många olika relationer med andra barn, daghemspersonal, hemma och via andra aktiviteter. Detta kan visa på negativa upplevelser eftersom fasta rutiner är svårare att hålla fast vid och bristande kontinuitet och rutiner i barns uppväxt skapar stress och en känsla av att inte vara trygg för barnet. För att motverka detta och stressens negativa effekter ska man använda sig av vila och avslappning. Genom att stå fast vid att man som barn ska ägna en stund av dagen till vila, sovande eller vaken spelar ingen större roll bara barnet får slappna av en stund och vara utan intryck, ger vi verktyg åt barnet för att kunna hantera stress. Ur ett medicinskt perspektiv finns det många faktorer som pekar på att vila är livsviktig. För att hjärnan ska kunna utvecklas ska det finnas en balans mellan de fem miljöfaktorerna stress, mat, motion, sömn/återhämtning och rutiner. Om det inte ges möjlighet till en balans mellan dessa fem faktorer minskar barnets chanser att lyckas och utvecklas. (Terjestam, 2010, s.40-44)

En bristande vila gör att barn inte har tillräckligt med energi, motivation och förmåga att delta, diskutera och lära på ett betydande sätt. (Ingvar& Eldh, 2014, s.23) Vila och aktivitet är två faktorer som verkar hand i hand. Alltså för att den ena ska fungera bör den andra också vara fungerande. När barnet är aktivt samlas nya intryck och kunskap som behöver bearbetas för att kunna lagras på barnets kunskapsbank. Denna bearbetning sker under vilan. Alltså om man tar bort vilan reduceras barnets förutsättningar för att lagra ny information och kunskap och barnet riskerar att inte utvecklas på ett lika meningsfullt sätt som ett barn som både får tillräcklig aktivitet och vila. Både lek och vila är grundläggande behov. (Söderström, 2009, s. 41) Konsekvensen som barnet kan uppvisa på i fall av bristfällig vila är de samma som hos vuxna. De kan känna oro, prestera sämre och i värsta fall bli sjuka. (Söderström, 2009, s.53) Det är inte bara barnets kognitiva förmåga som utvecklas av aktivitet uppföljt av vila. Även den fysiska, sociala och emotionella sidan utvecklas tack vare detta. Barnet blir bättre på att förhandla och lösa konflikter, samt att få en balans i sitt eget känsloliv. (Unicef, 1989)

En studie som gjorts undersöker hur vilan påverkar förskolebarnens uppmärksamhetsbias. Barnen uppmuntrades under en vecka att vila och den andra veckan fick de inte vila. Efter de båda olika alternativen fick barnen och undersökningsledaren svara på frågor för att tillsammans uppskatta hur trött/pigg barnet var och hurudant humöret var. Uppmärksamhets biasen undersöktes också, den var bättre när barnen hade fått sova på dagen. Men det som

var intressant med studien var att barnen inte kände sig tröttare/piggare eller på bättre/sämre humör oavsett om de sovit eller inte. Ytterligare visade studien att barn som vanligtvis vilar påverkas kraftigare av att inte få vila än de barn som vilar bara ibland. (Cremone, Kurdziel, Fraticelli – Torres, McDermott, Spencer 2017, s. 9 – 11)

3.2 Kan man vila för mycket?

Trötthet är en signal som för oss betyder att man ska vila. Dock är det viktigt att komma ihåg att trötthet och sömnhet inte är samma sak. Man kan inte sova bort trötthet, den får man bort genom att ändra på hur man lever och prioriterar och tar i beaktande den aktiva vilan. Det borde ju vara självklart att vi människor ska sätta oss själva i första rummet, men ofta glömmer man bort att vara mån om sig själv. Frågeställningen om man kan vila för mycket är tvetydig. Eftersom kroppen inte blir frisk och kry genom att endast vila är det viktigt att man inte glömmer bort att utsätta sig själv för utmaningar. Det farliga att befinna sig i ett tillstånd utan krav, som ju vila är, kan vara att det blir ännu jobbigare att ta sig tillbaka till ett liv med ett mera hektiskt tempo. (Söderström, 2009, s.51-52)

I heldagsvården gjordes en undersökning på 52 barns sömnmönster i åldern 3 – 5 år. Barn som vilade på dagen hade mindre nattsömn, antagligen för att vilan minskade på behovet för nattsömnen. Dålig nattsömn resulterar i behov av vila. Barn i den här studien som vilade på dagen vaknade mer på natten. När det gäller barn i den här åldern är det svårt ta beslut om barnet skall vila på dagen eller inte. En del föräldrar vill att deras barn inte vilar eller inte vilar för sent på dagen på grund av att det är svårt att få barnet att somna på kvällen. Det blir en stressfaktor för familjen när barnet har svårt att somna på kvällen. Andra föräldrar vill att deras barn skall vila på dagen vilket kan vara en utmaning för dagvården att ha en vilostund på daghemmet. Vilan är till fördel för en del barn, andra barn kan ha svårt att ligga still vid vilan. Beslut om vilan är komplex från både personalens och föräldrarnas perspektiv. En möjlighet till en vila är till fördel för dom flesta barnen, speciellt för dom som får under 10 timmars nattsömn. Vilan ger en möjlighet till återhämtning efter morgonens aktiviteter. För äldre barn som har sovit en lång natt kan det vara svårt att slappna av under vilan. Det är en stor utmaning för daghemspersonalen att övervaka både vilande och lekande barn på samma gång. Det kan vara svårt att skapa en vilsam miljö då det finns så många olika behov. Daghemspersonalen har en viktig roll när det gäller att interagera med alla inblandade, barn,

föräldrar, personal och styrdokument. Sociala situationer på daghemmet kan påverka barnets vila och nattsömn. Fynd från undersökningen säger att majoriteten av barnen vilar på dagen om de får en möjlighet. (Ward, Gay, Anders, Alkob, Lee 2008, s. 667 – 671)

3.3 Vila på daghemmet

På daghemmet måste det enligt lag finnas en lugn plats där barnet får vila och känna sig tryggt. Även om barnet inte går in i en aktiv sömn är det viktigt att varva ner och pausa intrycken som det innebär att vara borta hemifrån utan sina föräldrar. De barn som däremot sover borde man inte väcka, det ultimata vore om de kunde vakna av sig själva när de är utvilade. Men om man har en grupp med många barn kan det vara svårt om alla ska få bestämma själva när och hur länge de sover. Nackdelen med att väcka ett sovande barn är att man kan avbryta en djupsömn, vilket kan skapa förvirring, ledsamhet och oro. Följden av att bli väckt ut en djupsömn är såklart individuell. (Nevelius, 2013, s.41)

Eftersom det i en barngrupp på dagis finns barn med varierande behov av sömn under dagtid är det en utmaning att tillmötesgå de individuella behoven och eventuella önskemål från vårdnadshavare. Något som man istället kunde belysa är betydelsen av vila för barnets utveckling och välmående. (Nevelius, 2013, s.41)

Orsaker att behålla vilan i daghem är att en vilostund ger en god hälsa, är bra för det psykologiska och socioemotionella välbefinnandet, bra för den kognitiva funktionen, ger ett positivt beteende och en högre prestanda i lärande situationer. Barn som är i åldern 3 – 5 år behöver cirka 10 timmars nattsömn och 1 – 1,5 timmes vila. Om man förväntar sig att ett barn skall vara aktivt när de egentligen är trötta så blir motoriken, kreativiteten och det kritiska tänkande lidande. Då man sover drömmer och processar man upplevelser från dagen. Som exempel kan nämnas en förskola där barnen blev på dåligt humör och fick dåligt tålamod när rektorn plockade bort den schemalagda vilan för 4 åriga barn. När man satte in vilan tillbaka så blev barnens humör mycket bättre. Många barn får för lite sömn för att hjärnan skall utvecklas på rätt sätt. Vilan är viktig för både inläring och minnes konsolidering. Ifall barn har förlorat nattsömn så är det viktigt att få justera den med vila. Bevisen är tydliga att barn som inte får tillräckligt med sömn inte kan fungera optimalt. Om

man tar bort vilan för att man tänker att barnet hinner lära sig mera under dagen så kan det bli så att barnet lär sig ingenting resten av dagen på grund av att dom är för trötta. Vila borde ses som en nödvändig del av planen eftersom den förbättrar barnens kognitiva och sociala kompetens. Minst 30 – 60 minuters vila rekommenderas, barnen behöver inte sova men en tyst stund ger chans till vila och återhämtning. (Desjean – Perotta 2008 s. 3 – 10) Vila är lika viktig för de större barnen på daghemmet som för de mindre. Även fast äldre barn har slutat sova finns det ändå behov att vila och varva ner. (Siren-Tiusanen & Robinson 2001, s. 469 - 471)

3.4 Olika former av vila

Det finns flera olika sätt för hur man utformar en vila. Ett alternativ är vaken vila, som vi diskuterar mera i den nästkommande kapitlet. Utöver den traditionella vilan och vaken vila kan man även erbjuda massage åt barnen. Det finns många fina massagesagor som man kan läsa och göra rörelser till. Med fördel kan man ge massagen i en ring så barnet både får massera en kompis men även bli berörd själv. Massage är ett bra alternativ just p.g.a. beröringen. Tack vare den utsöndras ett hormon, oxytocin, som har en positiv verkan på kroppen i och med att det sänker stressnivån. (Nevelius, 2013, s.16-17)

Två andra varianter av vila är yoga och meditation. Yoga görs lika som massagen ofta till en saga. Eftersom barn av naturen är nyfikna varelser upprätthålls nyfikenheten i form av en berättelse eller saga, vilket leder till att barnen tycker det är intressant att lyssna på sagan och handla därefter. Meditationen är en slags aktiv vaken vila, som sker tack vare att man gett möjlighet och utrymme för vila. Nevelius menar att man förbättrar hälsan genom att regelbundet skapa utrymmet för meditation i vardagen och att man genom att ta sig tid till att andas rätt kan bota såväl sjukdom som stress. Meditation kan man utöva oberoende ålder, det finns inga direktiv om att barnet måste uppnått en viss ålder. (Nevelius, 2013, s.56-58)

