

”Gå ut i naturen och fotografera”

En metod för barnen att utnyttja naturens återhämtande effekter under vistelsen i naturen samt genom det egna fotografiet

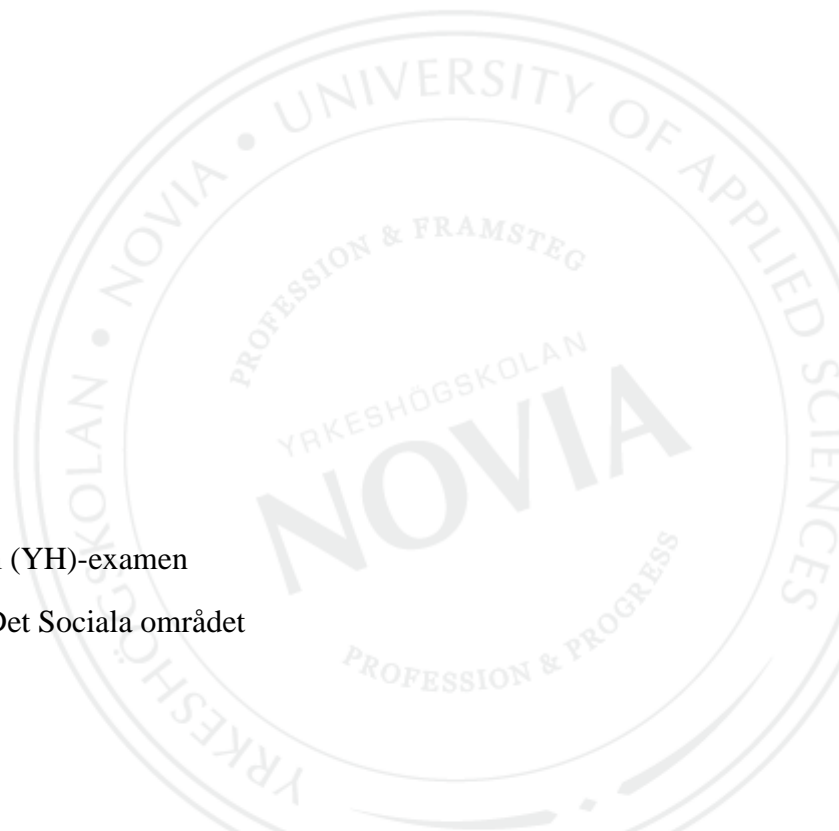
Emma Ehrnström

Kaisa Lindberg

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för Det Sociala området

Åbo 2011



EXAMENSARBETE

Författare: Emma Ehrnström & Kaisa Lindberg

Utbildningsprogram och ort: Det Sociala området, Åbo

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Socialpedagogiskt arbete

Handledare: Susanne Davidsson

Titel: Gå ut i naturen och fotografera – en metod för barnen att utnyttja naturens återhämtande effekter under vistelsen i naturen samt genom det egna fotografiet.

Datum 28.9.2011

Sidantal 23

Bilagor 3

Sammanfattning

Detta arbete är en del av projektet Det Resilienta barnet. Tyngdpunkten i projektet ligger på att skapa resursförstärkande arbetsmaterial och resiliensförstärkande metoder, med fokus på målgruppen femåringar på daghem.

Syfte med detta arbete är att skapa en metod med vilken det 5-åriga barnet kan utnyttja naturens återhämtande effekter via sitt fotografi.

Barn idag utsätts för många olika stressfaktorer och behöver därmed ett verktyg att kunna återhämta sig med från stressen. Med "Gå ut i naturen och fotografera" får barnen utnyttja naturens återhämtande effekter både genom att vistas i naturen och genom att se på naturfotografier.

"Gå ut i naturen och fotografera" är en resiliensförstärkande metod genom att barnen får ett verktyg för livet, vilket hjälper dem att återhämta sig från stress också i vuxen ålder. "Gå ut i naturen och fotografera" innebär att barnen får gå ut i naturen och fotografera naturbilder som är lugnande för barnet självt. Bilderna används sedan av barnet för att minnas tillbaka till den lugnande natur bilden var tagen i. Genom bilden kan barnet finna lugn och återhämta sig från stress.

Språk: Svenska

Nyckelord: Resiliens, risk, natur, utevistelse, återhämtande effekter

Examensarbetet finns tillgängligt antingen i webb biblioteket Theseus.fi eller i biblioteket.

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Emma Ehrnström & Kaisa Lindberg

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Sosiaali- ja Sosionomi (AMK), Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Sosiaalipedagoginen työ

Ohjaajat: Susanne Davidsson

Nimike: Gå ut i naturen och fotografera – Luonnon parantavaa vaikutusta hyödyntävä menetelmä lapsille

Päivämäärä 28.9.2011

Sivumäärä 23

Liitteet 3

Tiivistelmä

Tämä opinnäytetyö on osa projektia Det Resilienta barnet. Projektin tarkoituksena on luoda päiväkodissa käytettäviä voimavaroja vahvistavia työvälineitä ja menetelmiä, jotka vahvistavat viisivuotiaiden lasten resilienssiä eli pärjäävyyttä ja kykyä selviytyä vaikeissa olosuhteissa.

Tämän työn tavoitteena on luoda menetelmä, jonka avulla viisivuotias lapsi voi hyödyntää luonnon palauttavaa vaikutusta.

Lapset altistuvat nykyään liian monelle stressitekijälle ja tarvitsevat näin ollen työkalun stressistä toipumiseen. Käyttämällä ” Gå ut i naturen och fotografera ” – menetelmää, lapset voivat hyödyntää luonnon tasapainottavaa ja parantavaa vaikutusta sekä oleilemalla luonnossa että katselemalla luontokuvaansa.

”Gå ut i naturen och fotografera” on resilienssiä vahvistava menetelmä, joka tarjoaa lapsille työkalun koko elämän ajaksi ja joka auttaa heitä toipumaan stressistä myös aikuisina. Menetelmässä ”Gå ut i naturen och fotografera” lapset saavat käydä luonnossa kuvaamassa rauhoittavia luontokuvia itselleen. Tarkoituksena on, että lapset voivat kuvan avulla muistella kuvanottoa paikkaa eli rauhoittavaa luontoa. Kuvan avulla lapsi voi rauhoittua ja parantua stressistä.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Resilienssi, uhka, luonto, oleilu luonnossa, parantava vaikutus

Opinnäytetyö on saatavilla joko ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa Theseus.fi tai kirjastossa.

BACHELOR'S THESIS

Author: Emma Ehrnström & Kaisa Lindberg

Degree Programme: Social care

Specialization: Bachelor of Social Services

Supervisors: Susanne Davidsson

Title: Gå ut I naturen och fotografera - a method for children to enjoy nature's healing effects during the stay in the nature and with help of the photograph.

Date 28.9.2011

Number of pages 23

Appendices 3

Summary

This work is part of the project "The resilient child". The focus of the project is on creating resource-enhancing work material and reciliens- enhancing methods, focusing on five year olds in nursery schools.

Aim of this work is to create a method in which the 5-year-old child can utilize nature's healing effects.

Children today are exposed to many different stress factors, and therefore need a tool to be able to recover from the stress. With "Gå ut I naturen och fotografera", the children benefit from nature's healing effects both in the enjoyment of nature and by looking at the nature photograph.

"Gå ut I naturen och fotografera" is a resilience- enhancing method by providing children with a tool for life, and helping them to recover from stress, even in adulthood. "Go out into nature and photograph" implies that children can go out into nature and photograph nature images that are soothing for the child. The images are then used by the child to remember the soothing nature where the image was taken in. In the picture, the child can find peace and recover from stress.

Language: Swedish

Key words: resilience, risk, nature, to be outdoors, restorative affects

The examination work is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Metodiskt tillvägagångssätt.....	3
2.1	Etiska överväganden.....	5
2.2	Litteratursökning och tidigare forskning.....	6
2.3	Begreppsdefinition.....	9
3	Naturens återhämtande effekter.....	10
3.1	Återhämtning.....	10
3.1.1	Kriterier för en återhämtande natur.....	11
3.1.2	Hurdan natur behöver människan i sina olika mentala stadier för att kunna återhämta sig?.....	11
3.1.3	Återhämtning via spontan uppmärksamhet och fascination.....	13
3.1.4	Människans biologiska behov av återhämtning i naturen.....	14
3.2	Naturens återhämtande effekter via bilder.....	14
4	Gå ut i naturen och fotografera.....	15
5	Arbetsprocess.....	17
6	Slutdiskussion.....	19
	Källförteckning.....	21
	Bilagor	

1 Inledning

Jean Jacques Rousseau (enligt Brügge, Glatz & Sandell 2007, s. 195) ansåg redan på 1700-talet att barn och unga mår bra av att vistas i naturen. Han menade att barn mår bra av att röra på sig och att det var ypperligt att använda naturen till arena för barnens rörelsebehov. Redan på 1800-talet fanns det inskrivet i planer för skolor att barnen skall tillbringa rasterna utomhus oberoende av väder. På 1900-talet blev friluftsdagarna obligatoriska för att få motvikt till det tunga skolarbetet inomhus. Tankar om att naturen har positiv inverkan på människan har med andra ord rötter långt bak i tiden och fortgår ännu.

