

Barns lek och stress i förskolan

En intervjustudie med sju förskollärare

Lärarytbildningen, vt 2010
Examensarbete, 15 hp
(Avancerad nivå)
Författare: Anna-Karin Eriksson
Handledare: Gunbritt Tornberg

Resumé

Arbetets art: Examensarbete i lärarutbildningen, Avancerad nivå, 15 hp
Högskolan i Skövde

Titel: Barns lek och stress i förskolan – en intervjustudie med sju förskollärare

Sidantal: 41

Författare: Anna-Karin Eriksson

Handledare: Gunbritt Tornberg

Datum: Augusti 2010

Nyckelord: Fri lek, stress, barn, förskollärare, förutsättningar

Barns lek ses som välgörande för barns utveckling och välmående. Idag framställs stress som ett problem för många barn, även inom förskolan. Barns stress och lek antas vara två sidor av barns vardag.

Studien syftar till att belysa och analysera förskollärares resonemang kring den fria leken i förskolan och förskolebarns stress. Målet är att utröna huruvida den fria leken uppfattas som stressförebyggande, stressande och/eller stressförlösande för att fördjupa förståelsen av den fria lekens betydelse i förskolan.

Studien är av kvalitativ empirisk art och grundar sig på enskilda intervjuer med sju förskollärare från fyra olika förskolor.

Resultatet visar att den fria leken kan vara så väl positiv som negativ för barnen ur stressynpunkt. Den fria leken när den är välfungerande innehåller många aspekter som kan anses både stressförlösande och stressförebyggande. En välfungerande lek erbjuder bland annat tillfälle till bearbetning av känslor och upplevelser, avkoppling och utvecklande av social kompetens, vilket är positivt ur stressynpunkt. Den fria leken kan också leda till stress. Orsakerna till att den fria leken kan leda till stress kan vara att barngrupperna är stora med mindre lekyta för barnen, en högre ljudnivå samt att barnen löper större risk att bli störda av andra barn. Förskollärarna pekar även på den egna rollen i förhållande till barnens fria lek och stress och anser att den kan bidra till barnens stress liksom att förskolläraren genom organisation kan arbeta för att stävja den. Stora barngrupper och ökade administrativa uppgifter för förskollärarna gör dock att det krävs mer arbete av förskollärarna för att organisera verksamheten så att en välfungerande lek som kan ses positiv ur stressynpunkt främjas. Studiens slutsats är att den fria lekens förutsättningar är beroende av såväl förskollärares kunskaper om och inställning till leken, men också att ekonomiska aspekter är av betydelse.

Abstract

Study:	Degree project in teacher education, Advanced level, 15 hp University of Skövde
Title:	Children's free play and stress in preschool – a study of interviews with seven preschool teachers.
Number of pages:	41
Author:	Anna-Karin Eriksson
Tutor:	Gunbritt Tornberg
Date:	August, 2010
Keywords:	Stress, free play, preschool teachers and conditions of development

The purpose of the study is to show and analyse the preschool teacher's reasoning around the free play in preschool related to the stress of preschool children. The intention with the study is also to examine and gain understanding of the free play's meaning in preschool - if the free play is seen to prevent stress from occurring, or if it is a trigger for stress to arise.

The study is of qualitative empirical kind and is based on separate interviews with seven preschool teachers from four different preschools.

The result shows that preschool teachers consider the free play to be both negative and positive for the children in the view of stress. The free play at its best, contains several aspects which can be seen as both releaser and preventive to stress. A well-succeeded form of play offers opportunities to work on emotions, experiences, to relax, and development of social competence which is positive from a perspective of stress. Among the results, it has also been shown that the free play can lead to stress. The reasons to the development of stress in the free play could occur because of bigger groups of children in smaller play areas, a higher level of noise, and also run a higher risk to be interrupted by other children. The teachers also reason their own role in relation to the children's free play and stress, and the result shows that they think they can contribute to the stress of children, just as they can organize and work to prevent it from growing. Bigger groups of children and increasing tasks of administrative work for the teachers sets the work to be harder for the preschool teachers in order to organize the activity so that a succeeded play in a positive perspective of stress can be supported.

Innehållsförteckning

1	Bakgrund.....	1
	Inledning	1
	Syfte	3
	Barns lek i förskolan	4
	Leken – en övning inför vuxenlivet	4
	Leken – ett forum för socialt samspel.....	4
	Leken – en psykosocial aktivitet.....	5
	Leken – en form av kommunikation.....	6
	Leken - ett tillstånd av avkoppling.....	6
	Vuxnas roll i relation till barns lek	7
	Barns stress i förskolan	7
	Definition av stress	7
	Kroppsliga reaktioner vid stress.....	8
	Stress hos det lilla barnet – påfrestning och reaktion	8
	Påfrestningar i miljön som stressorer.....	9
	Positiva upplevelser som stressförlösare	10
	Flexibilitet i tid och rum som stressförlösare.....	10
	Fysisk aktivitet som stressförlösare	11
	Vistelse i naturen som stressförlösare.....	11
	Vuxnas strategier i relation till barns stress	12
	Sammanfattning	13
2	Metod.....	15
	Kvalitativ metod.....	15
	Intervju som teknik för datainsamling	15
	Intervjun i studien	16
	Urval	16
	Presentation av förskollärarna.....	17
	Rekrytering och genomförande.....	18
	Bearbetning och analys	19
	Ad hoc	19
	Forskningsetik.....	21
	Studiens trovärdighet	21
3	Resultat	23
	Den fria lekens roll i förskolan	23
	Möjlighet till egna val och egen tid	23
	Bearbetning av känslor och upplevelser	23
	En källa till glädje och avkoppling	24
	Utveckling av social kompetens	24
	Uttryck för barns stress i förskolan.....	25
	Konflikter.....	25
	Koncentrationssvårigheter	25
	Relationen fri lek och förskolebarns stress	26
	Det fria valet som en stressor.....	26
	Barnantalet i gruppen som en stressor	26
	Vuxnas lekavbrott som en stressor	27
	Vuxnas inblandning i leken som en stressor.....	27
	Förskollärarens stress som en stressor	28
	Strategier i relation till den fria leken och barns stress.....	28
	Skapa struktur och tydlighet i leken.....	29

Utforma en stimulerande lekmiljö	29
Tillgodose vuxennärvaro i leken.....	30
Organisera utelek och vistelse i naturen	31
Resultatsammanfattning.....	31
4 Diskussion.....	33
Metoddiskussion	33
Resultatdiskussion.....	33
Den fria lekens roll.....	34
Förskollärarens ansvar	34
Avslutande reflektion och förslag på vidare forskning.....	36
5 Referenser	39
Bilaga	

1 Bakgrund

Inledning

Den här studien handlar om barns lek och stress i förskolan. Jag har funnit att det finns mycket forskning om vad lek är, lekens funktion samt vilka förutsättningar som leken kräver. Forskning som problematiserar välfungerande lek i relation till barns utveckling och välmående i förskolan är ringa, vad jag har förstått. Lek som är välfungerande antas bidra till en utvecklande lärmiljö i förskolans verksamhet (jämför Warner 2008). I en tidigare studie *Barns lek och stress* (Caiman & Eriksson 2006) genomförd av mig och en klasskamrat under vår lärarutbildning, påvisade vi att lek kunde ha en positiv inverkan mot barns stress. Studien var av kvalitativ art och vi studerade forskning kring barns lek och stress. Detta stärkte mitt intresse för ämnet och fick mig att vilja fördjupa mig i de processer som sker när vi är stressade samt vilken roll lek har för barn. Många av dagens barn har en mängd inplanerade aktiviteter, på förskolan, i skolan och på fritiden. Aktiviteter som även om de är roliga kan verka stressande på såväl vuxna som barn. Det är alltid något ”på gång”. Jag har uppfattat att förskollärarna på förskolan ser fri lek som något viktigt, men att barnen ändå ofta avbryts i sin lek för att rutiner skall hållas. Mina erfarenheter från bland annat verksamhetsförlagd utbildning inom lärarutbildningen säger mig att barn idag sällan hinner ”leka färdigt” utan att deras lekar på förskolan många gånger avbryts för andra aktiviteter som samling, utevistelse, mellanmål med mera.

Rapporter skrivna av Barnombudsmannen (2003:02, 2004:03) belyser bekymret med att många barn och unga idag uppvisar stressymtom som magont, huvudvärk, koncentrationssvårigheter, oro, irritation, ilska etcetera. Orsaker till barns stress kan vara flera. Barnombudsmannen (2003:02) redogör för de svar barn själva lämnat. De orsaker barnen nämner är stress på grund av hemförhållanden, många aktiviteter, prestationskrav från skola och idrottsaktiviteter samt stress relaterat till relationer. En artikel i Aftonbladet (Perruzzi 2003-01-23) belyser ämnet och listar som stressorer bland annat att det är för få vuxna bland barn, hög ljudvolym i barngrupper och att vuxna många gånger avbryter barnens lek och aktiviteter. I Blekinge Läns Tidning (Lodge, 2010-02-20) finns också en artikel att läsa om ämnet där förskolepersonal berättar om stress bland både personal och barn som en konsekvens av de besparingsåtgärder som vidtagits. Under en föreläsning vid biblioteket i Lidköping för något år sedan av en av Sveriges främsta stressforskare Peter Währborg (personlig kommunikation) belystes hur Sveriges barn hör till de friskaste i världen, utåt sett, men att de allt mera uppvisar tecken på att vara stressade.

Ylva Ellneby (2008) förskollärare, tal- och specialpedagog samt författare och väl anlitad i media när det handlar om barns stress, tar upp relationsstressen som barn kan uppleva. Hon beskriver att det kan vara påfrestande för barn då de har relationer till människor som betyder något för barnet men som sedan av någon anledning bryts. Ett exempel på detta kan vara att personal på förskolan som barnet knutit an till slutar. Barn som utsätts för att nära relationer upphör kan ta skada på så vis att de kan akta sig för att knyta an till nya personer i sin närhet, vilket är viktigt då goda relationer är positivt ur hänseendet att det kan verka både stressförebyggande och lindrande enligt Ellneby.

Samtidigt som det ofta talas om barns och ungas stress i exempelvis media har barns lek fått stor uppmärksamhet under min utbildning och i litteratur om lek och barns utveckling

nämns alltså ofta lek som välgörande för barns utveckling och välmående (Warner 2008). Leken beskrivs också i förskolans läroplan (Läroplan för förskolan Lpfö 98 2006) som en viktig pedagogisk aktivitet i förskolans verksamhet. Bland annat står att läsa att:

Leken är viktig för barns utveckling och lärande. Ett medvetet bruk av leken för att främja varje barns utveckling och lärande skall prägla verksamheten i förskolan. I lekens och det lustfyllda lärandets olika former stimuleras fantasi, inlevelse, kommunikation och förmåga till symboliskt tänkande samt förmåga att samarbeta och lösa problem. Barnet kan i den skapande och gestaltande leken få möjligheter att uttrycka och bearbeta upplevelser, känslor och erfarenheter (s. 6).