3.5 Vaken vila

Den vakna vilan beskrivs ofta som ett tillstånd av lugn, kreativitet och kraft. I detta tillstånd är vi vakna, närvarande och icke presterande. Detta tillstånd är icke kontrollerbart och kan

inte mätas, och på grund av detta kan vi inte skapa den, utan den upplevs genom att vi ökar förutsättningarna för att genomföra en vaken vila. (Nevelius, 2013, s.11) Den vakna vilan kan ske i stort sett var som helst mitt i vardagen, i bilen, skogen eller under en promenad. För att det ska kunna ske en effektiv vila betyder det inte att det måste ta lång tid. För att förstå sig på vaken vila måste man inse att man för att kunna göra ingenting ibland måste göra något för att uppnå det. Söderström yrkar också på betydelsen av vilan som sker här och nu, då det viktiga inte är hur lång vilan blir bara man upplever en känsla av lugn och välbehag. (Söderström, 2009, s. 44)

Tillståndet vaken vila är något som finns inom oss alla och är livsviktigt för människans välmående. Enligt Nevelius behöver det parasympatiska nervsystemet två typer av återhämtning, det ena är sömn och det andra vaken vila. Dessa två varianter av återhämtning kan inte ersätta varandra. I modern tid har den vakna vilan hamnat en aning i skymundan. Förut när människorna var mera i naturen för att fiska, plocka svamp etc. fungerade det som en naturlig återhämtning för människan, i och med urbaniseringen har vi tappat detta. Jag tycker att det nedanstående citatet av Shakespeare är ganska talande för just den vakna vilan. Det tangerar det viktiga att man medvetet är tvungen att ha en god inställning till en vaken vila för att den ska kunna ske. Målet är när man har en god inställning mentalt så ska kroppen ta efter och handla likadant. (Nevelius, 2013, s.63-65)

“Let your body’s action

Teach your mind.”

-William Shakespeare

4.Maslows behovsteori

Maslows behovsteori utgår från att individens behov är de som gör att man utför en handling. Maslow anser att det finns fyra principer för motivationsteorin. Den första är den humanistiska principen, där Maslow menar att det handlar om självförverkligande som är typiskt för mänskliga behov. Den andra är den eupsykiska principen där man fokuserar på

det friska hos individen. Den tredje principen är om de medvetna och om de omedvetna som förklarar medvetna och omedvetna motiv. Sista principen är att motiven kan klassificeras och rangordnas. De lägsta behoven är viktigast för människan överlevande. (Jerlang, 2008 s. 276)

Maslow ställer upp de mänskliga behoven i en ”behovspyramid” eller ”behovstrappa” enligt hur viktiga de är för individen. För att ett behov högre upp i trappan skall tillfredsställas så måste ett behov lägre ner i trappan vara tillfredsställt först. Begreppen utvecklingsbehov och bristbehov används av Maslow. Utvecklingsbehov betyder behov i pyramiden som blir tillfredsställda gör att människan får ett bättre välbefinnande. (Tamm, 1991 s. 102 – 103) Bristbehov betyder att man saknar någonting till exempel vatten, mat, sömn, kontakt etc. Bristbehov är behov som tillfredsställs när individen får det den saknar och den fysiologiska balansen uppnås. Utvecklingsbehov blir aldrig fullständigt tillfredsställda, det kan alltid utvecklas mer. För att utvecklingsbehoven skall kunna bli tillfredsställda måste bristbehoven först vara uppfyllda. (Jerlang, 2008 s. 278) Bristbehov som inte blivit tillfredsställda bromsar utvecklingen hos människan. (Tamm, 1991 s. 101 – 103)

Lägst ner i pyramiden finns fysiologiska behov. Detta är behov som måste tillfredsställas för att en människa skall överleva. Till exempel törst, hunger, sömn och säkerhet. (Jerlang, 2008 s. 277) Dessa behov i denna nivå är likadana för alla människor. (Tamm, 1991 s. 103 – 104)

Andra nivån består av sociala behov, detta betyder kontakt och vänskap. (Jerlang, 2008 s. 277) Dessa behov är viktigare för barn än för vuxna på grund av att barn helt enkelt inte klarar sig utan trygghet och stöd från vuxna. Trygghet skapas genom sociala relationer. (Tamm, 1991 s. 105)

Den tredje nivån består av självhävelsebehov, det handlar om behov av att fungera i olika sociala sammanhang. Människan förstår varifrån de får sina förmågor och hur långt de räcker. Den översta nivån beskriver behoven för självförverkligande, att uttrycka sig själv, kunna använda sina möjligheter och utveckla sin personlighet. (Jerlang 2008, s. 277) Det är i den här nivån som kunskap, begåvning och kreativitet utvecklas. Ifall behov på lägre nivåer i pyramiden inte är tillgodosedda så hindrar de människans möjlighet till självförverkligande. (Tamm, 1991 s. 107 – 109)

Människor har olika starka behov, enligt Maslow ordnar man de olika behoven hierarkiskt. Ett fysiologiskt otillfredsställt behov ändrar en människans beteende och motivation tills behovet blir tillfredsställt. Det högre behovet blir motiverande på nytt först när man tillfredsställt det lägre behovet. Det kan vara när man är för hungrig eller för trött för att kunna koncentrera sig. (Jerlang, 2008 s. 279)

5. Styrdokument

I det här kapitlet tar vi upp styrdokumenterna *lagen om småbarnspedagogik*, *grunderna för planen om småbarnspedagogik*, *individuella planen* och *den lokala planen för småbarnspedagogik i Korsnäs kommun*. Dessa tas upp för att det är grunden i småbarnspedagogiken. Vi tar upp de delar som vi tycker är relevanta för vila, välbefinnande och delaktighet.

5.1 Lagen om småbarnspedagogik

I denna lag beskrivs barns rätt till småbarnspedagogik, anordnande och tillhandahållande av småbarnspedagogik. Olika verksamhetsformer inom småbarnspedagogiken är daghem, familjedagvård och öppen verksamhet. Lagen gäller för småbarnspedagogisk verksamhet som ordnas av en kommun, samkommun eller privat serviceproducent. (Lagen om småbarnspedagogik 540/2018, §1)

Med begreppet småbarnspedagogik avser man en systematisk och målinriktad helhet som består av fostran, undervisning och vård av barn där pedagogiken betonas. (540/2018, §2) Syftet med småbarnspedagogiken är att främja en helhetsmässig uppväxt, utveckling, hälsa och ett välbefinnande hos barnet enligt ålder och utveckling, men även att stödja barnets förutsättningar för inläring och främja livslångt lärande. Den pedagogiska verksamheten skall ha sin utgångspunkt i barns lek, rörelse, konst och kulturtradition. Barnet ges möjlighet till positiva upplevelser av sitt lärande. Den småbarnspedagogiska miljön skall vara hälsosam, trygg, utvecklande och främja lärande. Barnet skall respekteras och förhållandet mellan personalen och barnet skall vara tryggt. Barnen skall erbjudas likvärdiga möjligheter

till småbarnspedagogiken och jämställdheten främjas. Förståelse och respekt för olika kulturtraditioner, språk, religioner och livsåskådning skall betonas i dagvården. Barnets individuella behov av stöd identifieras och ordnas mångprofessionellt. Barnets förmåga till samarbete, växelverkan och kamratskap utvecklas för att vägleda barnet till ett etiskt ansvarstagande, hållbart handlingssätt och respekt för andra människor. Barnet har rätt att delta och påverka sådant som berör barnet själv. Småbarnspedagogiken arbetar i samarbete med barnets vårdnadshavare för att främja en harmonisk utveckling hos barnet. Barnets vårdnadshavare behöver också stödjas i fostringsarbetet. (540/2018, §3)

Då man planerar, ordnar och tar beslut om småbarnspedagogik skall man alltid i första hand se till barnets bästa. (540/2018, §4) Barnets åsikter och önskemål behöver redas ut och tas i beaktande enligt barnets ålder och utveckling. Barnets vårdnadshavare deltar regelbundet och påverkar planering, genomförande och utvärdering av småbarnspedagogiken för barnet. (540/2018, §20)

Barnkonventionen står över styrdokumentet och det betyder att den är grunden till lagen. Konventionen innehåller 54 artiklar som alla är viktiga men 4 av dessa är grundläggande och skall alltid tas i beaktande när det gäller barn. Dessa 4 grundläggande artiklar är: Alla barn har samma rättigheter och lika värde, barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barnet, alla barn har rätt till liv och utveckling och alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad. I konventionen hittas begreppet vila i artikel nummer 31 där det uttrycks att: Konventionsstaterna erkänner barnets rätt till vila och fritid, till lek och rekreation anpassad till barnets ålder. Vuxna tar beslut angående barnet utifrån vad de känner till om barnet och tidigare erfarenheter och kunskaper kring den speciella situationen. Barn behöver känna inflytande över sitt eget liv och de behöver få säga hur de vill bli bemötta för att de skall kunna utvecklas. (Unicef, 1989)

Utgående från lagen om småbarnspedagogik gör utbildningsstyrelsen upp grunderna för planen för småbarnspedagogik. (540/2018, §21)

5.2 Grunderna för planen för småbarnspedagogik

Syftet med planen är att stödja och styra hur småbarnspedagogiken ordnas, genomförs och utvecklas. Planen skall bidra till att verksamheten håller hög kvalitet och att den är lik i hela landet. Småbarnspedagogik är en helhet som består av fostran, undervisning och vård, där pedagogiken betonas. I planen definieras småbarnspedagogikens mål och innehåll, samarbete mellan enheten och barnets vårdnadshavare, mångprofessionellt samarbete och innehållet i barnets plan för småbarnspedagogik. (Utbildningsstyrelsen 2018, s. 8)