Senare forskning har visat att de människor som kan ta till sig naturen och utnyttja dess återhämtande effekter har ofta fått ta till sig naturen redan som barn. Det är inte fastslaget, men har människan fått ta till sig naturen som barn kan det antas att hon har lättare att använda den som friskvårdsresurs i vuxen ålder. Naturen blir en naturlig plats för den vuxna människan att söka kraft ifrån och återvända till eftersom den är bekant och kan kännas trygg. (Ottosson & Ottosson 2006, s. 24) Detta har även forskats om i Storbritannien där resultatet var att naturutflykter i barndomen var en viktig förutsättning för att personerna skall söka upp naturplatser i vuxen ålder. För att platserna skall ses som platser för återhämtning är positiva miljöminnen en avgörande faktor. (Ward-Thompson 2008 enligt Mårtensson m.fl. 2011, s.70-71)

Maria Nordström (1998 i Olsson m.fl. 1998, s. 8) anser att dagens barn inte har samma möjlighet att fritt utforska naturen som förr och därför är det viktigt att de via daghemmet får den möjligheten. Genom metoden ”Gå ut i naturen och fotografera”, som utvecklas i examensarbetet, får barnet återhämtning på två olika sätt, i och med att vistas i naturen samt att se på sitt fotografi. Tack vare ”Gå ut i naturen och fotografera” lär sig barnen att utnyttja naturens återhämtande effekter och kan ha lättare att ta dem till sig även i vuxen ålder. ”Gå ut i naturen och fotografera” består av tre delar: vistelse i natur, fotografering samt ett färdigt fotografi. Barnen delas in i mindre grupper och besöker tillsammans med en pedagog naturen för att fotografera olika stillsamma naturscener. Vistelsen i naturen är ingen direkt ledd verksamhet, meningen är att barnen fritt får röra sig och själva välja vad de fotograferar och vad de anser som lugnande. Fotografierna används sedan som hjälpmedel för barnen att återhämta sig från t.ex. stress. Metoden presenteras närmare i kapitel fyra.

Examensarbetet är en beställning av projektet ”Det resilienta barnet”. Projektet inleddes hösten 2006 och de första examensarbetena inom projektet skrevs under hösten 2008 och våren 2009. Inom projektet är *resiliens* ett centralt begrepp. Enligt Borge (2005, s. 9-10) beskriver begreppet ”resilient” barn som lyckas uppnå positiva resultat trots risker. Risker ses ofta som fenomen som kan inverka negativt på individens anpassning. Riskerna kan delas in i individuella, familjebaserade samt samhällsliga risker. (Borge 2005, s. 56) Resiliens och risker presenteras närmare i kapitel två.

Tyngdpunkten i projektet Det Resilienta barnet ligger på att skapa resursförstärkande arbetsmaterial och resiliensförstärkande metoder, med fokus på målgruppen femåringar på daghem. Målsättningen med projektet är att utarbeta modeller för hur utvecklingen av motståndskraft hos barn i risk kan främjas inom småbarnsfostran.

Under åren 2008-2009 hade studerande inom projektet som mål att förklara och beskriva projektets teoretiska utgångspunkt d.v.s. resiliensperspektivet samt skapa metoder med vilka självbild, självkänsla och social kompetens kan stödas. Åren 2009-2010 utvecklades en teoretisk referensram för projektet gällande resiliensförstärkande metoder och ett genusperspektiv. Dessutom utvecklades material kring drama samt kroppsspråk. Hösten 2011 behandlades temperament och personlighet i förhållande till resiliens, vilket bildade en teoretisk referensram för projektet, inom temana kropp och hälsa samt natur och miljö utarbetades resiliensförstärkande metoder. I detta arbete behandlas natur och miljö.

Syftet med arbete är därmed att skapa en metod med vilken det 5-åriga barnet kan utnyttja naturens återhämtande effekter via fotografier. För att kunna göra detta är våra frågeställningar följande:

- På vilket sätt erbjuder naturen återhämtning och vila?
- På vilket sätt är naturen resursförstärkande för det 5-åriga barnet?
- Hur kan ”Gå ut i naturen och fotografera” fungera återhämtande?

I kapitel 2 behandlas det metodiska tillvägagångssättet, litteratursökningen och -översikten samt avgränsningen, centrala begrepp presenteras och förklaras och de etiska övervägandena diskuteras.

I kapitel 3 presenteras naturens återhämtande effekter på människan både genom vistelse i natur samt genom bilder.

I kapitel 4 beskrivs metoden ”Gå ut i naturen och fotografera”.

I kapitel 5 presenteras metodens arbetsprocess samt kopplingen mellan metod och teori illustreras.

I kapitel 6 sammanfattas resultatet och eventuella utvecklingsförslag för produkten och projektet diskuteras.

2 Metodiskt tillvägagångssätt

Detta examensarbete är en kvalitativ studie. Enligt Larsson, Lilja och Mannheimer (2005, s. 97) innebär det en undersökning där det görs en ingående analys av det som studerats. Beskrivningen och analysen baserar sig på ett syftesbestämt urval och inte ett slumpmässigt (Patton 1990, enligt Larsson m.fl. 2005, s. 97). Eftersom en kvalitativ studie är mycket omfattande och tidskrävande menar Patel & Davidsson (2003, s. 119-120) att det är önskvärt att författarna gör anteckningar under processens gång samt dokumenterar tankar som väckts under processen. Detta medverkar till att processen blir åskådlig för läsaren och lätt att följa med.

Arbetets utgångspunkt är att utreda vilka effekter naturen har på det 5-åriga barnet och på vilket sätt dessa effekter kan fungera resiliensförstärkande. Det har forskats mycket om naturens inverkan på barnet, men de ledande teorierna gäller främst vuxna. På basen av dessa teorier har vi antagit att naturen har samma återhämtande effekter på barn som på vuxna.

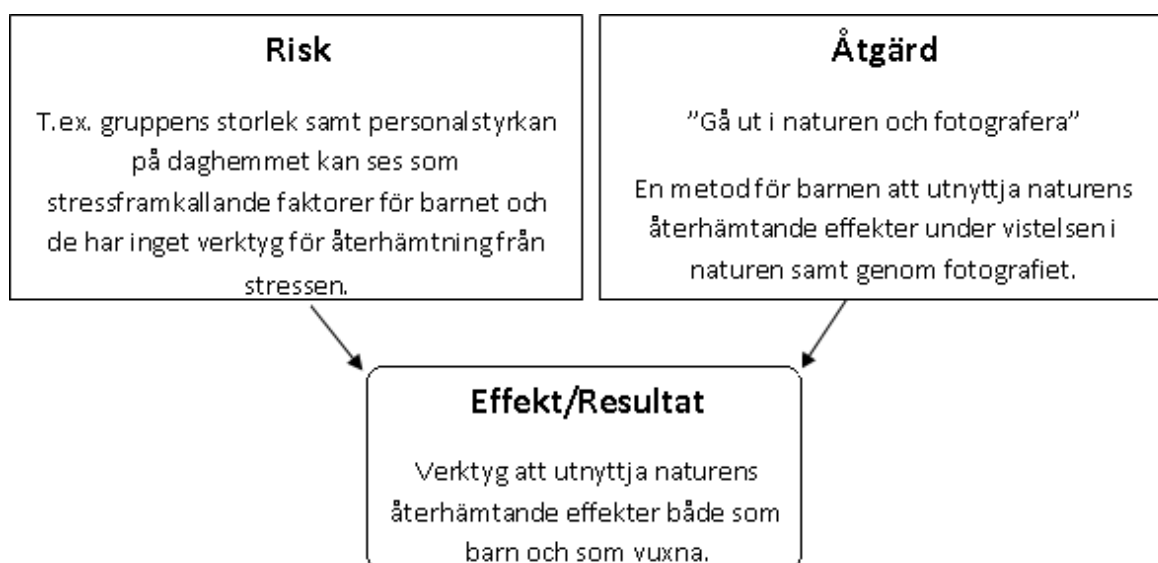
Teorin är tagen främst från forskningsöversikter, d.v.s. sekundärkällor. Vi använder oss av sekundärkällor i arbetet eftersom primärkällorna är mycket svåra att få tag i. Primärkällor innebär att teoretikern själv skrivit verket, medan sekundärkällor refererar till primärkällorna (Patel & Davidson 2003, s. 65).