Citatet säger oss att leken tillskrivs en avgörande roll för barnens utveckling samtidigt som jag upplevt det på förskolor att tiden till lek inte alltid räcker till, vilket är något som jag också fått styrkt genom ett examensarbete genomförd av Ek, Fredricsson och Karlsson (2010). En förskollärare har idag många uppgifter utöver att vistas i barngrupp. Det ligger nära till hands att fundera över huruvida läroplansmålen uppfylls på våra förskolor och vad konsekvenserna för barnen är då man trots ständiga nedskärningar fortfarande förväntar sig samma höga kvalitet på förskoleverksamheten.

Slutsatsen av den tidigare gjorda litteraturstudien *Barns lek och stress* (Caiman & Eriksson 2006) är att det är viktigt att pedagoger är medvetna om hur viktig leken är för barn och att alla som arbetar med barn tar deras lek på allvar. I dagens samhälle är stress ett problem för många. Vuxna och barn lider av de negativa inverknings stressen ger.

Jag vill med föreliggande studie lyfta sju förskollärares syn på den fria leken i förskolan och förskolebarns stress samt leken som ett eventuellt verktyg att förebygga och hantera stress men även försöka utröna uppfattningar kring leken som en eventuell stressfaktor. En studie som denna kan belysas ur flera perspektiv, så som föräldrars -, barns - eller politikerns perspektiv. Jag har valt förskollärares perspektiv därför att aktuella erfarenheter från den pedagogiska praktiken antar jag fördjupar förståelsen för och bidrar till kunskap om den fria lekens betydelse i förskolan. Studiens övergripande fråga är: Hur resonerar förskollärare kring den fria leken i förskolan och förskolebarns stress? Kombinationen fri lek och förskolebarns stress kan ses som en viktig pusselbit i kunskapsbyggandet.

I Läroplan för förskolan Lpfö98 (2006) står alltså mycket som kan härledas till barns välbefinnande och lek. Ytterligare ett exempel är:

Förskolans verksamhet skall präglas av en pedagogik, där omvårdnad, omsorg, fostran och lärande bildar en helhet. Den pedagogiska verksamheten skall genomföras så att den stimulerar och utmanar barnets utveckling och lärande. Miljön skall vara öppen, innehållsrik och inbjudande. Verksamheten skall främja leken, kreativiteten och det lustfyllda lärandet samt ta till vara och stärka barnets intresse för att lära och erövra nya erfarenheter, kunskaper och färdigheter (s.8).

För att verksamheten skall verka så utvecklande för barnet som möjligt och för att läroplanen skall kunna följas torde det vara av vikt att stress i största möjliga mån motverkas i förskolan.

Beteenden som kan härledas till stress kan ses hos barn i förskolan och vara oroväckande och påfrestande för samtliga inblandade. Ändå är det kanske än mer oroväckande vad som sker inuti kroppen vid en längre tids stress och därmed vad stress hos barn kan medföra i förlängningen. Leken som också tillhör barns livsvärld är också intressant ur

den synvinkeln att den har många olika funktioner och inte minst omskrivs som välgörande. Stress och lek är två sidor av barns vardag och förskollärare är de som dagligen befinner sig i verksamheten, vilket alltså stärker relevansen för perspektivet. Jag framhåller att de är en kunskapskälla till att få veta mera om den fria leken och stress bland förskolebarnen. Då jag påbörjade min studie hösten 2007 saknade jag förskollärares perspektiv på den fria leken i förskolan och stress bland barn.

Syfte

Studiens syfte är att belysa och analysera sju förskollärares resonemang kring den fria leken i förskolan och förskolebarns stress. Målet är att utröna huruvida den fria leken uppfattas som stressförebyggande, stressande och/eller stressförlösande för att fördjupa förståelsen av den fria lekens betydelse i förskolans verksamhet. För att uppfylla syftet har jag valt att besvara följande frågeställningar:

- Vilken roll har den fria leken i förskolan enligt förskollärarna?
- Hur ser förskollärarna på förskolebarns stress så som den kan komma i uttryck i förskolan?
- Hur resonerar förskollärarna kring sambandet mellan den fria leken och förskolebarns stress?
- Vilka strategier säger sig förskollärarna ha i relation till den fria leken och förskolebarns stress?

Begreppen fri lek och lek används synonymt i studien och avser lek som inte är styrd av vuxna. I texten som följer behandlas bland annat innebörden av begreppen (fri) lek och (barns) stress.

Barns lek i förskolan

I detta avsnitt följer en beskrivning av innebörden av fri lek och olika teoretikers förklaringar till lek samt syn på vilka förutsättningar den fria leken kräver. Mycket i kapitlet är tolkat av Lillemyr (1990, 2002) då denne författare på ett överskådligt vis redogjort för olika teoretikers syn på barns lek. För att inte helt förlita mig på någon annans tolkning av teorierna har jag även tagit del av några av de primärkällor som Lillemyr använt sig av, samt också andra verk skrivna av Piaget, Vygotskij och Erikson.

Leken – en övning inför vuxenlivet

Synen på varför barn leker varierar med olika teoretiker (Lillemyr 1990; Piaget 1972) och säkert också över tid. Piaget ansåg exempelvis att lek är barnets sätt att bearbeta sina intryck och öva sina färdigheter inför vuxenlivet. Enligt Piaget följer leken barnets utveckling och olika slags lek försiggår under barnets olika utvecklingsnivåer. Den första leken består i enkla saker som att skaka skullran eller själv framkalla ljud och motiveringen är glädjen i att själv vara orsak till något. Så småningom börjar barnet kunna "låtsas om" och därefter också leka rollekar under vilka de utforskar sin omvärld och lär sig att socialisera med andra samt utvecklar sin moral och lär sig att anpassa sig till omgivningen. Leken är dock hela tiden enligt Piaget barnets övning inför vuxenlivet och pågår upp till dess att barnets kognitiva utveckling nått en sådan nivå att det kan förstå sin omvärld utan att först behöva ta intrycken till sig och sedan leka sig till förståelse av den (a.a).

Lillemyr (2002) har tolkat Vygotskij som att han även ser på leken som ett forum för barnet att öva sig på inför vuxenlivet. Enligt Vygotskij, tolkat av Lillemyr, befinner sig barnet ofta på en högre nivå i leken än vad det vanligtvis gör eftersom de i lugn och ro kan utforska sin omgivning och kan befinna sig i spetsen för sin utveckling. Anledningen till barns lek är enligt Vygotskij barnets längtan efter att behärska sin tillvaro och kunna tillgodose sina behov (a.a).

Leken drivs också enligt Erikson (1973) av barnets önskan att bli vuxen och situationer i leken utgör en slags förberedelse inför vuxenlivet. Även Erikson delar in leken i stadier som följer barnets utveckling. Författaren ser på barns utveckling som ett resultat av genomlidna kriser där leken är barnets sätt att ta sig igenom dessa då barnet genom lek kan ge utlopp för ångest.

Leken – ett forum för socialt samspel

Inom den för studien tillgängliga litteraturen är synen på lek som ett forum för social utveckling central. Piaget menar att barnet mellan fyra- och sju års ålder börjar utveckla regelleken vilket sedan under framför allt skolåldern ofta är den dominerande formen av lek. Regelleken kan vara både en lek som är av den traditionella sorten med förutbestämda regler eller en "vanlig" lek där regler införts. Piaget menar att det är under regelleken som barnet utvecklar sin moral genom att exempelvis kompromissa mellan den egna viljan och den kollektiva samt genom att testa gränser inom lekens ramar (Lillemyr 1990; Piaget 1972; Warner 2008). Denna utveckling sker genom att

barnet gradvis anpassar sig efter uppsatta regler och så småningom lär sig att modifiera regler och sätta upp nya allt efter de inblandades behov (Lillemyr 1990). Även Hwang och Nilsson (2004) skriver om leken som ett barnens verktyg att möta världen och att barn lär sig socialt samspel genom lek. I leken kan man också finna inslag av dominans och barns försök att påverka sina kamrater i den riktning de själva önskar. Detta ses också enligt ett antropologiskt synsätt som ett uttryck för att barnen bearbetar och försöker göra verkligheten begriplig för sig genom leken (Lillemyr 1990).

Om man studerar lek ur ett samspeleperspektiv ser man också till omgivande faktorer och deras inverkan (Lillemyr 1990). Inom teorierna om lek som samspel finns olika inriktningar, så som en antropologisk och en teori om inre motiv och jagbild. Båda inriktningarna innebär att man ser interaktionen mellan individen och dess omvärld som viktig och att man därmed också ser till betydelsen av sammansättningen av barn som leker på förskolan (a.a).

Leken – en psykosocial aktivitet

Lek kan också vara terapeutisk då barnet bearbetar det upplevda i leken och gör det på så vis begripligt för sig genom lek istället för genom exempelvis tal (Knutsdotter Olofsson 2003). Lillemyr (1990) skriver att leken enligt Erikson har en viktig del i barns psykosociala utveckling och att man därmed måste se på leken genom att se på hans personlighetsteori. Erikson menar, enligt Lillemyr, att barnet i takt med att det växer och utvecklar förmågor också kommer att mötas av omgivningens förväntningar och reaktioner. Barnets förmågor och dess personlighet kommer att möta omgivningen och i detta möte uppstår kriser. Dessa kriser måste finna sin lösning för att en vidare utveckling skall vara möjlig. Om kriserna får en positiv lösning främjar detta barnet i sin framtida utveckling, men om lösningen är negativ riskerar barnet att stagnera i sin utveckling alternativt utvecklas i en riktning som är negativ ur personlighetssynpunkt. Vidare skriver Lillemyr att föräldrarna och omgivningen enligt Eriksson har stor inverkan på om barnets lösning på krisen är av bra eller dålig karaktär, men att barnet med sina egna möjligheter också har stor betydelse.

Erikson (1973) menar, som nämnts tidigare, att leken är av stor betydelse för att bearbeta ångest och genomleva kriser och hänvisar till att framför allt två behov är det som driver leken: barnets behov av att vara aktiv genom att behärska situationer samt dess önskan att bli vuxen. Leken delas av Erikson in i tre stadier som följer de stadier han delar in barnets personlighetsutveckling i. *Autokosmisk lek* utgör det första stadiet i barns lek och innebär att barnet utforskar och leker med sin egen kropp. Det kan handla om att barnet roas av exempelvis sinnesintryck eller att leka med de egna fingrarna och tårna. Barnet kan under denna fas inte skilja mellan sig själv och omvärlden, men genom utforskandet av den egna kroppen läggs grunden för stadium nummer två. Under det första stadiet är det viktigt att vuxna finns till hands och ägnar sig åt lekar med barnet som handlar om dess kropp. Leksaker är under den här tiden inte så viktiga. Under den andra fasen i barnets lekutveckling (*mikrokosmisk lek*) blir dock barnet mer intresserat av leksaker och utvecklar en förmåga att urskilja objekt och dess gränser och egenskaper. Denna urskiljning av objekt medför också att barnet lär sig att urskilja sig själv från omgivningen. Eftersom barnet blir medvetet om saker så lär de sig också under den här tiden hur förhållandena mellan samarbete och konkurrens, kärlek och hat, tvång och frivillighet ser ut. Det tredje stadiet i barnets lekutveckling kallas för *makrokosmisk lek* och innebär att den autonoma leken och den mikrokosmiska leken

kopplas samman och lekarna börjar få allt mer innehåll och barnet vill leka mer med andra – även vuxna. Barnet blir också allt mer kapabelt att följa regler och yttre förväntningar och sammantaget utvecklar barnet under det här lekstadiet sina sociala relationer och sin förmåga till samspel.