Planen för småbarnspedagogik är en helhet i tre nivåer. Överst är de nationella grunderna för planen för småbarnspedagogik, under det kommer de lokala planerna och sedan kommer barnets individuella plan. (Utbildningsstyrelsen 2018, s. 7)

5.3 Individuella planen

Planen skall utgå från barnets behov och barnets bästa. Målen i barnens planer skall beaktas då verksamheten i barngrupperna planeras och lärmiljöerna utvecklas. Ett barns plan skall utarbetas när barnet börjar i dagvård och skall uppdateras enligt barnets behov eller minst en gång om året. Vid uppgörandet av den individuella planen deltar personer som ansvarar för barnets undervisning, fostran och vård samt vårdnadshavaren och barnet. Barnets åsikter och önskemål skall beaktas i processen. Personalen ansvarar för att klarlägga barnets perspektiv. Viktiga saker att beakta i planen är iakttagelser om barnets utveckling, lärande och förmåga att fungera i grupp. Det är viktigt att känna till barnets kunnande, styrkor, intressen och individuella behov. Målen som anges i barnets plan skall beskriva hur man stödjer barnets utveckling, lärande och välbefinnande. (Utbildningsstyrelsen 2018, s. 10 - 11)

5.4 Planen för småbarnspedagogik för Korsnäs

Eftersom vår undersökning genomförts vid daghem i Korsnäs kommun ska vi i detta kapitel redogöra för hur den lokala planen för småbarnspedagogik ser ut inom Korsnäs kommun. Strukturen för den lokala planen grundar sig i de nationella *Grunderna för planen för småbarnspedagogik*. Den lokala planen för småbarnspedagogik gäller alla barn som deltar i

småbarnspedagogisk verksamhet i Korsnäs kommun. Vid den tidpunkt planen utformats fanns inga gruppfamiljedaghem eller familjedagvårdare verksamma inom kommunen. Den lokala planen för småbarnspedagogik har utformats av en tillsatt arbetsgrupp innehållande ledaren för småbarnspedagogik, flera lärare inom småbarnspedagogik och två barnskötare. Även övrig personal har kunnat påverka och delta i utformandet av den lokala planen tack vare "Pedagogiska Caféer" där all personal inom småbarnspedagogiken i Korsnäs träffas och diskuterar ett givet ämne. Resultaten från dessa träffar ingår således också i den lokala planen. Även barnen och v rdsnadshavare har haft möjlighet att vara med och påverka den lokala planen. Detta har gjorts via intervjuer med barnen och gruppdiskussioner med v rdsnadshavarna. Samarbetspartners och sakkunniga har bjudits in att påverka i utformningen av planen.

5.4.1 Lokala särdrag och olika sätt att ordna småbarnspedagogisk verksamhet.

Eftersom Korsnäs  r en kommun på landsbygden och belägen vid kusten lyfts också närheten till naturen och utomhuspedagogik fram som en s lvklar del av verksamheten. Det lokala naturarvet tas också i beaktande i den småbarnspedagogiska verksamheten.

Verksamheten utvärderas regelbundet av pedagoger, barn och v rdsnadshavare. Korsnäs kommun deltar med jämna mellanrum i nationella utvärderingar. Den lokala planen, tillsammans med resultat av utvärderingar, ligger som grund för den småbarnspedagogiska verksamheten och dess utveckling.

5.4.2 Barnets plan för småbarnspedagogik

 r 2017 utarbetade en arbetsgrupp riktlinjer och strukturen för Barnets plan för småbarnspedagogik. Senare uppdaterades Barnets plan lokalt  r 2019 av speciallärare och lärare inom småbarnspedagogiken. Barnets plan bygger på mångsidig kompetens. Då barn börjar på daghem görs det upp en individuell plan för varje barn där det framkommer vad barnet redan kan, vad v rdsnadshavarna tycker barnet behöver lära sig, eller om barnet har några specialbehov. Ifall det finns behov av extra stöd för barnet görs en stödplan upp i samråd med pedagog, specialbarnstr dg rdsl rare och v rdsnadshavare.

Värdegrunden diskuterades med pedagoger och vårdnadshavare vid uppgörandet av Korsnäs plan för småbarnspedagogik. Verksamheten utgår ifrån värdegrunden. Värdegrundens nyckelord är delaktighet, lek, tillit, respekt, mångfald, jämlikhet, för att nämna några.

Småbarnspedagogikens mål och uppdrag har sammanställts via diskussioner kring de tio målen i lagen om småbarnspedagogik.

Som grund för den pedagogiska verksamheten och val av arbetssätt fungerar Grunderna för planen för småbarnspedagogik, barnets behov samt gruppsammanställning. Arbetssätten bör vara varierande och styrda av barnens intressen och gynna den individuella utvecklingen. Barnet ska ges möjlighet att utvecklas med alla sinnen i varierande miljö, både enskilt och i gruppverksamhet. Arbetssätten utformas också efter pedagogers kunnande. Lärande ska ske via leken för att väcka barns intresse och göra det roligt att lära sig. Den pedagogiska dokumentationen används för att på ett enkelt sätt tydliggöra förkunskaper, arbetssätt och utvärdering kring ett tema man jobbat med. Dokumentation sker via en enkom utformad blankett, seesaw, bookcreator, foto, film, intervju av barn och anteckning av det barnen säger. Barnen deltar aktivt i dokumenteringen.

Utvärdering av småbarnspedagogikens innehåll sker nationellt, lokalt, per enhet och individuellt. Kommunens informationskanaler (hemsida, lokaltidning) används för att visa upp resultat från dessa utvärderingar. På daghemmet kan utvärderingen delges via månadsbrev, informationstavlor, utställningar, via digitala applikationer och gemensamma träffar. På individnivå uppföljs barnets plan för småbarnspedagogik årsvis eller då behov uppstår. Resultat från olika utvärderingar finns med vid planering av den förestående verksamheten.

5.5 Vilans synlighet i styrdokumentet

Enligt en tidigare forskning så kom man fram till att vilans synlighet i styrdokumentet är ganska liten. Man kan tycka andra aktiviteter upplevs vara viktigare. Det är oklart varför vilan får så lite uppmärksamhet jämfört med dom andra traditionella läroplansstyrda aktiviteterna. Observationer visar stora variationer på hur tolkningen av styrdokumentet görs. Det som är viktigast är att se det individuella behovet och att ha flexibla metoder. Orsaker till varför vilan skiljs från andra aktiviteter kan vara pedagogernas förhållningssätt,

svårigheter att låta barn själv bestämma kring vilan, press från planen och vårdnadshavarna samt personaltäthet. (Nothard, Irvine, Theobald, Staton, Pattinson, Thorpe 2015, s. 440)

Vila och återhämtning borde uppmärksammas mera i planen. Barn borde få lära sig fördelarna med återhämtning på samma sätt som dom lär sig goda matvanor. En tupplur är lika viktig för hälsan som mat, dryck och fysisk aktivitet. (Desjean – Perotta 2008, s. 8)

6. Barns delaktighet och inflytande

Värdegrunden är att barnets bästa kommer i första hand, barnet har rätt att få må bra, få omvårdnad och skydd. Barnets åsikter bör beaktas och barn skall behandlas likvärdigt och jämlikt. Uppdraget inom småbarnspedagogiken är att skydda och främja barnens rätt till en god och trygg barndom. Varje barn är unikt och värdefullt. Barn har rätt att bli hörda, sedda, tagna i beaktande och förstådda. Småbarnspedagogiken stödjer barnet att växa som människa. Barn har rätt att uttrycka sig och bli förstådda. Rätt att leka och lära. Rätt till en social gemenskap och rätt att hantera känslor och konflikter. Småbarnspedagogiken skall stödja likabehandling, jämlikhet och mångfald. Inom småbarnspedagogiken finns ett uppdrag att vägleda barnen till hälsosamma levnadsvanor. Värdegrunden baserar sig på FN:s konvention om barnets rättigheter och lagen om småbarnspedagogik. (Utbildningsstyrelsen 2018 s. 20 - 21)

Barn inom småbarnspedagogiken bör få delta aktivt i beslut som gäller miljön, aktivitet, regler för trivsel och samvaro på daghemmet. Barnen skall också ha möjlighet att välja olika teman o olika aktiviteter och material enligt deras egen åsikt och intresse. Fastän det naturligtvis finns mål att sträva mot så skall barnen alltid få vara delaktiga att välja innehåll och uttrycksformer när det finns möjlighet. Barnen bör få lära sig att olika människor kan ha olika attityder och värderingar, därför kan man ha olika synpunkter och handlande. Barnen behöver lära sig att respektera andras åsikter. När man respekterar barnets egna åsikter och de får ta ansvar och är delaktiga i beslut så utvecklar de en förmåga att handla demokratiskt. Barn behöver någon form av kommunikationsmedel (verbalt eller motoriskt) för att kunna visa sin åsikt. Småbarn kommunicerar motoriskt genom att visa sin protest med gester eller miner. Större barn visar sina åsikter verbalt. När barn får vara delaktiga i beslut i en trygg

miljö så lär de sig att ha en åsikt och ta ställning. Småbarnspedagogiken lyfter fram att alla har rätt till en egen åsikt. Små barn kan ju förstås inte alltid få bestämma men genom att den vuxna sätter ord på barnets frustration så kan man ge barnet en förståelse för att de är sedda men att ibland måste den vuxna bestämma. För att barn skall bli demokratiska medborgare så behöver dom redan i småbarnspedagogiken vara delaktiga och kunna påverka både sin egen situation och småbarnspedagogikens olika aktiviteter fast det naturligtvis finns fastställda mål som skall uppnås. Barn behöver få utveckla sina förmågor för att dom själva skall kunna må bra och hjälpa andra. De behöver lära sig att respektera allt som lever och tänka på att bevara vår värld. (Sheridan & Pramling Samuelsson 2016, s. 41 - 43)