I genomgången av litteraturen kom det upp teman så som naturens återhämtande effekter samt naturens effekter på koncentrationsförmåga, motorik samt utvecklingen av identiteten och självkänslan. Utgående från dessa teman har vi valt att koncentrera oss på naturens återhämtande effekter. Naturens inverkan på det 5-åriga barnet har inte behandlats inom ”Det resilienta barnet” tidigare och därmed har valet av tema varit mycket fritt. Efter valet av temat gjordes en meningskategorisering, vilket innebär att flera forskares tankar sammanfattas (Kvale & Brinkmann 2009, s. 221).

Inom projektet ”Det resilienta barnet” har Gällros m.fl. (2010, s. 64-65) beskrivit Skogsmulle verksamheten som en resiliensförstärkande metod. Skogsmulle verksamheten är en metod för att stärka barnens alla sinnen samt göra dem engagerade att värna om naturen. Skogsmulle innebär att hela barngruppen har en bestämd plats i skogen som de besöker regelbundet. Orsaken till att platsen alltid är den samma är att barnen bl.a. blir bekanta med platsen och därigenom lär sig känna igen de olika årstiderna samt att platsen skapar trygghet då den är bekant. (Sahlström & Johansson 2006 enligt Gällros m.fl. 2010, s. 64-65)

”Gå ut i naturen och fotografera” skiljer sig från Skogsmulleverksamhet genom att ledaren strävar efter att vara tillbakadragen och platsen inte alltid är den samma. Tyngdpunkten ligger på att utnyttja naturens återhämtande effekter snarare än att undersöka t.ex. årstidernas förändring, artrikedom på en och samma plats.

Inom resiliensforskning används tre modeller för att förklara och förstå begreppet resiliens: kompensationsmodellen, utmaningsmodellen och skyddsmodellen (Borge 2005, s. 45). ”Gå ut i naturen och fotografera” kan förklaras genom kompensationsmodellen. Kompensationsmodellen innebär att åtgärden ersätter något som barnet inte har (Borge 2005, s. 45). Genom ”Gå ut i naturen och fotografera” får barnen ett verktyg för att återhämta sig från stress, både på daghemmet och även i vuxenålder. I stället för att minska på riskerna strävas det efter att barnet hittar ersättande lösningar inom kompensationsmodellen (Borge 2005, s. 45). Även om barnen utsätts för stress i hemmet kan återhämtningen ske på daghemmet i samband med ”Gå ut i naturen och fotografera”. Nedan illustreras kompensationsmodellen på basen av Borges (2005, s.45) figur.



Figur 1: Illustration av kompensationsmodellen

2.1 Etiska överväganden

Grunden för detta arbete är vår barnsyn och värdegrund, det kompetenta barnet. Detta innebär att vi ser barnet som en medskapare till sin egen kunskap. Denna syn på barnet innebär att barnet är resursrikt och nyfiskt. I denna barnsyn utgår pedagogerna från barnens resurser istället för brister vid planering av verksamhet. Verksamheten planeras utgående från varje enskilt barn och dess egna behov för att alla skall få utmaningar på egen nivå. Pedagogerna har positiva förväntningar på barnets förmåga och bemöter respektfullt varje enskilt barn. (Pramling Samuelsson & Sheridan 1999, s. 111)

Genom ”Gå ut i naturen och fotografera” är barnet delaktigt ända från början, eftersom hon/han är med och skapar ett verktyg för återhämtning både genom vistelse i naturen och genom fotografiet. Idealet under utförandet av ”Gå ut i naturen och fotografera” är att barnet är den aktiva och pedagogerna den tillbakadragna, genom att barnet själv väljer ett lugnande objekt, som han vill fotografera.

Andra utgångspunkter för detta arbete är kompetenser för socionom YH genom kompetens i klientarbete: socionomen (YH) kan stöda klientens delaktighet genom att skapa en professionell interaktions- och samarbetsrelation samt socionomen (YH) förstår klientens behov och stöder klienten i att använda och stärka sina resurser i hans/hennes olika livssituationer och -skeden. (Sosiaalialan AMK-verkosto) Genom ”Gå ut i naturen och fotografera” görs barnen delaktiga under hela processen och pedagogerna respekterar barnens åsikter och önsknings. ”Gå ut i naturen och fotografera” förverkligas utgående från varje enskilt barns behov, bl.a. så att alla barn har möjlighet att själva använda kameran med hjälp av en rem kring halsen för att undvika att kameran faller på marken. Dessutom kan pedagogerna välja vilken slags natur barnen besöker utgående från deras mentala hälsa.

Enligt Piaget (Hwang & Nilsson 2011, s. 197-198) är det i två till sex års ålder som barnet utvecklar sitt symboliska tänkande, detta stadium kallas ”det pre-operationella stadiet”. Tack vare det symboliska tänkandet kan barnet minnas saker bättre med hjälp av symboler. I ”Gå ut i naturen och fotografera” kan barnet, med hjälp av fotografiet som symbol, minnas tillbaka hur det var då han var ute och fotograferade. Han kan föreställa sig naturens ljud och dofter samt den lugnande känslan de fick och utnyttja naturens återhämtande effekter.

I det pre-operationella stadiet förändras även barnet från ett litet oansvarigt till en mer ansvarsfull individ. Barnen kan ta emot mer ansvar och därigenom handskas t.ex. med kameran och fotografera egna bilder på naturen i samband med ”Gå ut i naturen och fotografera”. Då barnen fotograferar själva blir fotografiet annorlunda än då en vuxen fotograferar, genom att kameravinkeln är lägre, bilderna kan bli lite suddiga samt att barnen fokuserar på andra saker i sina fotografier än vuxna (Essen 2006, s. 4). Detta presenteras närmare i kapitel fyra och i bilaga två och tre visas fotografier tagna av ett barn. Fotografierna fungerar som exempel på vad ett barn kan uppfatta som återhämtande natur.

Barnen är delaktiga i själva skapandet av ”Gå ut i naturen och fotografera” i och med att de själva fotograferar naturen för att sedan kunna använda sig av fotografierna för att återhämta sig från stress. Barnen får själva välja vad de vill fotografera i naturen och därmed beaktas deras tankar och åsikter. I värdegrunden för Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes Handböcker 2005) lyfts vikten av att beakta barnets egna åsikter fram. Genom att beakta barnens åsikter respekteras barnet sådant som han är, vilket främjar en sund självkänsla hos barnet.

2.2 Litteratursökning och tidigare forskning

Sökkanalerna har varit katalogerna Blanka och Vesta samt artikeldatabaserna Arto och Ebsco.

På artikeldatabasen Arto söktes med följande sökord: *resilienssi* samt *recilience* (3 respektive 12 träffar), *environment* (4060 träffar), *environment + children* (29 träffar), *ympäristö + lapsi* (22 träffar). Bland dessa träffar fanns inga som berörde återhämtning och var därmed icke relevanta.

På artikeldatabasen EBSCO använde vi oss av följande sökord: *environment + child* (6992 träffar), *natur + barn* (588 träffar), varav en relevant: *Miljöpsykologiska perspektiv på barns naturkontakt* kapitel åtta i *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang* av Mårtensson F., Jensen E.L., Söderström M. och Öhman J. 2011.

Naturens inverkan på människan är ett aktuellt tema inom forskning och nedan följer en presentation av aktuella forskningsöversikter, forskning och projekt kring naturens inverkan på människan.

Från Sverige har vi använt oss av tre forskningsöversikter. Två i Naturvårdsverkets regi; *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang* av Mårtensson F., Jensen E.L., Söderström M. och Öhman J. (2011). och *Naturen som kraftkälla. Om natur och varför naturen påverkar hälsan* av Ottosson M. Och Ottosson Å. (2010) samt en i Statens folkhälsoinstitutets (Sverige) regi; *Gå ut min själ. Forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelse i närnatur* av Jensen E.L. (2006)

Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang är en rapport om forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang. De fyra forskarna utgår från olika vetenskapsområden; humanekologi, medicin, miljöpedagogik och miljöpsykologi och har valt att fokusera på ett gemensamt tema som inledningsvis är barns friluftsliv och utevistelse i vardagen (Mårtensson, Jensen, Söderström & Öhman 2011, s.9). Utevistelsen har positiva effekter på barns hälsa genom att den fysiska aktiviteten samt fantasiflödet ökar eftersom naturen erbjuder så mycket stimulans och nya idéer till leken. (Mårtensson 2011, s.62) Disa Bergnéhr (2009 enligt Jensen 2011, s. 43-44) menar att barns inläring förbättras, minnet förstärks, konflikter minskar och gruppdynamiken förbättras i utomhusmiljö.