Lillemyr (1990) menar vidare att regression är en viktig komponent i Eriksons lek teori. Det är vanligt att ett barn som upplever ångest eller på annat vis upplever hot kan reagera med att gå tillbaka i sin lekutveckling. Barnet återvänder då till en situation de känner sig trygga i – vilket kan innebära att de går från makrokosmisk till mikrokosmisk lek. Vidare betonas att det är helt normalt för barn att röra sig över gränserna för de olika sorternas lek, men att man bör vara uppmärksam ifall ett barns regression sträcker sig över tid och då kan fundera över vad som utlöst det hela (a.a).

Leken – en form av kommunikation

Författare som Knutsdotter Olofsson (2003), Lillemyr (1990) och Löfdahl (2002) lyfter fram lekens kommunikativa karaktär. Leken kan betraktas som en form av kommunikation, där lekens innehåll uppmärksammas som ett budskap.

Kommunikation kan alltså ses som ytterligare en aspekt av lek enligt författarna. Genom lek kommunicerar barnen på två nivåer; dels att lek är just lek och att det som sker inte är på riktigt, dels det budskap de för fram i leken (Knutsdotter Olofsson 2003; Lillemyr 1990; Löfdahl 2002). Löfdahl har studerat lek utifrån ett intresse för vad som sker i leken och som kan sägas vara meningsskapande. I studien *Förskolebarns lek – en arena för kulturellt och socialt meningsskapande* framhåller Löfdahl också att kommunikation, såväl fysisk som verbal, i leken är viktigt och möjligheterna till kommunikationsutrymme är sammanvävt med status. Barn med hög status har företräde att påverka lekens riktning liksom att välja vilka föremål de vill leka med. Barn med högre status tar för sig mer av det kommunikativa utrymme medan barn med lägre status ofta står tillbaka och nöjer sig med exempelvis mindre betydelsefulla roller. Löfdahl menar dock att man fortfarande kan se det som en form av kommunikation mellan barn med hög status och de med lägre status då de trots allt får vara med i leken och inte helt utesluts. Att tilldelas en lågstatusroll är dock inte enbart av ondo då en mindre aktiv roll kan ge tillfälle till studerande av andra barns lek och medföra att barnet med lågstatusroll kan ha lärt sig spelreglerna för högstatusroller inför andra sammanhang.

Förmågan att kommunicera kan således ses som en viktig aspekt som utvecklas genom lek samtidigt som den också påverkar leken. Bristande kommunikation försvårar i leken och torde kunna medföra att risk för konflikter och stress uppstår. Att inte förstå sammanhang utgör också i sig en stressfaktor.

Leken - ett tillstånd av avkoppling

Att barn leker kan ibland ses genom att de ofta blickar nedåt för att, fysiskt, lättare stänga omvärlden ute och på så sätt bevara sina inre bilder. Detta kallar Knutsdotter Olofsson (2003) för ett slags medvetandetillstånd och gör jämförelser till vuxnas läsning av skönlitteratur eller då man ser en film och låter sig uppslukas av handlingen. På så vis kan lek också jämföras med avkoppling. Erikson (1973) hävdar däremot att det är felaktigt att göra kopplingen till vuxna då vuxna när de kopplar av stänger ute

verkligheten medan barn under lek befinner sig i sin verklighet. Knutsdotter Olofsson (2003) tillskriver leken en viktig roll i barns liv och hävdar bland annat att barn som idag är överstimulerade och har svårigheter att koncentrera sig kan vara hjälpta av att få leka – leka utan att bli störda. Hon menar att barn även om de blir trötta av att leka inte tröttnas ut (psykiskt) av att leka. Även Öhman (2003) hävdar att barn som har svårt att koncentrera sig under styrda aktiviteter kan vara djupt koncentrerade under lek. Leken kan därför ses som ett bra och naturligt tillfälle för barn att öva upp sin koncentrationsförmåga. Genom att visa barnen att deras lek är viktig stärks också deras självkänsla och genom att de respekteras kan de också få lättare att respektera andra och inte störa dem när de behöver koncentrera sig. Warner (2008) framhåller också lekens betydelse för att förbättra koncentrationsförmågan samt minska stress och depression. Enligt Warner bidrar också den fysiska rörligheten i lek till att minska riskerna för att dessa negativa tillstånd uppstår.

Vuxnas roll i relation till barns lek

De vuxnas roll i förhållande till barnens lek tillskrivs stor betydelse från såväl Erikson (tolkad av Lillemyr 1990), Knutsdotter Olofsson (2003), Piaget (tolkad av Jerlang 2008) liksom från ett antropologiskt synsätt (Lillemyr 1990). Piaget (tolkad av Jerlang) och Vygotskij (1995) omnämner de vuxnas roll som förmedlare av upplevelser och erfarenheter i en för barnet avvägd takt och mängd. Till detta kan läggas de vuxnas ansvar att lära barnen att leka genom att från tidig spädbarnsålder lära ut leksignaler, som exempelvis att låta arg men se glad ut (Knutsdotter Olofsson 2003; Lillemyr 1990; Vygotskij 1995). Erikson (tolkad av Lillemyr 1990) ser föräldrarnas syn på barnet och dess lek som viktig. Om föräldrar och övriga omkring barnet ser på dess lek som något positivt och värdefullt ökar barnets självkänsla och självvärdering. Enligt ett antropologiskt synsätt kan känslan av kompetens smitta av sig på andra områden i livet varför det är av stor betydelse att ett barn bemöts positivt (Lillemyr 1990). Öhman (2003) betonar vikten av de vuxnas närvaro i leken – inte bara när konflikter uppstår utan även annars. Om vuxna inte är med i leken annat än i ”nödfall” riskerar leken att bli likriktad och endast pågå under kortare stunder.

Barns stress i förskolan

Under denna rubrik ryms en förklaring av begreppet stress så som det används i studien samt kunskap om stress och framför allt barns stress, vad som händer i kroppen vid stressreaktioner, hur det kan yttra sig och vad konsekvenserna kan bli. Här redogörs även för faktorer som kan framkalla, motverka eller förlösa stress hos barn. Fokus i studien är barns stress i förskolan och det som behandlas i avsnitten torde kunna, mer eller mindre, relateras till barnet i förskolan och förskolans miljö och verksamhet.

Definition av stress

Forskaren Seyle, refererad i Ellneby (2008), var den som 1946 myntade begreppet stress så som begreppet används idag, som en beskrivning av ett negativt tillstånd. Han var även den som först relaterade stress till barn och deras situation. Seyles beskrivning

av stress är att det är kroppens naturliga reaktion på psykiska och fysiska påfrestningar. Stress kan dock vara både positiv och negativ. Positiv stress uppstår till exempel då vi ställs inför utmaningar, men känner oss kapabla att klara av dem. Positiv stress kan på så vis driva oss framåt och gör så att utveckling sker. Ofta när man talar om stress är det däremot negativ stress som avses (a.a).

I arbetet kommer jag om inte annat anges avse den negativa stressen då begreppet stress förekommer. Negativ stress innebär att vi utsätts för större yttre påfrestningar än vi har förmåga att klara av. Det innebär stora påfrestningar för såväl kropp som psyke (Ellneby 2008).

Kroppsliga reaktioner vid stress

När kroppen utsätts för stress höjs halterna av stresshormoner, pulsen och blodtrycket stiger, andningen blir snabbare och musklerna spänns – kroppen gör sig beredd på flykt eller kamp. Då det som orsakar stress hos människan idag sällan är av det slag att kamp eller flykt utgör någon lösning går många runt med ett förhöjt stresspåslag under en längre tid. Om kroppen utsätts för en längre tids stress kan detta vara farligt och orsaka bland annat hjärtinfarkter, förhöjt blodtryck och celldöd i hjärnan med minnessvårigheter och demenssjukdomar som följd (Ellneby 2008).

När en människa utsätts för stress startar processer där olika ämnen och hormoner frigörs i kroppen för att vi på bästa sätt skall kunna svara mot stressen. Långvarig stress kan leda till att obalans uppstår i systemet med olika neurobiologiska störningar som följd och därmed kan sådan påverkan ha betydelse för vårt känsloliv längre fram (Gunnar, Herrera & Hostinar 2009). När ett litet barn utsätts för stress – i synnerhet långvarig stress och traumatiska upplevelser, påverkas den snabbt växande hjärnan och vissa delar kan komma att hämmas i tillväxten (Romeo & McEwen 2005; Jewett & Peterson 2002). Tidig påverkan på olika områden i hjärnan kan således komma att få stor betydelse för vårt känsloliv även senare i livet. Omvänt visar studier (på råttor) att exempelvis en trygg anknytning och god och kärleksfull omvårdnad tidigt i livet kan ha en positiv effekt på hur en individ kan komma att hantera situationer och må som vuxen (Romeo & McEwen 2005).

Ju yngre ett barn är desto mer formbar och känslig är dess hjärna. Akut stress kan leda till att hjärncellerna hämmas i sin tillväxt medan långvarig stress kan leda till celldöd i de centra i hjärnan som har med vårt känsloliv och stresskänslighet att göra (Ahmad & Von Knorring 2005). Även Jewett och Peterson (2002) stödjer teorin att ju yngre ett barn är desto känsligare är det för stress och desto kraftigare kan det reagera på omständigheter som kan vara stressande.

Stress hos det lilla barnet – påfrestning och reaktion

Vad ett litet barn uppfattar som stress kan skilja sig från en vuxen människas uppfattning då det lilla barnet inte har lika stor erfarenhetsbank som den vuxne. Ett barns upplevelse av stress kan exempelvis vara när de inte förstår vad som händer omkring dem och ett sätt att hantera situationer de utsätts för kan vara att avskärma sig från det som upplevs som hotfullt. I brist på förmågan att förstå vad som sker omkring barnet kan det förtränga saker och många som levt under pressande förhållanden som barn kan ha glömt mycket av sin barndom. Desto kraftfullare hotet upplevs eller om stressen pågår under en längre tid desto intensivare kan avskärmningen visa sig och i värsta fall kan reaktionsmönstret bli permanent med personlighetsstörningar och

borderline, depression och panikångest som följd. I takt med att barnet blir äldre och får fler erfarenheter ökar också dess förmåga att hantera olika situationer varför stigande ålder och grad av utveckling hos barnet kan anses ha skyddande effekt mot stress enligt Ahmad och Von Knorring (2005).