Det är viktigt att de vuxna på daghemmet intresserar sig för vad barn tänker så att relationerna mellan barn och vuxna utvecklas. Barnen behöver få uttrycka sina tankar och åsikter för att kunna påverka sin situation. Det gäller för den vuxna att ge barnet utrymme och en röst och barnet behövs ges redskap för att skapa inflytande. Barnen skall ges utrymme att utvecklas till människor som kan fatta beslut och skapa goda relationer med andra människor. Daghemmen skall vara en tillåtande miljö där barnens åsikter tas på allvar. Barnens återkommande rutiner i daghemmet görs upp av de vuxna. Dessa kan vara påklädning, toalettbesök, måltider, vila, utevistelse och samling. (Arnér, 2009, s. 20 – 23)

Arnér har gjort ett utvecklingsarbete som handlar om pedagogers berättelse om demokrati på daghem. Hon menar att det kan vara svårt att bryta regler och rutiner. Det kan vara svårt att tillgodose vad barnen önskar. Men som ett exempel kan nämnas att när blivande 6 åringar fick ansvara över sin vilostund själva så fungerade det utmärkt och barnen blev stolta över att dom själva hade bestämt över vad de skulle göra. Barnen växer av att man ger dem ansvar och det behövs kanske inte så mycket tjat från den vuxna att dom skall göra så som personalen har bestämt. Det är viktigt att kunna se rutinsituationer med nya ögon för att hitta på nya arbetssätt. Situationer där barn bestämmer själva behöver uppstå för att barnet kan reflektera över vad de kan och att de går att lita på stöd av de vuxna. (Arnér 2009, s. 77-78) I daghemsverksamheten lägger man grunden till att barnet skall förstå vad demokrati är i vardagen. Det betyder att barnen skall bli hörda och respekterade för sina tankar och uppfattningar. De behöver också lära sig att lyssna på och respektera andra. (Arnér 2009, s.92) Personalen behöver ständigt göra en tolkning av barns beteende och ha en stark tro på att barn kan för att uppnå delaktighet. (Pramling Samuelsson & Sheridan, 2003, s.70-84)

Delaktighet och inflytande handlar inte bara om att bestämma, det handlar om att alla är en del av gemenskap där man respekterar och inkluderar. Det formella ansvaret ligger ändå på de vuxna. Delaktighet och inflytande handlar om en etisk praxis där man har ett etiskt ansvar för andra. Barn är föränderliga och unika. Varje barn behöver mötas som ett subjekt som har sin egen upplevelse och själv vet bäst. Daghemsvärksamheten behöver ge utrymme för det oförutsedda och de olika. (Johannesen & Sandvik 2009, s. 31 – 39)

Barns delaktighet och inflytande i stillheten måste tas på allvar. Att vila eller vara lite för sig själv kan handla om ett sätt att uttrycka sig. De vuxna behöver acceptera stillhet som handling och inte bara betrakta stillheten som frånvaro av aktivitet. Stillhet har ett värde och en betydelse. Begreppet vila kan bli mera positivt om de sätts i relation till utveckling och mål för lärande. Oftast är det aktiviteter som är i fokus i det pedagogiska tänkandet. (Johannesen & Sandvik 2009, s. 77 – 89)

Nothard, Irvine, Theobald, Staton, Pattinson och Thorpe har gjort en studie om hur barn kan påverka sin egen vilostund. Barn har intervjuats om vad de tycker om deras rätt att bestämma över vilan. Samband har hittats genom intervjuerna. Man har undersökt hur vilan genomförs, schemaläggs och om den gäller för alla ålders barn. Forskarna kom fram till att barnets självbestämmande rätt angående vilan är låg. Pedagogerna har krav på att barnen skall ligga still under vilan, inga andra alternativ erbjuds. Vila i förskolan är ett ganska outforskat ämne därav är också vilan ganska osynlig i styrdokumentet, vilan borde få en mera central del i dokumentet. Det kan vara en bidragande faktor till att vilan inte prioriteras från barns individuella behov, utan kanske mera från pedagogernas planering. Barn borde få själv bestämma och reglera sin sömn utifrån sitt behov. Pedagogerna verkar inte stödja barns självbestämmande rätt i vilan tillräckligt mycket. Som hinder kan tänkas vara lite personal, ett tryck från planen och vårdnadshavarna. Sömncykeln avgör när barnet blir trött och behöver få sova. Sönnen behöver vara av tillräcklig längd och inte avslutas innan barnet vaknar av sig själv. Ifall barnet visar behov av en tupplur under dagen så behöver det tillgodoseas. (Nothard et.al 2015, s. 438 – 441)

7. Pedagogens roll

En pedagog behöver ha bra sociala kunskaper och ha lätt att bygga relationer med barn och vuxna. Pedagogen behöver ha kunskap om lärandet och kommunikation. Flexibilitet, planering och samarbete är viktiga egenskaper. (Engdahl & Ärlemalm-Hagsér 2015, s. 14) Pedagogen har en uppgift att skapa en miljö som stimulerar och utmanar varje barns lärande. Barn på daghem bör få vara delaktiga och kunna påverka sin egen situation och verksamheten. Barnen behöver också lära sig att se situationer från andras perspektiv. Pedagogen har stöd i läroplanen och uppgiften är att skapa förutsättningar för barns lärande genom att ta fasta på barnens egna initiativ. (Sheridan & Pramling Samuelsson 2016, s. 42 - 43)

Pedagogen behöver ha teoretiska kunskaper och erfarenhet för att ge möjlighet åt varje enskilt barn att utvecklas. Pedagogen behöver också vara medveten om sina egna värderingar, attityder och den egna förmågan. Behöver kunna känna empati, kunna bli engagerad och känna glädje i arbetet. Den pedagogiska kvaliteten är att kunna skapa en miljö som erbjuder möjlighet till erfarenheter och upplevelser för barnen. Barnen behöver få leka, bli utmanade att lösa problem och lära sig grundläggande synsätt. Pedagogen behöver ha kunskaper och intressen inom de olika ämnesområdena och en stor förståelse för barn och deras värld. (Sheridan & Pramling Samuelsson 2016, s. 123 – 124)

7.1 Helhet för fostran, undervisning och vård

Betoningen på pedagogik inom småbarnspedagogiken förutsätter pedagogisk kunskap och en gemensam syn på hur barns lärande och välbefinnande kan främjas. Småbarnspedagogiken är ett samspel mellan personal, barn och omgivning. Fostran, undervisning och vård bildar en helhet eftersom det hänger ihop. Detta ger oss en möjlighet att utgå från ett helhetsperspektiv för att främja barnets växande, utveckling och lärande.

Fostran är att handleda barnen, att forma sina individuella identiteter så att barnet förstår hur deras handlingar påverkar andra. **Undervisningen** skall främja barnens uppfattning om sig själva, andra människor och den omgivande världen. Barnen inspireras och motiveras att

lära sig nytt. Barnens naturliga nyfikenhet, kunskaper, intressen, styrkor och individuella behov beaktas. **Vård** innebär att fysiska grundbehov och emotionell omsorg blir tillgodosedd. Barnet får känna sig uppskattat, förstått och får känna gemenskap. Närhet utgör grunden för god vård och omsorg. Dagliga situationer kan vara måltider, att klä på sig, vila och sköta sin hygien. Alla vårdsituationer inom småbarnspedagogiken är samtidigt också fostran och undervisning. Barnen lär sig att kommunicera med andra, ta hand om sig själva och lära sig goda vanor. Det är viktigt att tillsammans med barnen att diskutera betydelsen av att röra på sig, vila och att ha goda relationer för välbefinnandet och hälsan. (Utbildningsstyrelsen 2018, s. 23 – 24, 51)

7.2 Verksamhetskultur inom småbarnspedagogiken

En verksamhetskultur är ett handlingsmönster som utvecklas genom ett socialt samspel mellan personal, barn och vårdnadshavare. Verksamhetskulturen är en helhet som omfattar allt från värderingar, tolkningar, lärmiljöer, arbetssätt, samarbete, kommunikation, personalens kompetens, ledningsstrukturer och –praxis, organisering, planering, genomförande och utvärdering av verksamheten. Verksamhetskulturen har stor betydelse för hur man genomför småbarnspedagogiken och hur målen uppnås. Gynnsamma förhållanden skapas för barnens utveckling, lärande, delaktighet, trygghet, välbefinnande och en hållbar livsstil. Verksamhetskulturen förändras ständigt och skall utvärderas och utvecklas hela tiden. (Utbildningsstyrelsen 2018, s. 29 - 30)

En lärande gemenskap är kärnan i verksamhetskulturen, barn och personal lär sig med och av varandra. Inom verksamhetskulturen bekräftar man lekens betydelse för barnets välbefinnande och lärande. Personalen bör vara observanta och lägga märke till faktorer som begränsar leken. Inom verksamhetskulturen skall barnens, personalen och vårdnadshavarnas initiativ, åsikter och synpunkter värdesättas. Man utvecklar ett arbetssätt som främjar delaktighet. Genom att bemöta barnet sensitivt ger man barnet en känsla av att bli sedd och hört, det stärker barnets delaktighet. Personal, barn och vårdnadshavare deltar tillsammans i planering, genomförande och utvärdering av verksamheten för att stärka delaktigheten. Småbarnspedagogiken värdesätter en hälsosam, trygg och fysiskt aktiv livsstil. Barnet ges möjlighet till vila och att ta det lugnt. Man utvecklar en verksamhetskultur där barn och personal har möjlighet att arbeta i en stressfri miljö som är bra för koncentrationen. Kosten

bör vara mångsidig, hälsosam och tillräcklig. En dagsstruktur som är tydlig och planerad men även flexibel främjar välbefinnandet. (Utbildningsstyrelsen 2018, s. 30 – 33)