Naturen som kraftkälla. Om natur och varför naturen påverkar hälsan är en sammanställning av olika aktuella forskningar samt de grundläggande teorierna om naturens positiva inverkan på människan. I rapporten beskrivs hur naturen inverkar på stress och hur den påverkar daghemsbarn. (Ottosson & Ottosson 2006, s. 8) Grahn (enligt Ottosson & Ottosson 2006, s. 17) har kunnat påvisa att barn på daghem med tillgång till natur har bättre koncentrationsförmåga och bättre resultat i test om motorik. Detta har han kunnat påvisa genom att jämföra daghem med naturtillgång och daghem som inte har tillgång till natur. Barnen på daghemmen med naturtillgång hade bättre tålamod och koncentrationsförmåga. Även Fredrika Mårtensson (m.fl. 2009 enligt Grahn & Ottosson 2010, s. 61) har kommit fram till att barn på ett naturrikt daghem har bättre motorik och koncentrationsförmåga än barn på ett icke naturrikt daghem.

Gå ut min själ. Forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelser i närnatur är en forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelser i närnatur. Fokus i den här översikten ligger på kopplingar mellan hälsa, friluftsliv och närnatur. Motion och utevistelse i närnatur räknas till friskfaktorer som är gratis för individen. (Jensen 2008, s. 5) Forsknings

resultat visar bl.a. att människor mår bättre, blir snabbare friska och koncentrationsförmågan förbättras av vistelse ute i naturen eller naturliknande omgivningar (Jensen 2008, s. 11). Hartig (enligt Jensen 2008, s. 18) har i en av sina undersökningar kommit fram till att uppmärksamheten skärps efter vistelse i en park. Dessutom ökar de positiva känslorna och graden av ilska minskar under vistelse i natur.

I Finland pågår för tillfället METLA:s projekt Metsästä hyvinvointia (HYV) 2008-2012. Målet med projektet är att finna metoder genom vilka människan kan utnyttja naturens mångsidighet så att den tjänar samhällets och individens behov. Projektets huvudteman är naturturism, rekreation i naturen, nya produkter och tjänster samt att samordna skogens olika användnings möjligheter. (METLA 2008-2012) Projektet är dock inte specifikt inriktat på barn.

I Ingå, Helsingfors samt i Villmanstrand har barn varit delaktiga i olika projekt inom stadsplaneringen. Målen med projekten är att skapa barnvänliga stadsmiljöer med hjälp av barns åsikter och insatser i planeringen. Det har visat sig i forskning att genom att skapa barnvänliga stadsmiljöer ökar barnens vistelse i dessa miljöer. (Kyttä 2009, enligt Horttanainen 2010, s. 13) Emilia Horttanainen vid Aalto-universitetet har i sitt diplomarbete utforskat barnvänliga miljöer och hjälpmedel att skapa sådana för att kunna utveckla en för barn och unga utformad grönområdesplan i Karis. Utgångspunkten i hennes arbete har varit i synnerhet barnens syn på stadens utvecklingsbehov.

Szczepanski (2011, s. 93-94) har sammanställt naturens fördelar för barnet utgående från andra forskares forsknings resultat.

- Barn med ADHD har bättre koncentrationsförmåga efter att de vistats ute i naturen.
- Barn med utsikt av natur och med naturkontakt klarar sig bättre i olika test som mäter koncentrationsförmågan och självdisciplin.
- Barn som leker regelbundet i naturen visar en mer avancerad motorik som omfattar koordination, balans och rörlighet, dessutom är de friskare.
- När barn leker i naturen är deras lek mer mångfaldig och främjar språket och samarbetsförmågan.
- Vistelse i naturen förbättrar barns kognitiva utveckling genom att förbättra deras medvetenhet och tankegång.

- Naturen hjälper barnen att klara av livsstressen och att handskas med motgångar.
- Lek i en mångfaldig naturmiljö minskar eller eliminerar mobbning och forskningarna visar också på en minskning av antisociala beteende så som våld och vandalism.
- Tidiga erfarenheter med naturen har haft positiva länkar med barnens utveckling av fantasin och känsla för under, vilka är en viktig drivkraft för livslångt lärande.
- Barn som leker i naturen har mer positiva känslor mot varandra och naturen stimulerar den sociala samverkan mellan barn.
- Utomhusmiljön är viktig för barnens utveckling av självständighet.

Vi har valt att ta med Szczepanskis sammanfattning för att lyfta fram naturens andra positiva effekter på barn, och inte bara de återhämtande effekterna, för att motivera varför det är viktigt att barnen får vistas i naturen.

Tankar som väkts under litteraturstudierna är bl.a. vikten av att skapa en relation till naturen redan som barn för att lättare kunna utnyttja dess återhämtande effekter som vuxen, vilket också är en av tyngdpunkterna i ”Gå ut i naturen och fotografera”, vilken beskrivs mer utförligt i kapitel fyra.

2.3 Begreppsdefinition

”Natur” förekommer ofta i texten och kräver därför en förklaring. Vi har valt att tala om natur då vi syftar på utevistelse i allmänhet.

”Restorativ” innebär möjlighet till återhämtning, kraftpåfyllning och mental avkoppling (Ottoosson & Ottoosson 2006, s. 12). Vi har valt att tala om ”återhämtande effekter”.

”Resiliens” är direkt översatt från engelskans ”resilience” och kan jämföras med begreppen motståndskraft eller bemästrande. Ett resilient barn är ett barn som genom motståndskraften klarar sig i kriser eller krisartade situationer. Motståndskraften har barnet fått genom att ta lärdom av tidigare krisartade situationer eller genom resiliensförstärkande arbete t.ex. på daghem. (Borge 2005, s.10)

I samband med resiliens talas det även om ”risk”. Risker kan delas in i tre kategorier; individuella risker, familjebaserade risker samt samhällsliga risker. *Individuella risker* kan vara t.ex. status så som invandrare eller omhändertagande, *familjebaserade risker* kan vara missbruk, våld, försummelse etc. sådant som sker inom familjen. *Samhällsliga risker* kan

vara fattigdom, naturkatastrofer orsakade av människan, sådant som den enskilda individen inte kan påverka. De samhälleliga riskerna behöver inte påverka det femåriga barnet direkt, men t.ex. fattigdom påverkar familjen negativt, vilket i sin tur påverkar barnet. (Borge 2005, s. 56-60)

Risker i sig behöver inte vara skadliga för det femåriga barnet, däremot kan upplevelsen och sättet att handskas med risken vara det. Risker kan ses som både positiva och negativa beroende på hur barnet reagerar och hur hon/han handskas med risken efteråt. ”Risk och resiliens kan ses som två sidor av samma mynt” (citrat ur Gällros, Karlsson, Nordström & Otakari 2010, s. 17) Utgående från detta citat kan det alltså konstateras att barnet kan vara resiliert endast då hon/han utsetts för någon risk. (Gällros m.fl. 2010, s. 17)

”Stress” kan tolkas som en risk för barn och vi har använt oss av begreppet i texten. Stress är en viktig del av människans utveckling och är för det mesta positiv. Ifall återkommande och långvarig stress förekommer kan den vara skadlig för människan. Även daghemsmiljön kan vara en stressfaktor. Töres Theorells (enligt Nyberg 2003, s. 24) forskning från 1970-talet visar att barn i en grupp på sex barn och en personal utsöndrar mer stresshormoner än barn i en mindre grupp. I vardagligt tal ses stressen för vuxna oftast som tidsbrist och för mycket att prestera. Då vi talar om stress i texten utgår vi från ovanstående definition och inte den vardagliga tolkningen av begreppet.

3 Naturens återhämtande effekter

Naturen påverkar människan på många olika sätt, genom ”Gå ut i naturen och fotografera” främjas förmågan att ta till sig naturens återhämtande effekter och kunna utnyttja dem som friskvårds resurs både som barn och senare som vuxen. Att vara fysiskt i naturen ger möjlighet till återhämtning och vila, men också genom att se på ett fotografi med naturmotiv kan barnet ta del av naturens återhämtande effekter.