Vid stress riktas all fokus mot det som orsakar stressen och andra saker i omgivningen förlorar sin betydelse och man kan inte längre fungera normalt i förhållande till sin omgivning. Ahmad och Von Knorring (2005) beskriver hur detta är lättare att se hos vuxna som har verktygen att uttrycka sig, medan barn har begränsad förmåga till detta. Istället för att berätta om sin oro, rädsla och obehag kan de visa ett oorganiserat beteende eller uppträda aggressivt. Ett sätt att förstå vad som pågår i barns liv är att observera deras lek då barnen genom sin fantasi och lek försöker göra sina upplevelser begripliga för sig. Ett barn med traumatiska upplevelser uppvisar ofta en lek som präglas av upprepning, destruktivitet och verkar vara utan sammanhang. I de fall man observerar en sådan lek hos barn är det bra att hjälpa barnet att komma vidare och göra det hela begripligt för sig genom att gå in och ställa frågor och hjälpa det att formulera sig och utveckla leken på ett mer konstruktivt vis enligt författarna. Jewett och Peterson (2002) skriver att barn förutom att verka utåtagerande eller tillbakadragna också kan uppvisa oro, överdrivet intresse för någon sak, bli överdrivna i vissa rutiner eller få ett stort behov av att fråga och få veta vad som kommer att ske härnäst. Dessa förehavanden kan enligt författarna vara tecken på en stress hos barnet.

Hos barn är relationer till föräldrar, lärare och kamrater av stor känslomässig betydelse. Vid separation i viktiga relationer utlöses stressreaktioner i kroppen. Händelser som påverkar livet i stort som flytt, att en förälder gifter om sig, att man får ett nytt syskon eller byte av en betydelsefull lärare i skolan kan göra att ett barn blir stressat. Hur barnet trivs i förskolan/skolan och hur barnet uppfattar att omgivningen ser på det är också viktigt ur stresshänseende. Vikten av krav kontra behovet av kontroll är även de faktorer som kan stressa såväl vuxna som barn och reaktionerna är likartade. Riskerna för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar grundläggs redan tidigt i livet och så små barn som i treårsåldern har uppvisat förändringar i kärlväggarna som så småningom kan utvecklas till direkta hjärt- och kärnproblem (Währborg & Friberg 2005).

Påfrestningar i miljön som stressorer

Währborg (2002) beskriver hur barn kan påverkas av det buller vi så ofta utsätts för och som många gånger är förekommande i skola och barnomsorg. Förutom de direkta kroppsliga följderna som förhöjd kortisolutsöndring och förhöjt blodtryck så gör buller dessutom att koncentrations- och uppmärksamhetsförmågan minskar liksom att språkutvecklingen kan hämmas. Som orsaker till att bullernivån i skola och barnomsorg ofta är hög anges stora barngrupper med få vuxna, dålig akustik och dåligt planerade utrymmen i förhållande till den planerade verksamheten. Även Währborg och Friberg (2005) liksom Ellneby (2008) uppger buller som en utlösare av stressreaktioner hos barn. Ellneby refererar också till en undersökning som gjordes där halterna av stresshormon i urinen mättes hos förskolebarn som vistades i barngrupper med högre respektive lägre personaltäthet. Det visade sig då att de barn som vistades i grupper med fler pedagoger per barn hade betydligt lägre halter av stresshormoner än de barn i jämförelsegrupperna där antalet pedagoger per barn var lägre. Då undersökningen gjordes 1980 var det en pedagog per vart femte barn i den ena gruppen och en pedagog per vart tredje barn i jämförelsegruppen. I undersökningen visade det

sig att de barn med högst stresspåslag var pojkar, de lite äldre barnen, barn som var ängsliga av sig och hade svårt att uttrycka sina känslor samt barn som ofta råkade i konflikter. Ellneby menar att det är viktigt att föra en diskussion om antalet i barngrupperna för att förhindra att barn far illa av stressen i allt för stora barngrupper. Författaren skriver även att de barn som påverkas mest negativt av att vistas i stora barngrupper ofta är samma barn som anses vara oroliga, rastlösa, bråkiga eller otrygga. Mindre barngrupper med högskoleutbildad personal är enligt författaren bra för barns utveckling och lärande, relationen mellan barn och pedagog blir bättre, barnen känner sig tryggare och de löper mindre risk att drabbas av stress (a.a).

Positiva upplevelser som stressförlösare

Positiva erfarenheter och upplevelser är viktiga ur hälsosynpunkt (Uvnäs Moberg & Petersson (2005). Författarna belyser vad som händer i kroppen vid positiv beröring och positiva upplevelser.

Oxytocin är en av de signalsubstanser som frisätts i kroppen vid exempelvis positiv beröring, värme och positiva upplevelser och får oss att må bra och även bli stresståligare, enligt Uvnäs Moberg och Petersson (2005). Oxytocin är ett av kroppens ämnen som verkar som motpol till de ämnen som är aktiva vid stresspåslag. Frisättningen av oxytocinet gör att vi blir lugnare, höjer vår smärtröskel, sänker vår vaksamhetsförmåga och ökar vår interaktionsförmåga. Även läkningsförmågan påverkas positivt och risken att drabbas av inflammationer minskar av detta hormon. Försök på råttor har visat att en tillsats av oxytocin kan göra att intresset för andra individer ökar och att anknytningsförmågan underlättas. Under en normal förlossning där barnet läggs på mammans mage och sedan själv letar sig upp till bröstet frigörs automatiskt oxytocin i moderns kropp. Oxytocinet gör sedan att bröstmjölken rinner till och att moderns kroppstemperatur ökar vilket i sin tur gör att barnets kroppstemperatur höjs och dess fötter blir varma och att barnets oxytocinfrisättning också höjs och det blir lugnare. Om barnet av någon anledning inte läggs på moderns mage i anslutning till förlossningen uteblir denna effekt och barnets fötter blir kalla och barnet blir inte lika lugnt som det annars skulle ha blivit. Efter en tid behövs emellertid inte beröringen för att moderns bröstmjolk skall rinna till vid amningen utan detta betingas så att blotta tanken på amning eller ljudet av barnets skrik kan starta processen. På samma vis fungerar oxytocinutsöndringen vid beröring och positiva upplevelser. Vi lär oss att uppfatta saker som positiva och även tankar och upplevelser och inte enbart beröring kommer längre fram i livet att kunna frisätta må-bra-hormonet. Därmed kan även positiva relationer och en positiv livssyn också anses vara mycket viktiga ur hälsosynpunkt (a.a).

Flexibilitet i tid och rum som stressförlösare

Ytterligare en faktor som tas upp av Ellneby (2008) som viktig för att motverka/förlösa stress bland barn är flexibilitet och som exempel ges situationerna vid frukost och mellanmål. Det är vanligt att just sådana tillfällen blir extra bullriga och röriga då alla barn samtidigt skall avbryta sina aktiviteter, tvätta händerna och gå och sätta sig vid bordet. Det har visat sig att ljudnivån sjunker drastiskt och att det blir betydligt lugnare om man har en flexibilitet så att alla inte behöver äta samtidigt.

Rasmussen (1993) belyser även vikten av vuxnas flexibilitet och insikt i att barn behöver få ta tid på sig, både för att de skall kunna fördjupa sin lek, men också i andra situationer. Författaren framhåller också att det i dagens informationssamhälle med ett allt snabbare tempo och krav på ökad effektivitet och prestationer kan vara svårare för pedagoger att följa barnens tempo som av naturen är långsammare. Barn behöver fasta rutiner, men utöver de nödvändiga som mat och vila, kan det verka stressande om dagen delas upp i allt för många enheter eller om de skyndas på vid exempelvis påklädning eller matsituationer. Man skall enligt Rasmussen som pedagog sträva efter att uppnå en balans av aktiviteter som både barn och personal mår bra av. Om personalens ambitionsnivå är högre satt än barnen kan leva upp till skapar detta stress, omvänt uppstår tristess om de vuxnas ambitionsnivå är för låg och inte aktiverar sig och barnen. Rasmussen framhåller att det är viktigt att man utöver att ge barnen tid för sin lek också finns där som närvarande vuxen.

Fysisk aktivitet som stressförlösare

Fysisk aktivitet i relation till stress belyses av Jonsdottir och Börjesson (2005).

Träning och fysisk aktivitet har positiv effekt på människans välmående i allmänhet och hantering av stress i synnerhet enligt författarna.

Det som sker när vi utsätter oss för fysisk aktivitet är att kroppen svarar med exempelvis förhöjd puls och högre blodtryck, enligt Jonsdottir och Börjesson (2005). Kroppen svarar med liknande processer som sätts igång när den utsätts för mental stress. Om vi tränar regelbundet kommer kroppen att anpassa sig till den stress den utsätts för under fysisk aktivitet genom att kompensera med sänkt vilopuls och ett lägre blodtryck när vi inte tränar. Kroppen eftersträvar så att säga att uppnå ett jämviktstillstånd. Författarna menar att vältränade personer upplever också mental stress som en mindre belastning än vad otränade personer gör, troligen genom att kroppen lärt sig att reglera sig själv efter stresspåslag. Denna reglering innebär – förutom att pulsen och blodtrycket sänks, också att vissa centra i hjärnan som ingår när vi reagerar med stress, helt enkelt inte aktiveras i lika stor utsträckning hos personer som tränar regelbundet. Träning kan också öka vårt välbefinnande genom att det påverkar utsöndringen av exempelvis serotonin, noradrenalin och dopamin i kroppen. Ytterligare positiva effekter av regelbunden fysisk aktivitet är att nybildning av hjärnceller kan ske samt att immunförsvaret stärks. Båda dessa effekter är positiva då tillstånd som stress kan skada både hjärnceller och immunsystem (a.a). Då lek ofta innefattar rörelse och fysisk aktivitet kan antagandet göras att dessa kroppsliga processer också kan aktiveras under lek.

Vistelse i naturen som stressförlösare

Även utevistelse ses av Ellneby (2008) som något positivt för att motverka/förlösa stress och främja välbefinnandet. Författaren hänvisar till tidigare forskning gjord av Roger Ulrich om naturens påverkan på människors hälsa. Ulrich visade att patienter som vistades med parkutsikt tillfrisknade snabbare och mår bättre mentalt än patienter som inte hade samma möjlighet. Detta tros bero på att intryck och upplevelser av naturmiljö startar hormonella processer som främjar vårt välmående. Ellneby refererar också till Rachel och Stephen Kaplan, forskare som framhåller naturens fördelaktiga inverkan på människan. Kaplans, tolkad av Ellneby, menar att våra sinnen stimuleras av att vistas i naturen utan att vi för den sakens skull belastas med de intryck

som kommer till oss. Här talas om riktad koncentration och spontan uppmärksamhet som motpoler till varandra. Riktad koncentration är det som krävs av oss i det vardagliga livet när vi skall utföra en uppgift medan vi kan uppleva spontan uppmärksamhet exempelvis i skogen då vår uppmärksamhet spontant riktas mot något vi anser är tilltalande – då krävs inte att vi uppbådar vår koncentration. Enligt Kaplans (Ellnebys 2008 tolkning) får vi dagligen så många intryck att det kräver vår riktade koncentration för att försöka stänga ute ovidkommande stimuli för att vi skall kunna koncentrera oss på det vi faktiskt skall. Detta kan leda till att vi blir utmattade medan den spontana uppmärksamheten verkar återhämtande. Warner (2008) har tagit del av Louvs observationer av naturens betydelse och menar att vistelse i naturen kan skapa en känsla av tillhörighet samt dämpa uppmärksamhetsstörningar och minska stress.