Inom småbarnspedagogiken vill man skapa lärmiljöer som är utvecklande, främjar lärande, hälsosamma och trygga. Lärmiljöer kan vara lokaler, platser, gemenskaper, metoder och redskap. Omfattar den fysiska, psykiska och den sociala dimensionen. Lärmiljöerna skall erbjuda barnen olika möjligheter, allt från fartfyllda fysiska aktiviteter, lekar och spel men också till vila och lugn och ro. (Utbildningsstyrelsen 2018, s. 33 – 34)

Vårdnadshavarna och personalen samarbetar för att tillsammans främja att barnen växer, utvecklas och lär sig på ett sunt och tryggt sätt. Samarbetet bygger på förtroende, jämlik kommunikation och ömsesidig respekt. Det är viktigt att personalen och vårdnadshavarna diskuterar med varandra om barnets dagliga upplevelser. Iakttagelser och diskussion om barnets dag skapar förutsättningar för att trygga barnets välbefinnande som helhet. Viktigt är att skapa en förtroendefull atmosfär mellan personal och vårdnadshavare. (Utbildningsstyrelsen 2018, s. 35)

En undersökning har gjorts angående föräldrars önskemål om vilan för barn mellan 3 – 5 år. Vilan är en utmanande situation för daghemspersonalen eftersom olika barn har olika behov av vila och allas behov måste tillgodoses. De också svårt med krav från många olika håll. Det kan även vara svårt att få sömnrutinen att passa in med föräldrarnas arbetstider. Vilan rekommenderas på daghem på grund av att den är bra för att befästa saker som man lärt sig tidigare på dagen. Men för en del barn kan man också se att vilan påverkar nattsömn negativt. Det är väldigt stor individuell variation på barns behov av vila. På många daghem är den schemalagda vilan 1 – 2 timmar. Detta kan leda till konflikter mellan personal och föräldrar. 79% av föräldrarna ville inte att barnen skulle sova på dagen. Föräldrarna ansåg att vilan inte längre var viktig på grund av barnets ålder. Resultaten av undersökningen belyser att det finns en konflikt mellan föräldrarnas åsikt och sömnpolicyn på daghemmen. Mera forskning borde göras för att ta fram evidensbaserad kunskap för att stödja hälsosamma rutiner för vila. Kommunikationen mellan föräldrarna och personalen är av yttersta vikt för att stödja barnens behov av vila på daghemmet. Det är viktigt att stöda dom individuella skillnaderna i barnens sömnbehov, stödja deras utveckling och skapa goda sömnvanor.

Dagens styrdokument ger för lite information om hälsosamma sömnvanor. (Sinclair, Staton, Smith, Pattinson, Marriott, Thorpe 2015, s. 12 – 18)

7.3 Omsorg och vila

Pedagoger påpekar att det lagts större vikt vid själva omsorgen på daghem på senaste år. Det viktiga är också att omsorgen, tillsammans med verksamheten, blir trygg. Ordet vila är icke ofta förekommande i läroplanen, och inte heller definierat. Så här står det i Sveriges läroplan:

”Förskolan ska erbjuda barnen en i förhållande till deras ålder och vistelsetid väl avvägd dygnsrytm och miljö. Såväl omvårdnad och omsorg som vila och andra aktiviteter ska vägas samman på ett balanserat sätt” (Skolverket 2019, s.5)

På daghemmet borde vilan ses som en stund för omsorg och inte en stund för lärande. Detta eftersom barnet kanske är trött och därför extra sårbart. I och med att en så stor del av dagen annars går ut på lärande så borde stunden som är avsedd för vila få förbli en stund utan prestation, förväntning och stress. (Söderström, 2009, s.21) De flesta av oss har inbyggda resurser för att kunna genomföra en vila, men detta verktyg glöms bort mer och mer i vår vardag. Därför är det viktigt att belysa och ta till vara det genom att medvetet ta en stund för vila varje dag. Om man ska applicera detta tankesätt på ett daghem är det avgörande hur pedagogerna förhåller sig till vilan. För att utfallet ska bli lyckat förutsätter det att pedagogerna har en positiv inställning kring vila, att de fungerar motiverande och handledande och får det att bli en attraktiv stund för barnet. Om det negativa inflytandet blir så litet som möjligt, t.ex. barnen emellan, så underlättar det för en god vila. Det underlättar också om vilostunden är schemalagd, vilket den ofta är på ett daghem. För att den lugna stunden av omsorg ska kunna ske behöver det klargöras för barnen att man kan diskutera eventuella funderingar efteråt då vilan är klar. Då har barnet en klar bild på när det är ok att prata och när det behöver vara tyst. Detta blir förstås lättare ju äldre barnet blir, och kan vara svår att applicera på en ettåring. (Terjestam, 2010, s.70-74)

Det väsentliga för vår helhetshälsa är egentligen inte det som sker i vårt liv, utan hur vi förhåller oss till det som sker. Detta gäller också omsorgen på daghem eftersom man genom

vilan kan underlätta och ge barnet ett verktyg som minskar på stressen och gör andra utmaningar lättare att handskas med. (Terjestam, 2010, s.42-43, s.66) För vi alla vet att man fungerar bättre när man är utvilad, såväl barn som vuxen.

7.4 Pedagogens upplevelser av villkor för vila för barn

Kristin Elvsveen är förskolelärare i Norge och började arbeta år 1987 efter det gjorde hon ett längre uppehåll och återkom 2007. Hon upplevde att den organiserade vilan hade försvunnit. Intresset uppstod att undersöka fenomenet närmare då hon hörde uttalanden om att vilostunden var gammaldags. Elvsveen gjorde kvalitativa forskningsintervjuer för att undersöka hur villkoren såg ut för barns vila och hur pedagogerna diskuterade ämnet. Pedagogerna ansåg att barn fortfarande behöver vila under en lång dag och att medvetenheten hos pedagogerna behöver bli bättre. Den traditionella vilan passar kanske inte alla dagens barn så det är viktigt att se vilan från nya perspektiv. Som en förklaring till varför den traditionella vilan hade försvunnit så nämndes att uppmärksamheten är inriktad på lärande. Vila prioriteras inte eftersom den inte dokumenteras. Pedagogerna menar att det är mycket inläring som skall hinnas med under dagen och mycket som skall dokumenteras. Man har gått från omsorg till lärande och det är synligt lärande som prioriteras. Den traditionella vilostunden anser pedagogerna har ersatts av aktiva pauser genom lugna aktiviteter eftersom det inte passar för dagens barn att vila liggandes på madrasser. Exempel på sådana kan vara samtal mellan pedagog och barn där båda får en chans till vila. Utmaningen för pedagogerna är många krav från olika håll, vad är bäst för barnet, föräldrars önskan och krav från ledning och myndigheter. När man fokuserar för ensidigt på inläring så mister man viktiga helhetsperspektiv på grund av att man behöver tid för reflektion. Vilan passar inte längre in i vårt pedagogiska tänkande men många gånger ser pedagogerna att barnen är så trötta så att de måste få vila. Det finns ett krav för ökad kunskap om vila i daghemmet för att kunna möta krav och förväntningar från omvärlden. (Elvsveen 2014, s. 51 – 53)

Omsorg har fått en underordnad position till lärande i styrdokumentet. Det är lätt att glömma bort omsorgen när man koncentrerat sig så mycket på lärandet. Enligt Löfdahl och Folke-Fichtelius används en transformerings strategi av pedagogerna när det gäller att synliggöra omsorgen i verksamheten. Det här betyder att pedagogerna helst använder mätbara begrepp

som ligger närmare kunskaper och färdigheter. Det här kan vara ett sätt för pedagogerna att lyfta fram sin kompetens och för att framhäva lärande till verksamheten. Omsorg diskuteras inte så mycket av pedagogerna i kvalitetsarbetet. En förklaring kan vara att omsorg är svår definierat och svårt att dokumentera. Det kan vara svårt för pedagoger att balansera mellan dokumentationsskyldighet och mänskligt ansvar. Men om man ändrar omsorg till resultatnriktade aktiviteter händer det något med ansvaret. Om pedagogerna aldrig diskuterar, utvärderar eller utvecklar omsorgen och kraven är otydliga påverkar de naturligtvis pedagogens professionella färdigheter. (Löfdal & Folke-Fichtelius, 2014 s. 1 – 13)

8. Sammanfattning av teoridelen

Vilan är en livs viktig del av människan liv, dock kanske den inte är högt prioriterad av alla. Vila finns i olika former. Vilan kan vara kort till exempel en bussresa eller så kan vilan vara lång till exempel en semester. I de flesta fall är den korta vilan mer effektiv och förebygger den totala utmattningen. Vila är ett tillstånd av att återhämta energi för att orka vara aktiv. Vilan gör också att vi lättare finner glädje och tycker om det vi gör.