3.1 Återhämtning

Den inledande forskningen utfördes av Rachel Kaplan och Stephen Kaplan, miljöpsykologer, på 1970-talet. Försökspersonerna levde i vildmarken i norra Michigan och iaktogs i två veckors tid för att reda ut vad som händer med människan då hon vistas i naturen. Resultatet blev att människorna mognade mentalt och deltagarna menade att vistelsen i vildmarken berört dem djupt. Tack vare resultatet kom Kaplan och Kaplan fram till att skogen har *restorativa effekter*, d.v.s. återhämtande effekter. Med andra ord, naturen

kan erbjuda återhämtning, kraftpåfyllning samt mental avkoppling. (Ottosson & Ottosson 2006, s. 12)

Terry Hartig, doktor i sociologi och miljöpsykologi, (enligt Ottosson & Ottosson 2006, s. 19) anser liksom Kaplan och Kaplan att skogen har återhämtande effekter. I Hartigs forskning utsattes försökspersonerna för stress för att sedan få återhämta sig på olika sätt. En del fick sitta i en skön fåtölj och vila, en del fick ta en promenad i stadsmiljö och en del fick ta en promenad i naturen. Resultatet blev att de som promenerat i naturen återhämtade sig bättre från stressen än de som promenerat i stadsmiljö eller de som suttit i en skön fåtölj.

3.1.1 Kriterier för en återhämtande natur

Kaplan och Kaplan (enligt Ottosson & Ottosson 2006, s. 13) menar att all natur - skog, parker, gräsmattor, träd bredvid vägen - kan ses som natur med återhämtande effekter. Kriterierna för en natur med återhämtande effekter är följande: *Being away*: känslan av att vara på en annan plats, *Extent*: platsen ger en känsla av frihet och spelrum genom att den är tillräckligt omfattande, *Fascination*: platsen väcker intresset och ger stimulans, *Compatibility*: känslan av att passa in i miljön, tillfredsställer ens behov. Dessa kriterier är viktiga att ta i beaktande i "Gå ut i naturen och fotografera" för att välja en ändamålsenlig plats för återhämtning samt fotografering med barnen.

I och med att parker och gräsmattor, likaväl som skog kan vara återhämtande gynnar detta stadsdagem, som inte har möjlighet att dagligen ta del av skog, eftersom "Gå ut i naturen och fotografera" kan förverkligas i vilken återhämtande naturmiljö som helst. Även funktionshindrade så som rullstolsburna kan ta del av den återhämtande miljön och använda sig av "Gå ut i naturen och fotografera". Flera forskare är ense om att ju närmare naturen ligger intill hemmet eller verksamheten desto större är sannolikheten att människan tar del av den och kan utnyttja den och dess återhämtande effekter (Ottosson & Ottosson 2006, s. 13).

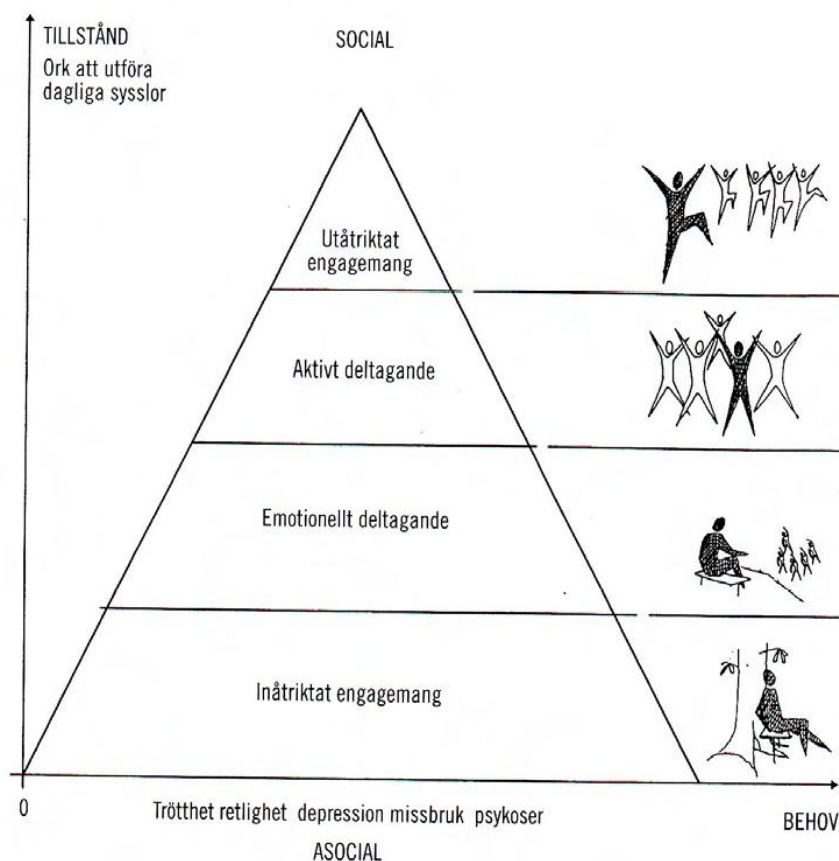
3.1.2 Beroende på människans mentala stadier behöver hon olika slags natur för att kunna återhämta sig

Patrik Grahn (Grahn & Ottosson 2010, s. 62-64) har utvecklat en teori om betydelsespelrummet. Teorin innebär att människan har olika behov av naturen beroende på hennes eget psyke. I betydelsespelrummet kan naturen och människan ändra betydelse för varandra beroende på människans fysiska och psykiska resurser. Människan intar

intryck genom alla sinnen samtidigt och parallellt. Samtidigt som intrycken når hjärnan tolkas de och såväl känslomässigt som intellektuellt värderas de. Denna s.k. kommunikation kan lätt skadas p.g.a. långvarig stress. Med hjälp av en trygg naturmiljö kan dock detta kommunikationssystem repareras.

Grahn har illustrerat sin teori genom en pyramid där basen i pyramiden utgör en person som drabbats av långvarig stress och som helst drar sig undan till en fridfull, skyddad natur. Toppen av Grahns pyramid utgör en psykiskt välmående person, som gärna söker sig till en öppen natur där chanserna är stora för sociala kontakter. Pyramiden är delad i fyra delar, de två mellersta delarna illustrerar när människan sakta tar sig uppåt mot toppen och psykiskt välmående eller alternativt nedåt. (Grahn & Ottosson 2010, s. 62-64) Pyramiden illustreras i figur två.

Då valet av natur, som skall besökas och fotograferas, görs i "Gå ut i naturen och fotografera" kan pedagogen beakta barnens mentala utgångsläge för att besöka en ändamålsenlig natur. Till exempel om barnen är utmattade och utsätts för stress kan det vara skäl att välja en mer skyddad natur. I första hand skall barnen själva välja platsen, men om detta blir problematiskt kan pedagogen välja.



Figur 2: Grahns pyramid (Löfgren, Österlid & Nielsen 2007, s. 12)

3.1.3 Återhämtning via spontan uppmärksamhet och fascination

Enligt Kaplan och Kaplan (enligt Ottosson & Ottosson 2006, s. 20-21) har människan en så kallad riktad uppmärksamhet. Denna använder hon sig av i det dagliga livet och den innebär att människan koncentrerar sig på en eller bara några saker i sin omgivning och tränger bort all annan "onödig" stimuli t.ex. då hon kör bil måste hon koncentrera sig på det väsentliga i trafiken. Den riktade uppmärksamheten kräver energi och om människan använder sig av den hela tiden kan det leda till s.k. utbrändhet. För att hjärnan inte skall behöva gå på övervarv måste människan vila ut sig och detta gör hon genom den så kallade spontana uppmärksamheten. Den spontana uppmärksamheten innebär att människan kan ta till sig alla stimuli som kommer emot utan att behöva koncentrera sig på ett eller bara några. Denna uppmärksamhet kräver ingen energi och fungerar som en motvikt till den riktade uppmärksamheten. Den spontana uppmärksamheten fungerar bäst i naturen genom att naturen erbjuder olika slags stimuli, vilka inte kräver någon vidare koncentration. Vid användningen av den spontana uppmärksamheten i naturen fylls människan med energi genom att hon kan slappna av.

En grundläggande tanke inom den här teorin är att återhämtningen måste ske i en annan miljö än där utmattningen har skett. (Jensen 2008, s. 18) För många barn kan själva daghemsverksamheten ses som en utmattande faktor och därför är det viktigt att utförandet av "Gå ut i naturen och fotografera" sker i en annan miljö än daghemsgården. Detta kommer även fram i kriterierna för en återhämtande natur (på sid 11-12) genom att platsen bör ge en känsla av att vara på en annan plats.