Vuxnas strategier i relation till barns stress

Relationen mellan stress och koncentrationsförmåga diskuteras bland annat av Ellneby (2008). ”Den som är stressad har svårt att koncentrera sig. Den som kan koncentrera sig blir mindre stressad” (s.181). Citatet beskriver väl förhållandet mellan stress och koncentrationsförmåga. Författaren beskriver också hur man som vuxen kan minska riskerna för barns stress genom att lära dem att koncentrera sig och anger olika förutsättningar som verkar positiva ur denna aspekt:

- Barn behöver tillräckligt med plats.
- Barns lek måste få möjlighet att utvecklas i ett lugnt tempo.
- Barn behöver gott om tid och ska inte bli avbrutna.
- Barn behöver platser som stimulerar till både lek och vila.
- Miljön måste tillgodose barns behov av rörelse.
- Det ska finnas möjlighet för barnen att vara både vilda och lugna.
- Barn behöver möjlighet att dra sig undan och få vara för sig själv eller tillsammans med en kamrat.
- En variationsrik miljö ger barnen lust att utforska den. Det hjälper i sin tur barn att förstå och finna sammanhang.
- Barn behöver frihet att utforska och använda sin miljö på ett sådant sätt som deras lekar kräver.
- Riklig tillgång på naturmaterial som kottar, stenar, pinnar och dylikt gör att barnen upplever mindre konkurrens om lekmaterial.
- Att skapa egna platser/rum och få leka där är en viktig del i barns utveckling.
- Leken måste få lämna spår, det vill säga att allt inte alltid måste städas upp. En lek som lämnar spår fortsätter gärna nästa dag.
- Barn behöver tillåtelse att röra sig mellan ute och inne när de bygger sin lek.
- Barn behöver balans mellan trygghet och utmaningar (Ellneby 2008 s.181-182).

De listade exemplen sammanfattar förutsättningar som tidigare forskning anger, för en fungerande fri lek motverkande av stress och koncentrationssvårigheter, så som flexibilitet i tid och rum, fysisk aktivitet, utevistelse, positiva upplevelser, stimulerande lekmiljö där möjlighet att göra egna val finns. En viktig förutsättning tycks vara balansen mellan trygghet och utmaning. Exempelen kan ses relaterade till föreliggande studie som vuxnas strategier i relation till den fria leken och förskolebarns stress.

Sammanfattning

I detta kapitel har jag visat hur ett antal utvalda forskare resonerar kring barns lek och stress. Det kan konstateras att det i aktuell forskning inom de för studien aktuella områdena lek och stress, till stora delar råder en samsyn i sättet att förstå lekens roll, uttryck för barns stress och hur stressen kan reduceras.

Lek kan ses som en övning inför vuxenlivet där barn kan få bearbeta sina upplevelser och på ett ofarligt vis kan få pröva sig fram till olika lösningar i olika situationer. I leken utvecklar barn på ett naturligt vis social kompetens och i takt med barnets övriga utveckling lär de sig också att rätta sig efter regler och anpassa sig till andra. Leken kan också ses som en form av kommunikation där barnen kommunicerar på flera plan samtidigt; vad som sker, samt att det som sker är lek och inte verklighet. Man kan också se på leken som avkoppling och ett naturligt tillfälle där barn övar upp koncentrationsförmågan då även barn med koncentrationssvårigheter kan ses vara djupt koncentrerade under lek.

Beträffande barns stress så kan den uppstå i situationer då nära relationer av någon anledning bryts, då större omvälvningar i barnet liv inträffar eller då barnet inte förstår vad som sker runt om det. Stressorer finns också många gånger i den miljö barn vistas i på förskolan då buller och höga ljud är faktorer som ger påslag av stresshormoner i kroppen. Barns stress visar sig ofta på så vis att barnen kan uppträda oroligt och/eller aggressivt, ha ett överdrivet behov av att veta vad som ska ske härnäst, bli överdrivna i rutinsituationer eller tillskriva vissa saker överdrivet intresse. Vissa barn reagerar också på stress genom att dra sig undan och stänga det jobbiga ute. Då barn inte har samma erfarenhetsbank och möjlighet att uttrycka sig som vuxna kan man också se på deras lek för att få en inblick i deras värld. Stressade barns lek är ofta destruktiv och har ett upprepningsmönster. Förutom de uttryck som barns stress tar sig sker också processer i kroppen. Om barn lever under ett stresspåslag under längre tid sker påverkan på kropp och hjärna som kan påverka det fysiska och mentala måendet resten av livet. För att förebygga, lindra och förlösa stress ses goda relationer och positiva upplevelser som väsentliga aspekter. Då leken är barns naturliga forum för att bland annat bearbeta det upplevda, utveckla social kompetens, skapa goda relationer och koppla av och ha roligt kan den, när den fungerar väl ses som ett utmärkt forum för att uppfylla dessa aspekter.

Positiva upplevelser ger också effekt på så vis att de får kroppen att utsöndra hormonet serotonin som i sin tur får oss att må bra. Kroppen lär sig tidigt att koppla samman positiva upplevelser och utsöndringen av hormonet och så småningom kan det räcka med att tänka på något positivt för att processen skall starta. Serotonin påverkar oss också på så vis att vår smärtröskel höjs, vi blir bland annat lugnare och får ökad koncentrationsförmåga och social kompetens som följd av de områden i hjärnan som påverkas av hormonet. Fysisk rörelse och vistelse i naturen kan också göra att må-bra-hormoner frisätts i kroppen, varför utelek kan ses som positivt ur stresshänseende.

Vuxnas roll i förhållande och inställning till barns lek är avgörande för att den skall vara välfungerande och välgörande. För att ett barn skall kunna leka krävs det att vuxna redan under spädbarnstiden lekt med barnet så att det fått lära sig leksignaler. Vidare krävs det av vuxna att de visar barn respekt och uppskattning då de leker: Då lek är

viktigt för barn bör de visas respekt för detta vilket i sin tur kan göra att barn lär sig visa respekt för andra samt att de får uppleva sig själv som kompetenta. Att uppleva och visa respekt och uppfatta sig själv som kompetent är saker som är positivt ur stresshänseende och viktiga egenskaper att ha med sig i livet. Vuxna bör också se till att ge barnen tid och utrymme för lek samt förmedla upplevelser och erfarenheter till barn för att på så vis utvidga deras erfarenhetsbank och främja deras fantasi. Ibland kan vuxna också behöva delta i leken för att hjälpa barnen att föra handlingen framåt och för att leken inte skall ta slut efter en kort stund.

Sammanfattningsvis kan sägas att en välfungerande lek enligt den valda tidigare forskningen har många olika välgörande effekter för barn och därmed kan ses som ett utmärkt redskap för att motverka, förlösa och förebygga stress hos barn. En lek där ständiga konflikter uppstår eller där barnen ständigt störs alternativt lämnas åt sig själva kan däremot vara en källa till att stress uppstår.

Relaterat till den teoretiska belysningen av den fria leken i förskolan och förskolebarns stress söker studien förskollärares erfarenheter av den pedagogiska praktiken. Hur resonerar förskollärare kring barns fria lek och stress i förskolan?

2 Metod

Studien har genomförts med hjälp av en kvalitativ metod, där intervjuer med förskollärare om den fria leken på förskolan och förskolebarns stress har varit sättet att samla material. I kapitlet följer en redogörelse för mitt val av metod, en beskrivning av vad kvalitativ metod och intervjuer i allmänhet samt i min studie innebär, hur urvalet gjordes, en kort presentation av respondenterna, en beskrivning av hur studien genomförts samt en beskrivning av analysverktyget. Slutligen tar jag också upp de etiska forskningsprinciper jag har förhållit mig till och en kritisk granskning av studiens validitet.

Kvalitativ metod

Då syftet med studien är att belysa och analysera förskollärares resonemang kring den fria leken i förskolan och förskolebarns stress föll valet på att göra en studie av kvalitativ art med intervju som teknik för datainsamling. Med en kvalitativ metod söker forskaren fenomenens egenskaper och ser till innebörder av vad den intervjuade svarar. Eftersom upplevelser och erfarenheter är personliga och det är vad som intresserar forskaren vid en kvalitativ studie är antal och mätbara data inte av intresse vid denna typ av undersökning. I en studie av kvantitativ art intresserar sig istället forskaren för hur fenomen kan förhålla sig till varandra på ett mätbart plan (Starrin & Svensson 1994), vilket alltså inte är avsikten med föreliggande studie. Min ambition är att försöka förstå meningen i förskollärarnas resonemang kring fri lek, förskolebarns stress och relationen däremellan, det vill säga både vid själva intervjusituationen och i den skapade intervjutexten (Kvale 1997).

Intervju som teknik för datainsamling

Intervjun är en av de flitigast använda metoderna för att samla in information inom utbildningsvetenskap. Genom att använda sig av ostrukturerad eller halvstrukturerad intervju som metod ges man möjligheten att som forskare få djupgående information om det man efterfrågar. Ostrukturerade och/eller halvstrukturerade intervjuer tillåter forskaren att utgå från vissa frågor men lämnar över till forskaren i vilken ordning dessa frågor skall ställas, medger omformulering i de fall det behövs och tillåter forskaren att ställa följdfrågor för att i största möjliga mån säkerställa att man förstått den andres svar/åsikt. Fördelen med intervjuer jämfört med exempelvis enkäter är att man under en intervju kan samspela med motparten och att man kan få med tonfall och pauser etcetera. Inspelade intervjuer kan således ge mer information om den intervjuades uppfattningar inom ämnet än enkäter och dess skrivna svar. Detta är viktiga aspekter då jag i min studie avser att undersöka förskollärarnas resonemang om den fria leken och barns stress i förskolan. Nackdelen med intervjuer är att antalet intervjuade kan bli mycket mer begränsat än antalet svarande på enkätundersökningar (Stukát 2005). Trots detta anser jag att jag får tillgång till rikare information ur ett fåtal intervjuer än jag tror jag skulle ha fått från ett flertal enkäter, inom det område jag valt att studera. Kvale (1997) beskriver den kvalitativa forskningsintervjun som ett

strukturerat samtal; om ett visst ämne, med ett syfte och styrt av den som intervjuar. Den kvalitativa forskningsintervjun innebär, som nämnts tidigare, att man som forskare försöker förstå ett visst ämne eller område sett ur den intervjuades perspektiv och sedan under en analys finna meningen av det som sägs. Även det uttalade och motsägelsefulla tillmäts betydelse i en kvalitativ forskningsintervju och situationen tillåter den intervjuande att dra slutsatser och ställa frågor till respondenten som denne i sin tur sedan kan bekräfta, dementera eller utveckla (Kvale 1997).

Intervjun i studien

Ambitionen med studiens intervju var att skapa kvalitativ data om den fria leken och förskolebarns stress med utgångspunkt från förskollärarnas resonemang. Intervjuerna i föreliggande studie genomfördes alltså med sju förskollärare. Två av intervjuerna betraktades först som pilotintervjuer men genom kompletterande information kunde de ingå i huvudstudien.

Intervjufrågorna (se bilaga) utformades med utgångspunkt från studiens frågeställningar och den teoretiska belysningen. De är halvstrukturerade till formen. Frågor relaterade till området lek och stress (område 3) är i viss mån utformade som ledande för att säkert få tillgång till förskollärarnas syn på relationen den fria leken och förskolebarns stress. Intervjuerna i studien genomfördes som ett samtal med ett bestämt fokus och spelades in med hjälp av diktafon för att kunna transkriberas och bilda underlag för analys (jämför Kvale 1997).