I vår moderna tid hamnar den vakna vilan ofta lätt i kläm. Detta på grund av att vi oftast har ett behov av att vara elektroniskt uppkopplat vid de tidpunkter då en vaken vila kan infinna sig. Detta behov av ständig uppkoppling gäller inte bara vuxna utan även barn. Eftersom barn anpassar sig till vuxna känner de samma stress som de vuxna lever med. Ur ett medicinskt perspektiv finns det många faktorer som pekar på att vila är livsviktigt. Bland annat för att hjärnan skall kunna utvecklas är vila av stor betydelse. En bristfällig vila hämmar barnets ork att ta in ny kunskap och att kunna utvecklas på bästa möjliga vis. Icke att förglömma är vila och aktivitet två faktorer som går hand i hand. För att den ena ska fungera bör också den andra vara fungerande. Ett aktivt barn samlar nya intryck. För att kunna bearbeta dessa intryck bör barnet också vila. Konsekvenser vid bristfällig vila hos barn är de samma som hos vuxna. Man kan känna oro, prestera sämre och i värsta fall bli sjuk. Enligt lag måste det på daghem finnas en lugn plats där barnet får vila och känner sig tryggt. Även om barnet inte går in i en aktiv sömn är det viktigt att varva ner. Eftersom det i en barngrupp på dagis är varierande hur stort behov av sömn och vila barnen har är det en

utmaning att tillmötesgå de individuella behoven. Utöver den traditionella vilan eller vaken vilan kan man erbjuda massage åt barnen. Massage är bra alternativ just på grund av beröringen. Tack vare den utsöndras ett hormon som har en positiv verkan på kroppen i och med att det sänker stressnivån.

Vi har valt att koppla Maslows behovs teori till vår undersökning. Vi tycker att detta är passande eftersom att vila är ett grundbehov och hittas därför längst ner i behovspyramiden. För att ett behov högre upp i pyramiden ska kunna tillfredsställas måste behoven lägre ner tillfredsställas först. Maslow använder begrepp som utvecklingsbehov och bristbehov. Utvecklingsbehov är behov som gör att en människa får ett bättre välbefinnande när de är tillfredsställda. Sömn är ett viktigt utvecklingsbehov för barn. Sömn kan också vara ett bristbehov om man inte får tillräckligt av det. För att utvecklingsbehoven skall kunna tillfredsställas måste brist behoven först vara uppfyllda.

De styrdokument vi använt oss av är lagen om småbarnspedagogik, grunderna för planen om småbarnspedagogik, individuella planen och den lokala planen för småbarnspedagogik i Korsnäs kommun. Dessa styrdokument lägger grunden för småbarnspedagogen och är ett bra hjälpmedel att gå tillbaka till i arbetet som pedagog. Barn inom småbarnspedagogen bör få delta aktivt i beslut som gäller miljön, aktiviteter, regler för trivsel och samvaro på daghemmet. Barnen bör få lära sig att människor kan ha olika värderingar och lära sig att respektera andras åsikter. När man respekterar barnets egna åsikter och de får ta ansvar och vara delaktiga i beslut utvecklar de en förmåga att handla demokratiskt. När barn får vara delaktiga i beslut i en trygg miljö lär de sig att ha en åsikt och ta ställning. Småbarnspedagogen lyfter fram att alla har rätt till en egen åsikt. Daghemmet ska vara en miljö där barnens åsikter tas på allvar. Barnen växer av att man ger dem ansvar. Som pedagog har man en uppgift att skapa en miljö som stimulerar och utmanar barns lärande. Pedagogen har stöd i läroplanen och uppgiften är att skapa förutsättningar för barns lärande genom att ta fasta på barnens egna initiativ. Pedagogen behöver ha teoretiska kunskaper för ett ge möjlighet till varje enskilt barn att utvecklas. Småbarnspedagogik är ett samspel mellan personal, barn och omgivning.

Vi har letat material och litteratur om vårt ämne både manuellt på bibliotek och gjort databassökningar. Det var lätt att hitta material om sömn i allmänhet men svårare att hitta endast om vila som sker under dagtid. Vilan borde ses som en nödvändig del av planen eftersom den förbättrar barnens kognitiva och sociala kompetens. Minst 30 – 60 minuters vila rekommenderas. Barnen behöver inte sova men en tyst stund ger chans till vila och återhämtning. Vilan är lika viktig för de större barnen som för de mindre. Vila på daghem är ett ganska utforskat ämne därav är vilan ganska osynlig i styrdokumentet. De kan vara en bidragande faktor till att vilan inte prioriteras från barns individuella behov, utan kanske mer från pedagogernas planering.

9. Undersökningens genomförande

I det här kapitlet berättar vi om vårt val av metod, respondenter, datainsamling, sekretess och analysmetod.

9.1 Val av metod

Vi har valt att använda oss av en kvalitativ forskningsmetod för att få svar på våra frågeställningar. Denna metod har använts för att ta reda på pedagogernas erfarenheter och tankar på ett djupare plan. En kvalitativ forskningsmetod ger oss möjlighet att få en helhetsbild av pedagogernas upplevelser och tankar om vilan för barn. När pedagogerna får uttrycka sig med egna ord så får man mera djupa och personliga svar. En kvantitativ forskningsmetod passar inte för vårt arbete eftersom man där ofta får resultat med siffror och struktureringar. Med den kvantitativa metoden skulle vi inte ha haft samma möjlighet att gå in på djupet. (Holme & Solvang, 1997 s. 78 – 81)

Vi har valt att använda oss av en enkät med öppna frågor. Vi hade först tänkt använda oss av intervjuer på plats för att få så utförliga svar som möjligt men på grund av pandemin covid-19 så valde vi att skicka ut en enkät med öppna frågor via epost för att undvika smittspridning. En enkät kan vara en bra insamlingsmetod då respondenterna får fundera över svaren i lugn och ro.

9.2 Val av respondenter

Vi valde att utföra vår undersökning inom Korsnäs kommun eftersom en av skribenterna har erfarenheter från att jobba på alla daghem inom kommunen. Det kändes lättare att se behov av vad man kan undersöka och vilka som kunde vara möjliga respondenter då man sett verksamheten inifrån sen tidigare. Våra respondenter är pedagoger som arbetar med barn i åldrarna 3-5 år och alla som arbetar på såna avdelningar inom kommun har getts möjlighet att ge svar på våra frågor. Våra svaranden har olika befattningar inom småbarnspedagogiken, vi redogör inte mera exakt vilken utbildning de har, eftersom alla har samma mål för verksamheten. Resultatet var ändå bara fem respondenter, varar en avdelning svarat gemensamt, men för att underlätta i sammanställningen av de svar vi fått räknade vi alla svar som en person.

Man kan säga att urvalet skedde systematiskt då vi hade en omfattande kunskap om den grupp som vi skulle välja och vi hade en strategi för vad vi ville komma fram till. Gruppen vi valde hade rikligt med kunskap om det som undersöktes och det ökar informationsinnehållet. (Holme & Krohn Solvang, 1997 s. 104)

9.3 Datainsamling och sekretess

I april 2020 tog vi kontakt med Korsnäs kommuns dagvårdschef för att ansöka om forskningslov för att få göra vår undersökning. Efter ett par veckor fick vi lov av dagvårdschefen att göra undersökningen. Vi har även fått lov att gå ut med att vår undersökning är gjord inom småbarnspedagogiken i Korsnäs kommun. Eftersom en av oss arbetar inom kommunens daghem så gick kontakten efter det direkt till daghemmen via en av skribenterna. Skribenten berättade på daghemmen vad vi studerar och vad vi skriver om i vårt examensarbete och frågade om de ville fylla i vår enkät. Efter det skickade vi med e-post ut våra enkäter med öppna frågor och en presentation av oss och vår undersöknings syfte (Bilaga 1) på e-post till olika daghemsavdelningar inom Korsnäs kommun. Respondenterna informerades om att deltagandet är frivilligt, konfidentiellt och helt anonymt. Vi informerade om att när vi redogör för svaren refererar vi till våra svarande som

pedagoger och respondenter. Respondenternas identiteter är skyddade i vår undersökning och sånt som kan göra det möjligt att koppla svar till person, t.ex. avdelning med form av profilering, lämnas bort från vår undersökning. Svaren raderas från e-posten efter sammanställningen. Vi önskade få svar på våra enkäter inom sommaren. Vår enkät innehöll 17 öppna frågor (Bilaga 2) Vi valde att ha ganska många frågor för att få ett mera heltäckande svar på grund av att oftast får man kortare svar på en enkät än vid en fysisk intervju. Enkäterna skickades ut i början på juni och vi önskade svar inom sommaren. I slutet på sommaren skickade vi ut påminnelser eftersom vi inte fått in tillräckligt med svar. 7 avdelningar blev kontaktade och vi fick slutligen svar från 5.

Vi funderade noga på våra frågor i enkäten för att vi skulle få svar på våra frågeställningar. Det är viktigt att tänka på att frågorna inte kan missförstås och att man inte har för många och onödiga frågor. Det löns att förbereda sig väl då man ställer frågorna. (Patel & Davidson, 2003 s. 82 – 83)

9.4 Analyismetod

Egentligen finns det inte någon bestämd metod för hur man gör en kvalitativ bearbetning av sitt resultat. Därför måste vi som forskare hitta vårt arbetssätt som passar för att få fram en lättläst text. (Patel & Davidson, 2003 s. 120 – 121)

Vi börjar med att läsa igenom materialet från den öppna enkäten många gånger för att se mönster. Vi analyserar materialet från de svar vi fått med en helhetsanalys. Det betyder att man försöker se helheten av informationen och sammanställer det i en text. Vi analyserar materialet till de delar som berör våra problemområden och frågeställningar. Tar fasta på likheter och olikheter i svaren. Det antas vara viktigt och vi ställer upp våra resultat utifrån dessa. (Holme & Krohn Solvang, 1997 s. 141 - 142)

10. Resultat

I detta kapitel kommer vi redogöra för hur våra respondenter svarat och resultatet av vår undersökning. I vår undersökning deltog fem olika pedagoger inom småbarnspedagogiken, med olika befattningar. Utbildningen på de svarande anses inte ha betydelse eftersom alla pedagoger inom småbarnspedagogiken arbetar med samma målsättningar. Våra respondenter är mellan 25 - 60 år, vilket betyder att de alla har en varierande arbetserfarenhet.