Patrik Grahn, professor i biologi och landskaparkitekt (enligt Ottosson & Ottosson 2006, s. 20-21), menar att för att den spontana uppmärksamheten skall väckas behövs det något fascinerande i omgivningen. Då behöver inte den riktade koncentrationen användas. Naturen har en förmåga att stimulera sinnen men ändå inte ta över uppmärksamheten, t.ex. kan barnen fortsätta med det de höll på med, tänka eller leka. Att vara fascinerad kräver ingen ansträngning. Därför ger denna form av uppmärksamhet tillfälle till återhämtning. (Grahn m.fl. 1997, s. 5-6)

Hartig (2005, s. 263) menar även att under sitt vardagliga arbete förbrukar människan resurser så som fokuseringsförmåga och energi. För att hon skall orka i längden bör dessa resurser få vila och återhämtas, till exempel genom sömn. Hartig påpekar dock att allt som människan förbrukar och bör återhämta inte sker via sömnen, även i vaket tillstånd kan människan återhämta sig. Återhämtning i vaket tillstånd sker i de återhämtande miljöerna,

vilka erbjuder vila för sinnen, men samtidigt fungerar fascinerande. De barn som inte fotograferar under vistelsen i naturen kan använda sin spontana uppmärksamhet och njuta och ta del av naturens återhämtande effekter.

3.1.4 Människans biologiska behov av återhämtning i naturen

Roger Ulrich, miljöpsykolog och professor i landskapsarkitektur, (enligt Ottosson & Ottosson 2006, s. 14, 21-22) menar att människan har ett fysiskt behov av naturen och att detta behov ligger i en nedärvd gen ända från flera miljoner år tillbaka då de första människorna levde på savannen i östra Afrika. Enligt Ulrich händer samma sak i den nutida människans kropp vid stress som det hände för de första människorna. Vid en stressexplosion reagerar kroppen så att människan skulle kunna ta emot faror och försvara sig, samma saker sker i nutida stressexplosioner, hjärnan utsöndrar hormonerna adrenalin och noradrenalin, magens funktion läggs ner, pulsen stiger o.s.v. Stressen i sig var inte den farliga medan utelämnandet av återhämtning var, också för flera miljoner år sedan. De människor som hade förmågan att återhämta sig efter en stressexplosion hade större sannolikhet att överleva. Förmågan att återhämta sig är därmed nedärvd enligt Ulrich. Genom "Gå ut i naturen och fotografera" ges barnen möjlighet att utöva sin förmåga att återhämta sig från stress. Stressen kan ses som en riskfaktor i förhållande till resiliens. Genom den återhämtande miljön kan barnet återhämta sig från riskfaktorn, d.v.s. stressen, och därmed kan stressen även ses som en friskfaktor i och med att barnet lär sig att handskas med den. Stressen kan orsakas av t.ex. daghemsverksamheten i form av stora grupper. (Theorell enligt Nyberg 2003, s. 24)

Ulrich baserar sin teori på Edward O. Wilsons teori om biofili, kärlek till liv. Ulrich förklarar teorin genom att beskriva motsatsen, biofobi. Då människan möter en fara undviker hon den på ett reflexmässigt sätt utan att desto mer tänka på vad hon gör. På samma vis fungerar biofili, människan har en reflexmässig kärlek och behov till naturen. Med andra ord kan det konstateras att människan har en nedärvd egenskap att tycka om naturen och inneha ett behov av den. Något annat som tyder på att människans intresse för naturen är nedärvd från forna tider på savannerna i Afrika är att bilder på öppen skog med god sikt, utsikt över savann eller vatten är tilltalande. (Ottosson & Ottosson 2006, s. 21-22)

3.2 Naturens återhämtande effekter via bilder

För att kunna dra nytta av naturens effekter krävs inte alltid att människan fysiskt är i naturen. En teori om detta har utarbetats av Roger Ulrich. Han undersökte hur patienter

återhämtar sig på sjukhus efter en operation. Hälften av försökspersonerna hade utsikt mot natur medan andra hälften hade utsikt mot en murad vägg. Resultaten blev att de som kunde se natur genom fönstret återhämtade sig med mindre värkmedicin och andra komplikationer. Ulrich menar därmed att åsynen av natur på bild har positiva effekter för människans förmåga att återhämta sig. I en forskning där stressade personer låg och väntade på en operation var de patienter lugnare som hade en bild på natur i taket ovanför sängen. Patienterna hade lägre blodtryck än de som hade bilder på t.ex. bilar eller inga bilder alls. (Ottosson & Ottosson 2006, s. 14)

Ulrichs resonemang kommer fram i ”Gå ut i naturen och fotografera” genom att barnen får titta på bilderna för att kunna varva ner och ta del av naturens återhämtande effekter även inomhus.

4 Gå ut i naturen och fotografera

”Gå ut i naturen och fotografera” består av tre delar: vistelse i natur, fotografering samt ett färdigt fotografi. Barnen delas in i mindre grupper och besöker naturen för att fotografera olika naturscener. Idealet för gruppens storlek är 3-4 barn och en vuxen för att barnens åsikter, önskningsar och behov kan beaktas med tanke på fotografiet. Vistelsen i naturen är ingen direkt ledd verksamhet, meningen är att barnen fritt får röra sig och själva välja ett lugnande objekt som de fotograferar. Genom ”Gå ut i naturen och fotografera” får barnet återhämtning på två olika sätt, i och med att vistas i naturen samt att se på fotografiet. Tack vare ”Gå ut i naturen och fotografera” lär sig barnen att utnyttja naturens återhämtande effekter och kan ha lättare att ta dem till sig även i vuxen ålder.

Fotografierna används sedan som hjälpmedel för barnen att lugna sig. Fotografierna är personliga eftersom motiven kan ha olika innebörd för olika barn, t.ex. en sten kan vara lugnande för ett barn medan den kan vara skrämmande för ett annat. För att förstärka fotografiets effekt kan det i bakgrunden spelas naturlåten t.ex. fågelsång eller vattenporl.

I och med att barnen själva fotograferar är de delaktiga i att skapa ett hjälpmedel för sig själva. Även under framkallningsprocessen kan barnen vara delaktiga för att få förståelse i hur fotografiet kommer från kameran till ett färdigt fotografi. Efter framkallningen kan det vara skäl att laminera fotografiet för att göra det mer hållbart samt att skriva namn och datum för att veta vems fotografiet är och när det är taget.

Det är önskvärt att ”Gå ut i naturen och fotografera” utförs flera gånger under året, dels för att förnya fotografierna och dels för att barnen skall få möjlighet att vistas ute i naturen så ofta som möjligt. Om metoden utförs ofta blir antalet bilder rätt så stort och i detta fall kan en del av fotografierna också användas som tavlor. Fotografierna bör finnas till barnens förfogande under hela dagen. Genom att lägga bilderna som tavlor på väggarna finns de alltid till hands för barnen.

Innan ”Gå ut i naturen och fotografera” introduceras till barnen bör de ha bekantat sig med och använt kameran för att känna till dess olika funktioner. Detta kan eventuellt ske under samlingen föregående dag. Pedagogen bör känna till kamerans funktion innan den introduceras till barnen.

Barnen förbereds inför ”Gå ut i naturen och fotografera” under samlingen genom att pedagogen ställer frågor åt och diskuterar kring natur med barnen. Frågor som kan ställas är t.ex.: ”Vilken sorts natur tycker du om?”, ”Blir du lugn i naturen?”, ”Vad är det som gör dig lugn i naturen?”, ”Har du något ställe i naturen som gör dig lugn?”. Möjligtvis kan barnen ha en lugnande plats någon annan stans än i närheten av daghemmet. Om de har kan de fotografera den på sin fritid och hämta fotografiet med till daghemmet för att använda det där. Om barnet redan har en lugnande plats kan pedagogen fråga ”Finns det något ställe i naturen nära dagis som gör dig lugn?” för att ge barnet en möjlighet att delta i ”Gå ut i naturen och fotografera”. Sedan berättar pedagogen att barnen skall gå ut i naturen och fotografera det som gör dem lugna, för att sedan kunna använda fotografierna inne på daghemmet om barnen känner att de vill slappna av under dagen genom att titta på sitt fotografi.

Därefter väljer pedagogen 3-4 barn med sig ut i naturen för att fotografera. Gruppen väljs på basen av vart barnen vill gå och fotografera. Platsen bör svara på barnens behov och följa något av Kaplan & Kaplans fyra kriterier (presenteras i kap. tre). Tillsammans med den lilla gruppen kan pedagogen åter gå igenom hur kameran används och eventuella ”testfotografier” kan tas innan de går ut. Genom att övnings fotografera inomhus kan barnen under vistelsen i naturen koncentrera sig på själva motivet snarare än på fotograferandet. Antalet barn bör hållas litet så att alla barn har möjlighet att få handledning under vistelsen i naturen samt få fotografera i lugn och ro och ta den tid de behöver.