Urval

Antalet förskollärare som intervjuades var sju. Tre förskollärare arbetar på den förskola jag genomförde min verksamhetsförlagda utbildning samt ytterligare fyra förskollärare är från andra förskolor inom samma kommun, två av dessa förskollärare är för mig bekanta och två kände jag inte till sedan tidigare. Samtliga förskolor ligger i en mellanstor kommun i södra Sverige. Att jag valt fem förskollärare som jag är bekant med sedan tidigare var beroende på tidsaspekten då planen var att studien skulle genomföras under sammanlagt tio veckor. Under fem av dessa veckor vistades jag 40 timmar i veckan på en av de aktuella förskolorna varför det var praktiskt att genomföra tre av intervjuerna där. De två förskollärare som jag redan var bekant med men som arbetar på andra förskolor i kommunen valdes utifrån att jag var relativt säker på att de skulle vilja ställa upp. En av förskolorna har ett stort upptagningsområde med barn från både landsbygd och stad. Två av de andra förskolorna har i huvudsak staden som upptagningsområde. Två av förskolorna ligger på landsbygden strax utanför staden med respektive samhälle och landsbygd som upptagningsområde. Sammantaget bedömer jag att barnunderlaget som förskollärarna är verksamma i speglar den tillvaro barn lever i då det är såväl barn boende i staden, strax utanför staden och på landet. Jag menar att undersökningen speglar förskollärarnas syn på en verksamhet som kan sägas gälla barn generellt boende i en småstad, i ett mindre samhälle och på landet. Av de intervjuade skiljde det 22 år från att den första examinerades till att den sista

examinerades som förskollärare. Samtliga respondenter var kvinnor, uppskattningsvis mellan åldrarna 30 och 55 år.

Antalet sju förskollärare kan anses som litet men med stöd av Kvale (1997) som omnämner antal respondenter vid intervjuer och menar att ett vanligt antal är 15 ± 10 , ses antalet som tillräckligt för föreliggande studie. Med tanke på att det är tidskrävande att bearbeta intervjumaterial valde jag också ett lågt antal. Tanken var att jag skulle använda mig av fem intervjuer, men då jag kompletterat de två pilotintervjuerna kom även dessa att kunna användas i studien.

Presentation av förskollärarna

Innan intervjufrågorna ställdes fick förskollärarna berätta när de examinerades och om de hade läst någon särskild inriktning under utbildningen. De två förskollärare som jag utförde pilotintervjuer med fick också berätta hur gamla de var, något jag valde att inte fråga övriga om då jag resonerat att det är mer intressant att veta när de examinerats och att åldern på respondenterna inte behöver innebära skillnader i kunskap om ämnet. Tidpunkten för när förskollärarna utbildade sig kanske däremot kan spegla deras syn på olika områden beroende på vad som fokuserats på under lärarutbildningen vid just den tiden. Om man läst någon särskild inriktning under utbildningen kanske detta också kan komma att ha påverkat hur man ser på lek och stress. Förskollärarna, förskolorna och avdelningarna nämns i studien med fingerade namn.

Förskollärare 1 Ylva, förskolan Pärlan

Ylva examinerades år 2000 och läste idrott och bild som valbara ämnen. Hon arbetar på en syskonavdelning med barn mellan tre och fem år på förskolan Pärlan centralt i staden. Förskolans upptagningsområde innefattar staden så väl som landsbygden. Förskollärare 1 var en av de två jag genomförde mina pilotstudier på. Detta innebar att jag kom att intervjua henne två gånger. Vid det första tillfället för att pröva om frågorna var gångbara och för att öva mig på att intervjua. Vid det andra tillfället återkom jag för att komplettera svaren så att det sammantagna resultatet skulle kunna användas i studien.

Förskollärare 2 Pia, förskolan Pärlan

Pia examinerades år 1991 och arbetar på en småbarnsavdelning med barn mellan ett och tre år på samma förskola (Pärlan) som Förskollärare 1 centralt i staden. Förskolans upptagningsområde innefattar staden så väl som landsbygden. Förskollärare 2 var den andra av de två jag genomförde mina pilotstudier på. Detta innebar att jag kom att intervjua även henne två gånger. Den första gången för att öva mig på att intervjua och andra gången för att komplettera svaren så att resultatet skulle kunna användas i studien. Pia har inte valt någon inriktning under sin utbildning då det inte fanns det alternativet.

Förskollärare 3 Sara, förskolan Pärlan

Sara examinerades år 1994 och arbetar på samma småbarnsavdelning som Pia och därmed också på samma förskola som Ylva, det vill säga Pärlan. Barnen som går på förskolan är boende både i staden och på landet. Sara uppger att hon inte heller kunde välja någon särskild inriktning under sin utbildning. Avdelningen som Sara och Pia arbetar på är Korallen.

Förskollärare 4 Mona, förskolan Svampen

Mona vidareutbildade sig från barnskötare till förskollärare 1984-1985 och arbetar på en syskonavdelning på förskolan Svampen i ett samhälle strax utanför staden. Upptagningsområdet innefattar barn boende såväl i samhället som på landsbygden. Under Monas utbildning fanns inte möjligheten att välja någon inriktning.

Förskollärare 5 Karin, förskolan Vitsippan

Karin examinerades år 2007 och har läst matematik och naturvetenskap som inriktning. Karin har sedan sin examen arbetat på en syskonavdelning på förskolan Vitsippan i ett litet samhälle någon mil utanför staden. Upptagningsområdet innefattar både barn boende i samhället och barn boende på landsbygden.

Förskollärare 6 Eva, förskolan Bergbacken

Eva examinerades som förskollärare år 2003 och har utöver sin grundutbildning läst några fempoängskurser i Reggio Emilia. Eva arbetar på en syskonavdelning på förskolan Bergbacken centralt i staden. Upptagningsområdet är framför allt barn boende i förskolans närhet och därmed barn boende i staden.

Förskollärare 7 Katarina, förskolan Smultronet

Katarina examinerades år 1986. Även hon arbetar på en syskonavdelning på förskolan Smultronet centralt i staden. Hon arbetar också på en syskonavdelning och upptagningsområdet innefattar barn boende både i staden och lite mer i utkanten.

Rekrytering och genomförande

För att förbereda mig inför intervjuerna med förskollärarna genomförde jag, som nämnts tidigare, först två pilotintervjuer med förskollärare 1 och 2 för att testa gångbarheten i de frågor jag kom att ställa och för att få möjlighet att uppmärksamma och korrigera frågor och formuleringar inför huvudintervjuerna. Pilotintervjuer är positivt då det krävs övning för att bli en god intervjuare. ”Om man vet vad man ska fråga om, varför man frågar, och hur man ska fråga, kan man göra en kort intervju som är rik på mening” (Kvale 1997 s. 140) Genom att jag även skrev ut och analyserade pilotstudierna övade jag mig därigenom också att försöka urskilja mönster och se likheter och skillnader (a.a). Intervjufrågorna (se bilaga) bedömde jag vara relevanta för studiens syfte. Det insamlade materialet var dock inte informativt, varför jag valde att återkomma till förskollärarna för att få kompletterande svar. De båda pilotstudierna kunde därefter ingå i huvudstudien.

Inför huvudstudien tog jag kontakt med rektorn för de aktuella förskolorna för att berätta om mitt ärende, vad studien handlar om samt dess syfte. De två förskollärarna jag inte kände sedan tidigare valdes ut genom att jag kontaktade ett par slumpmässigt utvalda förskolor i kommunen och fick förslag på två namn. Med tillåtelse från rektorerna talade jag sedan med de förskollärare jag önskade intervjua och i korthet berättade jag vad studien handlar om och dess syfte och bad om att få intervjua dem. Alla utom en av intervjuerna genomfördes på respektive förskola, i ett avskilt rum för att minimera risken för avbrott. En av intervjuerna genomfördes hemma hos förskollärare 5 av praktiska skäl då förskolan hon arbetar på ligger i utkanten av kommunen samtidigt som den intervjuade bor centralt i staden.

Under intervjuerna ställdes öppna frågor för att ge respondenterna möjlighet att besvara dem med egna ord. Min avsikt var att inte ställa ledande frågor utöver att de genom formulerandet syftade till att hålla samtalet till ämnet. Under intervjuerna försökte jag även summera det respondenterna svarade och ställde ibland frågan om jag uppfattat dem korrekt för att på så vis ge dessa möjligheter att förtydliga och/eller korrigera det de sagt.

Intervjuerna tog olika lång tid och sträckte sig från 15 minuter till 42 varför materialet och innehållet i intervjusvaren blev olika omfattande och djupgående. Intervjuerna spelades in med hjälp av diktafon och därefter transkriberades materialet i sin helhet ordagrant i samtliga utom en intervju (med förskollärare 7) där diskussionen vid ett tillfälle kom att beröra ett område som stod utanför studien och informationen som framkom just då var inte av relevans för arbetet. Det transkriberade materialet varierade mellan fyra till nio sidor per intervju och uppgick till sammanlagt 39 A4-sidor.

Bearbetning och analys

I detta avsnitt beskrivs den valda metoden för bearbetning och analys av det empiriska materialet.

Ad hoc

Den metod jag använt mig av under bearbetning och analys av intervjumaterialet för att skapa mening är vad Kvale (1997) beskriver som *ad hoc*. Genom denna metod ges forskaren möjlighet att växla mellan olika metoder i sökandet efter essensen i materialet. I mitt fall har användandet av ad hoc inneburit att jag har inspirerats av metoder som *meningskoncentrering* och *meningstolkning* (a.a).

Meningskoncentrering innebär enligt Kvale (1997) att tolkaren tar essensen ur en mening och kortar ner meningen till att enbart innehålla det för studien relevanta. Under ett meningstolkande tillåts forskaren att tolka intervjumaterialet och se det sagda ur ett vidare perspektiv. Det kan innebära att tolkaren ser på materialet genom ett speciellt perspektiv eller med en viss teoretisk bakgrund samt att även det osagda kan låta sig tolkas. Texten kan vid en sådan analys istället expandera i omfånget ord.

Efter det att jag läst igenom materialet flera gånger sorterade jag ut meningar jag ansåg var av intresse för studien. Därpå läste jag igenom meningarna för att finna eventuella likheter och skillnader i svaren. Utifrån meningar med likartat innehåll skapade jag grupper som jag därpå gick igenom för att urskilja de avsnitt i materialet som besvarade frågeställningarna och svarade mot studiens syfte (meningsbärande enheter). Uttryckta meningar koncentrerades till kortare uttalanden (koncentrering) för att fånga den väsentliga innebörden. Därefter tematiserades uttalanden genom att jag skapade centrala teman (teman) i relation till respektive frågeställningar, såsom jag uppfattade innebörden. Här vill jag påpeka att vissa uttalanden kan innehålla flera centrala teman i relation till de fyra frågeställningarna. I den sista fasen i analysen återgick jag till intervjutexten och kontexten där de meningsbärande enheterna fanns för att tolka uttalanden i ett vidare perspektiv. Processen beskrivs som en hermeneutisk cirkel.