10.1 Behov av vila för barn på daghem

Våra respondenter tycker att vilan är en stund för återhämtning, lugn och ro och en möjlighet för barnen att få en lugn stund för att orka med resten av dagen. Vila behövs för att barnen skall utvecklas och må bra. De barn som har behov av sömn har möjlighet att vila. En av respondenterna lyfter också fram att vilostunden ger tid för planering, dokumentering och administrativa uppgifter.

Vi ville ta reda på vilka behov det finns för vila på daghemmet. Våra respondenter är ense om att barn mår bra av en lugn stund under dagen. Detta eftersom många barn har långa dagar på daghemmet och om de inte får en lugn stund kan det leda till konflikter, aggressivt beteende eller att de inte orkar på eftermiddagen. Man märker på barnet om de har fått en stund av vila eller inte eftersom behovet av en lugn stund finns. Detta betyder inte att barnen nödvändigtvis måste sova utan det räcker med att få en lugn stund för att bearbeta intryck från dagen.

10.2 För och nackdelar i samband med vilan

Våra respondenter är enade i vilka fördelar som finns med vilan, medans de har lite olika syn på vilka nackdelar som finns. Fördelarna med vilan är att barnen får vila och koppla av. Det leder till att ljudnivån i gruppen sänks vilket automatiskt ger en mer behaglig miljö för både barn och vuxna. Barn som vilar på dagen orkar bättre på eftermiddagen och på kvällarna

hemma. Om det finns barn i gruppen som inte deltar i vilan så får de möjlighet att leka i mindre grupp vilket också kan vara avslappnande om det annars är en stor barngrupp. Barnen, liksom vuxna, har lättare att koncentrera sig efter en lugnare stund på dagen.

Nackdelarna med vilan är att en del barn har svårt att komma till ro och detta leder till att de kan känna sig stressade under vilan. Om vilan är kravfylld föder detta mer stress än lugn. En nackdel är också om barn som ej behöver vila ändå måste delta i vilan. Till exempel barn som har specialbehov och har svårt att varva ner på dagis. Det blir ett orosmoment för de barn som behöver sova. En annan nackdel som våra respondenter lyfte fram är att barnen kan uppleva vilan som tråkig. Vissa barn kan också vara tröttare efter vilan än innan och vara svårväckta och på dåligt humör. I de fall där det finns barn i gruppen som inte får sova, men ändå måste delta i vilan p.g.a. att det inte finns personalresurser att ha pedagoger utanför vilan, hamnar pedagogerna att väcka barnet med jämna mellanrum ifall barnet somnar. Detta är problematiskt, eftersom barnet är trött och vill sova men vårdnadshavarna önskar att barnet inte sover på daghemmet för att barnet ska somna lättare på kvällen. Att ständigt bli uppväckt ur ett sovande stadiet är oroande och förstör barnets återhämtning.

10.3 Barnets möjlighet att påverka sin vilostund

Respondenterna har väldigt olika erfarenheter och åsikter kring barnets möjlighet att påverka vilostunden. En del respondenter menar att vilan utformas i samråd med vårdnadshavarna och barnen medan andra planerar vilan mest utifrån verksamhetens helhet och vilka personalresurser och utrymmen som finns. Ett sätt som barnen kan vara med och påverka är att de får välja saga som läses i början av vilan eller om de istället vill lyssna på avslappningsmusik. De flesta respondenterna tar upp vikten i att tillsammans med vårdnadshavarna utforma en så bra vila som möjligt enligt varje barns individuella behov. Gemensamt för alla respondenter är att det är minst en eller flera vuxna närvarande under vilan. Vid ett daghem ordnade pedagogerna mysbelysning i vilorummet eftersom ett barn var mörkrädd. Då märkte de på barnet att det var lättare att vila. Barnen får även ta med kramdjur hemifrån till vilan.

En av våra respondenter berättar att de har två vilorum. Ett mörkt och tyst där barnen som behöver sova får vila och ett där barnen lyssnar på saga, ljudbok eller musik. I sagorummet

vilat barn som inte behöver sömn på dagen och på samma gång ger ro åt de barn som behöver sova. På så sätt ges en bra möjlighet till alla barn att få en lugn stund enligt deras individuella behov.

11.Slutsdiskussion och kritisk granskning

I det här kapitlet kommer vi diskutera resultatet från vår undersökning. Vi kommer också att sammanfatta vårt arbete i helhet och svara på våra frågeställningar. Syftet med vårt arbete var att kartlägga pedagogers erfarenheter och tankar kring 3-5 åringars vila på daghem. Vi valde detta ämne för att få en större insikt kring ämnet vila på daghem. Vi tycker att vilan är en viktig del av dagen och att den inte får lika mycket uppmärksamhet som de övriga verksamhetspunkterna för dagen. Överlag är vi nöjda med de svar vi fått från respondenterna. Men såhär i efterhand inser vi att en del av våra frågor kanske var en aning likadana. En fråga som vi tycker i nuläget skulle ha varit viktig att ställa är att hur pedagogerna upplever att vilan kommer fram i planen och lagen eftersom hela småbarnspedagogiken stöds på dessa. Om vi haft en intervju på plats skulle respondenterna också haft lättare att ge mera fria svar, det skulle ha gett oss längre svar att analysera. Från början var det meningen att vi skulle gjort våra intervjuer på daghemmen, att vi åkt dit och suttit ner med pedagogen och ställt våra frågor. Vi anser att det hade öppnat upp för diskussion och mera utformade och djupare svar på våra frågor. Vi skulle också haft möjlighet att ställa följdfrågor. Då hade vi också spelat in intervjun och kunnat lyssna på den i efterhand. Det skulle gett möjlighet till reflektion efter genomförd intervju. Detta blev inte av eftersom covid-19 ställde till det så vi inte fick åka till daghem fysiskt.

Alla pedagoger var överens om att vilan bör finnas på daghemmet. Det här stämmer bra överens med teoridelen om att vila och aktivitet går hand i hand för att ny kunskap bör bearbetas. Vilan ger verktyg åt barnen att kunna hantera stress. Kognitiva och fysiska, sociala och emotionella sidan utvecklas av att aktivitet följs av vila. Det kan vara svårt att skapa en vilsam miljö på daghemmet på grund av brist på resurser och utrymmen. Personalen har en viktig roll när det gäller att interagera med alla inblandade, barn, föräldrar, personal och styrdokument. Det kan ibland leda till konflikt. Man kunde belysa vikten av vila mera för att utveckla välmående. Vila är lika viktigt för dom äldre barnen som för dom yngre.

I den teoretiska delen tar vi upp barnets delaktighet som är en viktig del i småbarnspedagogiken. Från de svar vi fått har vi dragit den slutsatsen att pedagogerna önskar att barnen kunde vara mera delaktiga i utformningen av vilan. Det kunde göra vilostunden mera attraktiv och rolig för barnen. När barn får ansvara själv över sin vila så blir de stolta över att dom själva har bestämt över vad dom skall göra och det kan vara lättare att slå sej till ro. Detta kan vara svårt att få till i praktiken eftersom det finns så varierande behov av vila i barngruppen. Det är ändå väldigt viktigt att se rutinsituationer med nya ögon för att se nya arbetssätt. Våra respondenter var enade om att vårdnadshavarna, tillsammans med pedagogerna, har möjlighet att ge önskemål hur det enskilda barnet önskar vila under dagen. Man kan också tänka att vårdnadshavarnas önskemål är sammanflätade med barnets. T.ex. att barnet sagt hemma om något är fundersamt och vårdnadshavarna fört detta vidare till pedagogen. Några av våra respondenter arbetar på samma avdelning men har olika uppfattningar om hur vilan ska verkställas. Detta kan man tänka att kan upplevas problematiskt och orsaka konflikt i personalen. Det skulle vara viktigt för personalen att diskutera kring vilan och fundera på nya möjligheter för vilan. En positiv inställning till vilan hos pedagogen gör att stunden blir attraktivt för barnet. Barnen behöver få känna sej mera delaktiga och få hitta upp nya vilostunds aktiviteter för att vilan skall kännas intressant och meningsfull. Men det här kan vara svårt på daghemmen på grund av att personalen inte räcker till, utrymmena är inte anpassade och vilostunden prioriteras inte alla gånger. Vilan kommer inte så tydligt fram i styrdokumentet och det kan göra att pedagogerna kan ha svårt att få en gemensam syn på vilan.

I teoridelen av vårt arbete funderade vi också på alternativa vilostunder. Vi tog bland annat upp massage, vaken vila, yoga och meditation som form av alternativ vila. En av våra respondenter berättade att barnen som inte har behov av en tyst vila kan få lyssna på ljudbok eller avslappningsmusik. Detta är också en form av alternativ vila. Vaken vila är ett tillstånd av lugn, kreativitet och kraft. Vaken vilan är livsviktig för människans välmående. Inom daghemmen borde finnas mera initiativ på vad man kunde göra som vaken vila. Vi tycker att man kunde ordna en temavecka där man fokuserar på olika vakna viloformer som barnen får prova på. En lärande gemenskap är kärnan i verksamhetskulturen inom småbarnspedagogiken, barn och personal lär sig av varandra.

Det finns alltid olika behov av vila på avdelningar vid daghem vilket betyder att man måste möta barnens individuella behov. Enligt lagen måste det finnas en lugn plats på daghemmet där barnet kan vila och känna sig tryggt, även fast den djupa sömnen kanske inte uppnås. Pedagogerna bör ta i beaktande barnens önskemål kring miljön så att de skall kunna känna sig trygga och avslappnade.