Pedagogen bör vara observant under vistelsen i naturen och eventuellt påminna barnen med jämna mellanrum att bilden skall vara lugnande. Om barnen blir ivriga och vill

fotografera mer spännande bilder kan pedagogen ställa följande frågor för att få barnen att komma på rätt spår igen och istället fotografera lugnande bilder. ”Minns du vad vi skulle fotografera?”, ”Hittar du något som lugnar dig här?”. För att ”Gå ut i naturen och fotografera” skall vara en resursförstärkande metod är det avgörande att barnets fotografi är lugnande. Ifall fotografiet väcker iver har de inte längre sin funktion som ett återhämtande fotografi. ”Gå ut i naturen och fotografera” presenteras till daghemmen med bilaga 1.

5 Arbetsprocess

I och med att forskare har bevisat att naturen har återhämtande effekter på människan blev det en självklarhet att ”Gå ut i naturen och fotografera” fokuserar på återhämtning. Dessutom är det ett faktum att barnen idag lever ett hektiskt liv och är i behov av förmågan att kunna återhämta sig. För att kunna utnyttja naturens återhämtande effekter är det önskvärt att människan är i naturen, men för barn på ett daghem är det inte möjligt att besöka naturen dagligen för återhämtning. Dock tackvare teorin om naturfotografiets återhämtande effekt samt teorin om att människan inte fysiskt behöver vara i naturen för att kunna återhämta sig, har vi kunnat utveckla metoden så att även barn på daghem kan ta del av naturens återhämtande effekter genom sina fotografier dagligen.

Kaplan och Kaplan samt Hartig (enligt Ottosson & Ottosson 2006, s. 13, 19) anser att naturen är en arena för återhämtning och att återhämtning bör ske i en annan miljö än där stressen skett. Kaplan och Kaplan samt Grahn (enligt Ottosson & Ottosson 2006, s. 20-21; Grahn m.fl. 1997, s. 5-6) menar vidare att människan har en riktad uppmärksamhet som kräver energi och används då människan måste koncentrera sig samt en spontan uppmärksamhet eller fascination för att vila sinnena och samla energi till den riktade uppmärksamheten. Naturen fungerar fascinerande och människan kan vila sina sinnen genom den spontana uppmärksamheten. Dessa teorier utgör en del av grunden till ”Gå ut i naturen och fotografera” genom att lyfta fram betydelsen av själva vistelsen i naturen.

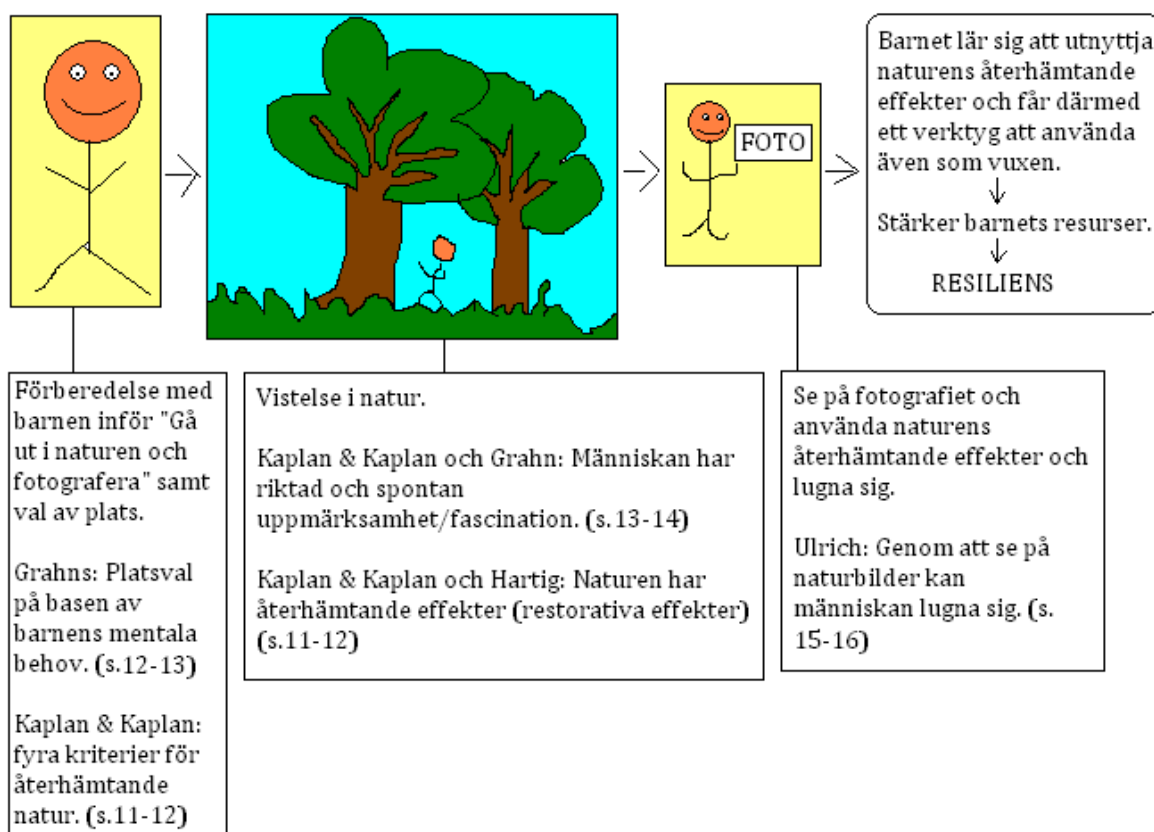
Ulrich (Ottosson & Ottosson 2006, s. 14) menar att människan har en förmåga att lugna sig genom att titta på naturbilder. Hans teori utgör den andra delen av grunden för ”Gå ut i naturen och fotografera” genom att barnen kan använda sig av fotografiet också inomhus för att slappna av och vila sina sinnen.

Grahn (Grahn & Ottosson 2010, s. 62-64) menar att människan har behov av olika natur beroende på hennes mentala hälsa. Detta syns i ”Gå ut i naturen och fotografera” genom att

barnen får välja vilken sorts natur de vill besöka, men om valet av natur blir svårt kan även pedagogen använda sig av Grahns teori och välja en ändamålsenlig plats för barnen att besöka.

Att mäta de positiva och återhämtande effekterna av ”Gå ut i naturen och fotografera!” är svårt, men på basen av teorierna som vi presenterar är vi övertygade om att ”Gå ut i naturen och fotografera” är en resursförstärkande metod och en metod för hållbar utveckling för det 5-åriga barnet. Genom att bl.a. Ottosson och Ottosson (2006, s. 24) samt Mårtensson m.fl. (2011, s.70-71) menar att om människan lär sig använda naturens återhämtande effekter redan som barn, har hon/han lättare att använda dem i vuxen ålder. Med andra ord får barnen ett verktyg att återhämta sig med från stress både som barn och som vuxen.

Kopplingen mellan teorierna och ”Gå ut i naturen och fotografera” illustreras nedan i figur tre. Bilderna beskriver händelseförloppet i ”Gå ut i naturen och fotografera” och textrutorna nedanom bilderna presenterar kort teorierna som stöder de olika momenten i metoden. Denna illustration är en närmare presentation av ”Åtgärden” i kompensationsmodellen på sid 5 i kapitel 2.



Figur 3: Koppling mellan teorierna och metoden ”Gå ut i naturen och fotografera”

6 Slutdiskussion

Arbetet är en beställning av projektet Det resilienta barnet. Tyngdpunkten i projektet ligger på att skapa resursförstärkande arbetsmaterial och resiliensförstärkande metoder, med fokus på målgruppen femåringar på daghem. Målsättningen med projektet är att utarbeta modeller för hur utvecklingen av motståndskraft hos barn i risk kan främjas inom småbarnsfostran. I och med detta arbete får projektet Det resilienta barnet en resursförstärkande metod. Genom metoden ”Gå ut i naturen och fotografera” får barnet återhämtning från stress på två olika sätt, i och med att vistas i naturen samt att se på fotografiet. Tack vare ”Gå ut i naturen och fotografera” lär sig barnen att utnyttja naturens återhämtande effekter och kan ha lättare att ta dem till sig även i vuxen ålder. ”Gå ut i naturen och fotografera” består av tre delar: vistelse i natur, fotografering samt ett färdigt fotografi. Barnen delas in i mindre grupper och besöker tillsammans med en pedagog naturen för att fotografera olika stillsamma naturscener. Vistelsen i naturen är ingen direkt ledd verksamhet, meningen är att barnen fritt får röra sig och själva välja vad de fotograferar och vad de anser som lugnande.