”Förståelsen av en text sker genom en process i vilken de enskilda delarnas mening bestäms av textens helhetliga mening, sådan den föregrips” (Kvale 1997 s. 50). Jag har inte gjort en regelrätt hermeneutisk analys enligt Kvales beskrivning, där olika tolkningar prövas mot varandra och presenteras i resultatet. Som stöd vid min tolkning av förskollärares resonemang har jag använt mig av den teoretiska belysningen av den fria leken och förskolebarns stress, där begreppen *lekens roll*, *uttryck för stress*, *relationen lek-stress* samt *strategier i relation till lek och stress* har varit analysverktyg.

Stukát (2005) rekommenderar att man läser det utskrivna många gånger och försöker se ”bakom” det uppenbara för att hitta innebörden i det insamlade materialet, i och med att jag gått igenom materialet ett flertal gånger anser jag att det är ett uppfyllt kriterium.

Tabell 1 nedan visar ett exempel på hur jag konkret har gått tillväga vid analysen relaterat till frågeställningen om hur förskollärarna resonerar kring sambandet mellan den fria leken och förskolebarns stress. Analysen relaterat till de övriga frågeställningarna har tillgått på samma sätt.

Tabell 1. *Analys exempel - relationen fri lek och barns stress.*

Meningsbärande enhet	Koncentrering	Tema	Tolkning
Allt för mycket avbrott tror jag kan ge mycket stress om barnen styrs in att göra saker hela tiden och blir avbrutna i vad de håller på med. Om de är mitt uppe i en lek; att de får tid att leka färdigt om de behöver det, det tror vi är viktigt här på XXX och det tror jag också är viktigt; att man tar sig tid att lyssna på barnen och höra vad de vill – att man inte försöker skjutsa iväg dem på någonting som de inte vill. Även det här med rutinsituationer; att man kan släppa lite på det ibland. Har man en samling så kanske inte alla behöver vara med på det, om man är mitt uppe i en lek, utan att man får leka färdigt, eller vad de gör. (Ur intervju med Sara)	Om man avbryter barnen när de leker och försöker få dem till en annan aktivitet kan stress skapas. Man bör vara inkännande och ge barnen den tid de behöver och inte tvinga dem till avbrott om det inte behövs.	Vuxnas lekavbrott som en stressor	När vuxna avbryter barns fria lek vid flera tillfällen under dagen och introducerar nya aktiviteter i verksamheten är detta en källa till stress istället för glädje och avkoppling för barnen. Andra aktiviteter av rutinkaraktär i verksamheten följer inte alltid barnets rätt och behov av att själv vara delaktig i val av aktiviteter. Vuxnas lekavbrott ses som en stressor av organisatorisk art.

Forskningsetik

Då jag tog kontakt med de personer jag önskade intervjua presenterade jag mig för dem samt informerade dem om syftet med min undersökning och berättade att jag önskade att få göra en intervju och spela in denna. Kvale (1997) skriver om vikten av informerat samtycke till intervjuer, detta menar jag uppfylldes då jag genom personlig kontakt respektive telefonsamtal presenterade mitt ärende och bad om att få intervjua. På Vetenskapsrådets hemsida (Vetenskapsrådet 2010) kan man finna rekommendationer om vilken information som skall ges till den som skall medverka i en undersökning. Rekommendationer om uppgifter som skall lämnas är enligt etikprövningslagen:

- Den övergripande planen för forskningen
- Syftet med forskningen
- De metoder som kommer att användas
- De följder och risker som forskningen kan medföra
- Vem som är forskningshuvudman
- Att deltagande i forskningen är frivilligt
- Att forskningspersonens har rätt att när som helst avbryta sin medverkan (u.s.).

Enligt Vetenskapsrådet (2010) skall informationen vara tillräcklig för att den tillfrågade skall kunna göra ett avvägande om han eller hon vill delta i studien eller inte. Detta anser jag att jag tillgodosett då jag informerade om studiens syfte. Informationen bör enligt rekommendationerna helst lämnas både muntligt och skriftligt. Jag valde dock att enbart lämna informationen muntligt (a.a). Min bedömning och motivation till detta var att ämnet för studien är av sådan karaktär att risken att känsliga uppgifter skulle komma fram och att de intervjuade skulle ångra sin delaktighet i studien var liten.

Det insamlade materialet behandlades konfidentiellt och kommer också efter det att studien avslutats vara konfidentiellt. Detta informerades de intervjuade om. Kvale (1997) lyfter fram vikten av att man som intervjuare reflekterar över de möjliga konsekvenserna av sina intervjuer. Ämnet för intervjuerna jag gjort är av sådan karaktär att det är föga troligt att svaren kan komma att leda till någon skada för de personer jag intervjuat. En möjlig konsekvens av intervjuerna är dock att forskollärarnas intresse för området ökar och att detta kanske får en positiv inverkan på verksamheten. I rapporten är forskollärarnas namn och respektive förskola och i förekommande fall även avdelning fingerade för att deras identitet inte skall gå att röjas. Under arbetet med studien har endast jag haft tillgång till det inspelade och transkriberade materialet. Efter studiens avslut kommer dessa data att förstöras.

Studiens trovärdighet

Studien har genomförts med sju forskollärare vid fyra olika förskolor. Antalet sju respondenter stöds med referens till Kvale (1997) som ett tillräckligt underlag för en studie av kvalitativ art. Att tre av forskollärarna arbetar på samma förskola skulle ha kunnat påverka resultatet såtillvida att det kan finnas en samsyn på arbetsplatsen om lekens roll och värde för barn relaterat till stress. De svar som erhöles under intervjuerna med dessa forskollärare var dock av samma karaktär som de som erhöles vid

intervjuerna med de övriga på andra förskolor. Intervjuerna som genomfördes var halvstrukturerade med företrädesvis öppna frågor. Frågorna om lek och stress kan anses ledande till sitt utformande. Anledningen till detta var för att få fram svar som skulle tjäna till att svara på syftet om hur förskollärarna ser på den fria leken i förhållande till förskolebarns stress. Ledande frågor behöver därmed inte alltid vara av ondo då de ibland också kan tjäna till att få fram ny kunskap (Kvale 1997). Att intervjuerna spelats in med hjälp av diktafon kan också tillskrivas ett värde då fokus helt och hållet kunnat läggas på intervjusamtalet samtidigt som det har varit av värde att kunna lyssna på intervjuerna i sin helhet för att uppfatta eventuella tonlägen och pauser etcetera. För att få en så tydlig bild av svaren som möjligt valde jag att transkribera materialet ordagrant med undantag för en intervju där samtalet rörde sig bort från ämnet och bedömningen gjordes att just den delen var ovidkommande för intervjun. Starrin och Svensson (1994) framhåller att det alltid finns ett visst perspektiv när en forskare tolkar ett resultat och att det är av vikt att detta perspektiv i största möjliga mån redovisas. Det perspektiv som kan sägas vara utgångspunkt för tolkningen i studien är de teorier om lek respektive stress som redogjorts för i studien. Om förförståelsen hade varit en annan kan resultatet ha blivit annorlunda. Jag anser dock att den forskning jag tagit del av inom de olika områdena är av relevans för studien. Ser man till intervjusituationerna så menar jag att de liknat varandra på så vis att de genomförts i avskildhet och utan större störningsmoment. Att två av intervjuerna inledningsvis var ämnade enbart som pilotintervjuer och senare kom att ingå i studien kan ha påverkat resultatet genom att dessa två respondenter i och med de första intervjutillfällena redan resonerat kring sambandet mellan lek och stress vid ett tillfälle vilket han ha påverkat deras svar vid de kompletterande intervjuerna. Min uppfattning är dock att det mer var en fråga om min intervjuteknik som utvecklades på så vis att jag blev mer mån om att faktiskt få svar på de frågor jag ställde vilket resulterade i att jag ställde fler följdfrågor i efterföljande intervjuer. Kvale (1997) skriver om validitet i kvalitativa forskningsintervjuer och hänvisar till Glasers och Strauss vilka framhåller att validiteten av en studie är något som kan vara en ständig process under arbetets gång då man ständigt ställer sig kritisk till trovärdighet och tillförlitlighet i det resultat som växer fram. Sammantaget bedömer jag trovärdigheten i studien som relativt hög då jag försökt att förhålla mig kritiskt till materialet och använt mig av metoder som jag anser tjänat studiens syfte bäst.

3 Resultat

Jag presenterar här resultatet med utgångspunkt från de frågeställningar jag har för att uppnå studiens syfte. Redovisningen ger samtidigt en belysning av förskollärarnas resonemang. Citat från respondenterna har valts ut för att illustrera resultatet. Avsikten har varit att lyfta fram de citat som bäst visar hur jag har tolkat uttalanden i det empiriska materialet. Detta har lett till en viss obalans vad gäller antalet citat från respektive respondent.

Den fria lekens roll i förskolan

Under denna rubrik ryms förskollärarnas syn på den fria lekens roll i förskolan, vad den bidrar till för barn och varför de anser att det är viktigt att den ges stort utrymme i förskoleverksamheten. Den fria lekens roll varierar till karaktären och beskrivs i avsnittet med hjälp av fyra underrubriker: *Möjlighet till egna val och egen tid*, *Bearbetning av känslor och upplevelser*, *En källa till glädje och avkoppling* och *Utveckling av social kompetens*.

Möjlighet till egna val och egen tid

I förskollärarnas resonemang om den fria lekens roll i förskolan framställs fri lek som en demokratifråga. Den fria leken ses som en möjlighet för barnen att själva få utforma sin tillvaro utifrån vad de vill göra just då, med vem, var och med vilket material de vill leka med. Förskollärarna uttrycker det som en demokratisk rättighet för barnen att få göra egna val. Barnets kompetens att göra egna val betonas. Förskollärarna framhåller också att den fria leken medför att barnen ges egen tid. Att ha egen tid att förfoga över under dagen i förskolan framstår i förskollärarnas resonemang som en fråga om välmående.

Följande citat illustrerar barnens rätt och kompetens att själva utforma sin tillvaro utifrån vad de mår bäst av och behöver:

Katarina:

Fri lek, är att du har möjligheten att välja kamrater, lekmaterial själv.

Sara:

Här på XXX (min anmärkning: namnet på avdelningen) så upptas en stor del av dagen av fri lek. Här tycker vi det är viktigt att barnen får göra det som de tycker är viktigt.

Eva:

Det är bra att de får vara själva och utan att någon är där och petar och styr och grejar, ja, det har egen tid i en annars ganska strukturerad dag.

Bearbetning av känslor och upplevelser

Att leken också förstås innehålla en terapeutisk funktion kan utläsas i förskollärarnas uttalanden. I den fria leken finns utrymme för barnen att bearbeta sina känslor och upplevelser på ett för barnen ofarligt sätt, menar förskollärarna. Den fria leken är

tillåtande och barnen kan anta andra roller och pröva på olika saker. I och med att leken anses var terapeutisk där barnen kan bearbeta känslor och upplevelser i ses den därmed som en viktig stressförlösare. Rolleken och uteleken är tillfällen som ger barnen störst möjlighet att få utlopp för stress. Rolleken är stressförlösare av ovan nämnda orsaker, uteleken för att den ger utrymme för att rent fysiskt få göra av med energi och släppa ut eventuella frustrationer enligt förskollärarna. De uttrycker att barnen genom leken kan se andra lösningar på upplevda händelser i vardagen, vilket följande citat visar:

Eva:

I fri lek, de får ju bearbeta sin vardag och det finns andra lösningar på grejer de har varit med om, de har rollek och så där.