De frågeställningar vi utgått från är *Vilka är behoven av vila för barnet på daghemmet? Vilka för- och nackdelar finns i samband med vilan? Och Hurudana möjligheter har barnet att påverka sin vilostund?*

Vi tycker att vi fått svar på våra frågeställningar via enkätsvaren, om än något kortfattat. Den frågeställning som tangerade hurudana möjligheter barnet har att påverka vilostunden är den som vi fått mest beskrivande svar kring. Att pedagogerna var av olika åsikter kan ha bidragit till detta. De andra två frågeställningarna gav svar som kanske kunde flätas ihop. När det kom till vilka för- och nackdelar det finns och vilka behov det finns för vila så lyftes barnets individuella behov återkommande upp som svar. Trovärdigheten i vårt examensarbete tycker vi är bra eftersom våra respondenter har en stor erfarenhet inom området och det är erfarenheter och tankar som undersöks.

Som grund i vårt arbete har vi använt oss grunderna för planen för småbarnspedagogik, lagen om småbarnspedagogik och den lokala planen för småbarnspedagogik. Planen fungerar som stöd inom småbarnspedagogen i hela landet och ger en grund för barnets delaktighet och pedagogens roll. Lagen säger att man skall främja en helhetsmässig uppväxt, hälsa och välbefinnande hos barnet. Man skall stödja barnets förutsättningar för inläring och främja ett livslångt lärande. Barnet har rätt att påverka sånt som berör barnet själv. I planen sätter man upp mål och innehåll för verksamheten och barnet. Vi önskar att vår undersökning kan bidra till att vilan blir mer betydande på daghemmet och att barn får en större delaktighet i vilan. Man kan fundera om begreppet vila får mera uppmärksamhet om man sätter det i relation till utveckling och mål för lärande. Vilan borde kanske få en mer central del i styrdokumentet. Enligt tidigare forskning i teoridelen är det lite otydligt om vilan ses som en stund för omsorg eller som en stund för lärande och detta kan leda till otydlighet för pedagogens roll. Om man fokuserar för ensidigt på inläring mister man viktiga helhetsperspektiv. Vår förhoppning är också att barnets önskemål kring vilan ska tas i

beaktande ännu mer än tidigare eftersom vila är lika viktig för hälsan som goda matvanor och fysisk aktivitet.

Till stor del kommer vi fram till samma resultat som tidigare vetenskapliga artiklar har gjort i vårt examensarbete. Vilan har stor betydelse för barnet och dess utveckling men barnets delaktighet är till en viss del begränsad i vilan. Det är en utmaning för pedagogen att följa lagen, planen, föräldrarnas och barnets vilja med de resurser som finns att tillgå.

Att arbeta med detta arbete och med vår undersökning har varit en utmaning. I ett tidigt skede var det svårt att veta från vilken ände vi skulle börja, även om vi hade vårt syfte på klart ganska omgående. Vi har lärt oss att formulera och producera text på ett mer omfattande sätt än vi gjort tidigare. Vi tycker också att vi fått en inblick i hur det i praktiken kan fungera på daghem och hur varierande det kan vara från enhet till enhet. Det är intressant hur avdelningar löser vardagen på olika sätt och får det att fungera utifrån de förutsättningar som finns.

Förslag på vidare forskning kunde vara att göra intervjuer med barn om hur de upplever att de kan påverka sin vilostund eller att intervjua föräldrarna.

Källförteckning

- Arnér, E. (2009). *Barns inflytande i förskolan: En fråga om demokrati* (1. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Cremone, A., Kurdziel, L. B. F., Fraticelli-Torres, A., Mcdermott, J. M. & Spencer, R. M. C. (2017). Napping reduces emotional attention bias during early childhood. *Developmental Science*, 20(4), p. n/a. doi:10.1111/desc.12411
- Desjean-Perrotta, B. (2008). Five Essential Reasons to Keep Naptime in the Early Childhood Curriculum. *Dimensions of Early Childhood*, 36(3), p. 3.
- Elvsveen, K. (2014). Hvilestunda. Ja, hvor ble det av den...? Masteroppgave i førskolepedagogikk Trondheim, augusti.
- Engdahl I. & Ärlemalm-Hagsér E., (2015). *Att bli førskolelärare - Mångfacetterad kompleksitet*. Stockholm: Liber
- Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder* (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Ingvar M & Eldh G, (2014) Hjärnkoll på skolan, och varför barn behöver dig för att lära sig. Naturkultur akademisk.
- Jan Nevelius, (2013) Vaken vila: en väg till avslappnad närvaro. Lavonia Print, Lettland. Max Ström.
- Jerlang E. (2008), Utvecklingspsykologiska teorier, Stockholm, Liber AB
- Johannesen, N., Sandvik, N., Claesdotter, A. & Emilsson, I. (2009). *Små barns delaktighet och inflytande: Några perspektiv* (1. uppl.). Stockholm: Liber.
- Löfdahl, A., & Folke-Fichtelius, M. (2014). Förskolans nya kostym: omsorg i termer av lärande och kunskap. *KAPET-Karlstads Universitets Pedagogiska tidsskrift*, ss. 1-14.
- Nothard, M., Irvine, S., Theobald, M., Staton S.,Pattinsson, C., & Thorpe K. (2015) "I Have to Rest All the Time Because You Are Not Allowd To play": Exploring Children`s

Perceptions of Autonomy during Sleep-Time in Long Day Care Services. *International Journal of Early Childhood*, 47, (3), s. 423-442

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (3., [uppdaterade] uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Pramling Samuelsson, I. & Sheridan, S. (2003) Delaktighet som värdering och pedagogik. *Pedagogisk forskning i Sverige*, årg 8, nr 1-2, s. 70-84, issn 1401-6788

Pramling Samuelsson, I & Sheridan S. (2016) *Lärandets grogrund*. Lund: Studentlitteratur

Sinclair, D., Staton, S., Smith, S. S., Pattinsson, C. L., Marriott, A. & Thorpe, K. (2016) What parents want: parent preferences regarding sleep for their preschool children when attending early care and education. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 2(1), pp.12-18

Siren-Tiusanen, H., & Robinson, H.A., (2001). Nap schedules and sleep practices in infant-toddler groups. *Early Childhood Research Quarterly*, 16, (4) s. 435 – 474.

Skolverket <https://www.skolverket.se/undervisning/forskolan/laroplan-for-forskolan/laroplan-lpfo-18-for-forskolan> hämtat 05.05.2020.

Söderström Marie, (2009) *Vila om den sköna konsten att varva ner*. Bokförlaget Bonnier Existens

Tamm Maare, (1991) *Psykologiska teorier i vården*. Göteborg, Akademiförlaget AB.

Terjestam Yvonne, (2010) *Mindfulness i skolan*. Studentlitteratur AB, Lund.

Unicef Sverige 1989 *Barnkonventionen FN:s konvention om barnets rättigheter*

Stockholm UNICEF Sverige.

Utbildningsstyrelsen, 2018 *Grunderna för planen för småbarnspedagogik*

Ward, T. M., Gay, C., Anders, T. F., Alkon, A. & Lee, K. A. (2008). Sleep and napping patterns in 3-to-5-year old children attending full-day childcare centers. *Journal of pediatric psychology*, 33(6), p. 666. doi:10.1093/jpepsy/jsm102

Finlands författningssamling

Lagen om småbarnspedagogik

<https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2018/20180540>

Hämtat 15.4.2020

Bilaga 1

Hej!

Vi heter Emilia Sund och Sara Eklund och vi är två socionomstuderanden, som studerar för att bli behöriga lärare inom småbarnspedagogik. Vi går sista året på Yrkeshögskolan Novia och håller på med vårt examensarbete. Vår undersökning handlar om pedagogernas erfarenheter och uppfattningar om vilan på daghemmet angående barnens behov av vila, för- och nackdelar med vilan och barnens delaktighet i att bestämma om vilan. Vi undersöker de pedagogers erfarenheter som jobbar med barn i åldrarna 3-5 år. Vår undersökning är kvalitativ och därför kommer vi att använda oss av intervjufrågor.

Vi undrar om ni vill hjälpa oss med denna undersökning genom att svara på frågorna nedan? Undersökningen sker under tystnadsplikt och respondenterna är självklart anonyma och kommer inte att återges med namn eller kön i vårt arbete. Vi önskar att så många som möjligt från personalgruppen tar sig tid och svarar på våra frågor. Det går bra att svara i detta dokument.

Deltagandet är frivilligt och du garanteras full konfidentialitet. Vi ser fram emot ditt svar som skickas in som epost.

Tack på förhand!

Men vänliga hälsningar Emilia Sund & Sara Eklund

emilia.sund@edu.novia.fi eller saraileaeklund@gmail.com

Bilaga 2

INTERVJUFRÅGOR

1. Hur många barn finns på er avdelning?
2. Vilken befattning har du?
3. Vad betyder ordet vila för dig som pedagog?
4. Hur är vilan utformad på ert daghem? Med tanke på den fysiska miljön, antal personal delaktig i vilan och rutiner kring detta.
5. Hur är barnen delaktiga i utformningen av vilan?
6. Hur stor del tas barnens önskemål i beaktande?
7. Upplever du skillnad i barnets beteende om barnet har vilat eller ej, och i så fall vilka?
8. Vid vilken tidpunkt sker vilan och hur länge håller den på?
9. Om ni har barn i gruppen som inte vill/får sova. Finns det personalresurser för dessa barn?
10. Hur tror du att barnen upplever vilan och hur vill du att barnen upplever vilan?
11. Hur uppfattas och upplevs vilan av dig som pedagog?
12. Anser du som pedagog att du har möjlighet att tillgodose barnens individuella behov av vila? Utveckla gärna ditt svar.
13. Vad tycker du är mest utmanade kring vilan?
14. Om du fick förbättra vilan på något sätt, vad skulle du vilja ändra på?
15. Vilka för- och nackdelar upplever du att det finns med vilan?
16. Beskriv med egna ord en vilosituation som är bra för barn.
17. Slutligen får du dela med dig om du har övriga synpunkter och funderingar kring ämnet.