Syfte med arbete var att skapa en metod med vilken det 5-åriga barnet kan utnyttja naturens återhämtande effekter via fotografiet. Arbetets frågeställningar har varit: ”På vilket sätt erbjuder naturen återhämtning och vila?”, ”På vilket sätt är naturen resursförstärkande för det 5-åriga barnet?” samt ”Hur kan ”Gå ut i naturen och fotografera” fungera återhämtande?”. Frågeställningarna besvaras genom litteraturgenomgången.

Naturens effekt på människan är i sig svår att forska i eftersom den baserar sig på människans upplevelser och forskarna kan ha svårt att försäkra sig om att det verkligen är naturen som påverkar. Med andra ord kan det vara annat i naturen som påverkar människan än själva naturen och därför skulle ett laboratorium ge mera tillförlitlighet. Dock är det mycket svårt att skapa en naturmiljö i laboratorieförhållande. Om laboratorieliknande experiment inom ämnet genomförs får forskningen mer tillförlitlighet, men i konstgjord natur kan det vara svårt att skapa sig liknande upplevelser som i verklig natur. Dock bör det kommas ihåg att om en laboratorieforskning ger positiva resultat är sannolikheten stor att forskning i riktig natur följer samma mönster i sina resultat. (Ottosson & Ottosson 2006, s. 17) Att mäta de positiva och återhämtande effekterna av ”Gå ut i naturen och fotografera!” är svårt, men på basen av teorierna som vi presenterar är vi övertygade om att ”Gå ut i naturen och fotografera” är en resursförstärkande metod och

en metod för hållbar utveckling för det 5-åriga barnet. De presenterade teorierna ger därmed metoden tillförlitlighet.

Under processens gång skedde en positiv överraskning för oss, nämligen att en så liten insats som att besöka t.ex. en park kan påverka barnet för resten av livet genom att ge barnet förmågan att återhämta sig från stress med hjälp av naturen.

Själva metoden skulle kunna utvecklas genom att fotografierna samlas till en bilderbok för varje barn. Eventuellt skulle fotografierna kunna fungera som underlag för samtal eller som inredningsobjekt på daghemmet för att skapa en stillsammare miljö för barnen. Utvecklingsförslag för projektets del är att göra föräldrarna mer delaktiga i det resursförstärkande arbetet på daghemmet, för att lyfta fram föräldrarnas roll i fostrandet av barnet. Även en logo för projektet skulle vara trevligt. Inom projektet skulle det kunna läggas mer vikt på ett interprofessionellt arbete och inkludera fler vårdstuderande för att få en bredare syn på resiliensförstärkande arbete med barn. Ifall det i fortsättningen förekommer två grupper som skriver om samma ämne skulle de eventuellt kunna ha en gemensam teoretisk del och skilda tillämpade delar. Detta för att undvika förekomsten av två arbeten med samma teoretiska utgångspunkt. Detta skedde under denna arbetsprocess i och med att två par skrev om naturens inverkan på barnet.

Källförteckning

Borge, A. (2005) *Resiliens - risk och sund utveckling*. Lund: Studentlitteratur.

Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K. (2007) *Friluftslivets pedagogik. För kunskap, känsla och livskvalitet*. Stockholm: Liber

Essen, P. (2006) *Digitalkameran som metod för barnobservationer*. Göteborgs stad Lundby

Grahn, P., Mårtensson, F., Lindblad, B., Nilsson, P. och Ekman, A. (1997) *Ute på dagis. Hur använder barn daghemsgården? Utformningen av daghemsgården och dess betydelse för lek, motorik och koncentrationsförmåga*. Hässleholm: Norra Skåne Offset.

Grahn, P. & Ottosson, Å (2010) *Alnarpsmetoden Trädgårdsterapi*. Lettland: Livonia Print.

Gällros, A., Karlsson, M., Norström, J. & Otakari, A (2010) *Det resilienta barnet. Teorier, metoder och ett genusperspektiv*. Examensarbete för socionom YH examen. Åbo: Yrkeshögskolan Novia

Hartig, T. (2005) Teorier om restaurativa miljöer – förr, nu och i framtiden. Kap. 15 i *Svensk miljöpsykologi* av Johansson & Küller (2005) Lund: Studentlitteratur

Horttanainen, E. (2010) *Lasten puutarhakaupunki – lapsimyönteinen viheraluesuunnittelu Karjaalla*. Diplomarbete vid Tekniska högskolan vid Aalto universitet, Helsingfors

Hwang, P. & Nilsson, B. (2011) *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.

Jensen, E.L. (2008) *Gå ut min själ. Forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelser i närnatur*. Statens folkhälsoinstitut 2008:10. Stockholm: Strömberg.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur

Larsson, S., Lilja, J. & Mannheimer, K. (2005) *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur

Löfgren, I., Österlind, C., Nielsen, E. & Storerkers U. (2007) *Möjligheternas trädgård*. Landstinget Dalarna, LD Hjälpmedel, Syncentralen.

Mårtensson, F., Jensen, E.L., Söderström, M. & Öhman, J. (2011) *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. Naturvårdsverket rapport 6407. Bromma: CM Gruppen AB

METLA Broschyr för projektet Metsästä hyvinvointia 2008-2012. Tillgänglig: <http://www.metla.fi/metla/esitteet/ohjelmat/hyvinvointia-HYV.pdf> (Hämtad: 30.3.2011)

Ottosson, M. & Ottosson, Å. (2006) *Naturen som kraftkälla. Om hur och varför naturen påverkar hälsan*. Naturvårdsverkets rapport. Västerås: Edita Västra Aros.

Nordström, M. (1998) Barndomens landskap formar vår identitet. Ingår i Olsson T., et al. 1998. *Människans natur. Det grönas betydelse för vårt välbefinnande*. Lund: BTJ Tryck AB.

Nyberg, L. Barnombudsman (2003) *Stress i barns och ungas vardag*. Rapport BR2003:02

Patel, R. & Davidson, B (2003) *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*.

Pramling Samuelsson, I. & Sheridan, S. (1999) *Lärandets grogrund. Perspektiv och förhållningssätt i förskolans läroplan*. Lund: Studentlitteratur.

Stakes Handböcker 61. (2005) *Grunderna för planen för småbarnsfostran*. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino OY

Szczepanski, A. (2011) Föreläsningsmaterial.

Sosiaalialan AMK-verkosto (u.å) *Utbildningsprogrammet för det sociala området Kompetenser för Socionom (YH) examen*. Tillgänglig: http://www.sosiaaliporrti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amk_tutkinto/
Hämtad: 26.9.2011

Anvisningar för ”Gå ut i naturen och fotografera”.



Steg 1: Barnen lär sig använda daghemmets kamera innan ”Gå ut i naturen och fotografera” introduceras.

Steg 2: Under samlingen diskuterar pedagogen med barnen kring följande frågor: ”Vilken sorts natur tycker du om?”, ”Blir du lugn i naturen?”, ”Vad är det som gör dig lugn i naturen?”, ”Har du något ställe i naturen som gör dig lugn?” Om barnet redan har en lugnande plats kan pedagogen fråga ”Finns det något ställe i naturen nära dagis som gör dig lugn?” för att ge barnet en möjlighet att delta. Sedan berättar pedagogen att barnen skall få gå ut i naturen och fotografera sin egen lugnande bild. Därefter väljer pedagogen 3-4 barn på basen av vart barnen vill gå och fotografera och går närmare igenom vart de skall gå för att fotografera.

Steg 3: Pedagogen kollar att barnen klarar av att självständigt använda kameran.

Steg 4: Barnen går ut i naturen för att fotografera. Ifall barnen blir ivriga och vill fotografera något spännande bör pedagogen påminna barnen om att bilderna skall vara lugnande. Till exempel med följande fråga: ”Minns du vad vi skulle fotografera?”, ”Hittar du något som lugnar dig här?”

Steg 5: Efter att barnen i lugn och ro fotograferat sina platser och vistats en stund i naturen kan gruppen sakta ta sig tillbaka till daghemmet.

Steg 6: Fotografiet framkallas tillsammans med barnet. Barnet skriver sitt namn och dagens datum på fotografiets baksida.

Steg 7: Fotografiet är klart för att användas av barnet, för att återhämta sig från t.ex. stress.

Kalles fotografier på återhämtande natur



Kalles fotografier på återhämtande natur