En källa till glädje och avkoppling

Analysen av förskollärarnas resonemang visar för det tredje att leken enligt dem kan framkalla ett positivt medvetandetillstånd. Leken främjar tillstånd av glädje och avkoppling enligt förskollärarna. En väl fungerande lek ses som positiv då den kan fungera som en frizon för barn som kanske har pressande omständigheter runt om sig utanför förskolan. I leken främjas även förmågan till koncentration, då leken kan hjälpa barn till avkoppling och vara en källa till glädje. Följande citat illustrerar:

Karin:

Att ta tillvara på det intresse som finns, det är inga svårigheter, de är ofta sprängfyllda av idéer men det är också att bibehålla intresset att utveckla det de gör och ställa frågor till dem och att de kan se att de kan lära av varandra. Då varvar de ner för det händer någonting då och de behöver inte alltid vara på topp och prestera och vara rörliga utan de kan stanna kvar –det tror jag förebygger stress.

Ylva:

Drömmen vore ju att de skulle få starta upp sin lek på morgonen och komma in till förskolan och sen skulle de få hålla på, de skulle få slutföra den hur lång tid det än tog i stort sett, de skulle få verkligen välja och bestämma själva hur länge de skulle vilja hålla på med leken.

Katarina:

Fast det är mycket jobbigt kanske som ändrar i mitt liv kanske hemma, så här får jag åtminstone vara just här och nu och med kamrater som jag känner till och har roligt med och framförallt det att ha kul! Har man kul då förlöser det ganska mycket också som kanske som sagt om allt fungerar som det borde.

Utveckling av social kompetens

I det empiriska materialet kan utläsas att den fria leken för det fjärde har en pedagogisk funktion. Att fungera väl tillsammans med andra ses som en viktig faktor i stressförebyggande syfte. Den fria leken framträder som förskolans viktigaste aktivitet då den sociala kompetensen som övas därigenom ses som en grundförutsättning för att skapa goda relationer och må bra. Social kompetens är därigenom en god förutsättning för att må bra även i vuxenlivet. Att inte kunna de sociala spelreglerna, lekregler och turtagande innebär i sin tur att konflikter lättare uppstår. Lekens upplevda pedagogiska roll att utveckla social kompetens belyses i följande citat:

Ylva:

Samspelet mellan barnen. Har man inte det sociala samspelet så spelar det ingen roll hur mycket pedagog man än är, barnen tar ändå inte åt sig utan den fria leken är väldigt viktig för samspelet och för att bli social med sina kamrater.

Katarina:

Kamrater kan vara upptagna, leksaker som man hemskt gärna vill ha eller om man inte får vara med eller om man inte vill leka på samma villkor, det är en turtagning i leken. Det är därför den fria leken är i synnerhet pedagogisk, för du lär dig ju allt i den fria leken.

Uttryck för barns stress i förskolan

Här följer en redogörelse för vad förskollärarna ser som uttryck för barns stress i förskolan. Avsnittet är indelat i de två rubrikerna: *Konflikter* och *Koncentrationssvårigheter*. Under båda rubrikerna följer att konflikter och koncentrationssvårigheter kan vara såväl uttryck för stress som en bidragande orsak till att stress uppstår.

Konflikter

Konflikter uppkomna i den fria leken menar förskollärarna är ett uttryck för barns stress i förskolan. Analysen av det empiriska materialet visar att konflikttemat är komplext. I förskollärarnas resonemang kan konflikter vid lek tolkas som barns stressuttryck, liksom att konflikter är en orsak till stress. Men barns stress kan vara orsak till att konflikter lättare uppstår enligt förskollärarna. Barn under stress kan upplevas som griniga, frustrerade, lättretliga och de kan ge sig på andra. Uttryckt stress kan visa sig i en konflikt i det att ett visst material som barnet tänkt sig leka med eller en viss kamrat redan är upptagen. Andra situationer i leken där konflikter kan visa sig handlar om situationer där barnen inte förstår vad som händer i leken. Pias uttalande visar på konflikter som uttryck för stress hos barn:

Pia:

De blir frustrerade, man ser att vissa barn stampar och skriker och en del blir ledsna, sen att de kanske är väldigt mycket på varandra, de slåss och tar till i frustration på något annat. De vet liksom inte riktigt hur de ska hantera det, de vet väl inte vad det är frågan om heller, de vet ju inte vad stress är.

Koncentrationssvårigheter

Ett annat uttryck för stress i den fria leken handlar om koncentrationssvårigheter. I förskollärarnas uttalanden framhålls att många barn har svårt att stanna kvar i en lek eller aktivitet under en tid och fullföljer inte det de påbörjat. De har svårt att koncentrera sig på en aktivitet i taget. Barnen vill göra allt samtidigt och går från en aktivitet till en annan och springer runt från rum till rum med höga ljud utan att direkt leka. Förskollärarna tolkar å ena sidan detta som ett uttryck för att barnen är stressade och å andra sidan att barns koncentrationssvårigheter kan bidra till att stress uppstår hos barn. Citatet nedan illustrerar uttryck för barns stress i förskolan som koncentrationssvårigheter:

Mona:

Barn som är stressade, de är ju ofta på det här viset, de vandrar från ena saken till den andra och är på högvarv och det är högt ljud och så. De har svårt med koncentrationen alltså.

Relationen fri lek och förskolebarns stress

Den fria leken, när den fungerar väl, är av förskollärarna förknippad med positiva effekter, men i vissa fall kan även där ses inslag som kan verka stressande för barnen. De möjligheter som bjuds barnen i och med den fria leken kan också vara mycket stressande för de barn som ännu inte har förvärvat de nödvändiga färdigheterna för att klara av den frihet som erbjuds. Även barnantal, miljö och förskollärarnas närvaro och mående anses påverka barnen och deras möjligheter till en god lek. Påverkan på barns stress kommer enligt förskollärarna såväl från dess egen utvecklingsnivå som från organisatorisk nivå. Avsnittet belyser fem stressorer i relation till den fria leken under följande rubriker: *Det fria valet som en stressor*, *Barnantalet i gruppen som en stressor*, *Vuxnas lekavbrott som en stressor*, *Vuxnas inblandning i leken som en stressor* och *Förskollärarens stress som en stressor*.

Det fria valet som en stressor

Det framkommer vid analysen av det empiriska materialet att valfriheten i den fria leken kan ses som både en utmaning och en stressfaktor i sig då en del barn ses ha svårt att välja, man vill göra allt som är roligt enligt förskollärarna. Det kan uppstå för barnet stressande situationer på grund av det fria valet. Vissa leksaker är omtyckta bland alla barn. Om en leksak inte är tillgänglig just när barnet vill leka med det kan situationen bli en stressor. Vissa barn är också mer populära lekkamrater än andra, enligt förskollärarna, vilket kan innebära att vissa barn alltid blir valda sist samt att de som uppfattas vara populära i barnens ögon kan ha svårt att sätta gränser gentemot andra ifall man vill dra sig undan lite, vilket antas förorsakar stress hos barnen. Detta framstår i analysen som en form av en inre konflikt hos barnet. Att inte få vara med i den fria leken, att inte bli vald eller att inte förstå kan upplevas som stress för vissa barn och relateras till barnets utvecklingsnivå. Två citat som tydliggör detta är följande:

Katarina:

Det klart att det är stressande att jag inte blir vald eller stressande i lekhallen, saker och ting jag inte kan påverka, kan man känna sig maktlös inför, kompisar som sviker. /.../ Fri lek är ju inte bara fri lek som det låter, du lär dig ju allt där och det är ett kämpande för många barn att lära sig även turtagning och vänta på sin tur och fördelningar och det klart att innan man kommit dithän så visst kan det vara stressande.

Mona:

Stress bland barnen kan ju också vara att de inte får vara med och leka eller att ta sig in i de här sociala reglerna kan ju också vara stressande. Att man ska fixa det här.

Barnantalet i gruppen som en stressor

Barnantalet i relation till förskolebarns stress vid leken framhålls i förskollärarnas resonemang vara en stressor av organisatorisk art och ekonomiskt föranlett. Ett högt barnantal i grupperna ses som negativt ur stressynpunkt då utrymmet skall delas med många och ljudnivåerna kan vara höga. Ljudnivån stiger enligt dem ofta med ökat antal barn. Möjligheterna att gå undan och vara lite avskild minskar, uttrycker förskollärarna, samtidigt som det kan tillkomma avbrott i lekar då flera barn kan komma och vilja vara med i efterhand. Ylvas uttalande är ett illustrerande citat:

Ylva:

Ja, det måste vara /.../ när det är för många barn i en barngrupp. Det kanske sitter en två-tre stycken och leker en väldigt bra lek och så kommer det in en två stycken till och de vill vara med. Det är svårt: ska de vara med eller inte och ska man kanske lotsa in dem och då kanske man förstör leken och då stressar man ju de barnen som redan är i leken. De har ju fullt upp med sin lek. Det kan vara en svår situation många gånger – man vill ju att alla ska vara med, men det fungerar ju inte jämt. /.../ Det är stora barngrupper, att de har liksom inte, de har inte egen liten tid att de har svårt att komma undan att det är en stor grupp hela tiden. /.../ Det klart det är stressande med stora barngrupper, det är stressande med en hög ljudnivå.

Vuxnas lekavbrott som en stressor

Analysen av resonemangen visar att enligt förskollärarna är vuxnas lekavbrott en möjlig stressor. De poängterar i sina uttalanden vikten av att i största möjliga mån ge barnen den tid de behöver för sina lekar och minimera avbrott när barnen är i gång och leker. Det är vanligt förekommande att barn i förskolan inte tillåts leka färdigt utan att vuxna är där och ber dem avsluta och plocka ihop för att något annat ska göras. Agerandet bedöms som en möjlig stressfaktor.

Ylva:

Man tycker synd om dem när man märker att de precis har startat alltihopa och tagit fram redskap i sin lek och sen (säger man) nu måste ni städa för nu måste vi gå ut. Då hinner de aldrig leka färdigt. Det blir för mycket avbrott. /.../ När man har möjlighet till den fria leken är ju när man tror sig att det inte ska bli så många avbrott utan att det blir under en längre period. Den fria leken bör ju vara över en längre tid det får inte bli tio minuter och sen måste vi bryta för nu ska vi göra det utan att man har möjlighet för barnen att de får komma igång i den fria leken och därför väljer man ju, försöker hitta såna tillfällen som man har så lång tid som möjligt att komma igång i leken.

När vuxna avbryter barns fria lek vid flera tillfällen under dagen och introducerar nya aktiviteter i verksamheten är detta enligt förskollärarna alltså en källa till stress istället för glädje och avkoppling för barnen. Andra aktiviteter av rutinkaraktär i verksamheten följer enligt dem inte alltid barnets rätt och behov av att själv vara delaktig i val av aktiviteter. Saras uttalande illustrerar frågan om hur de ser på frågan om vuxnas lekavbrott som en stressor av organisatorisk art:

Sara:

Allt för mycket avbrott tror jag kan ge mycket stress om barnen styrs in att göra saker hela tiden och blir avbrutna i vad de håller på med. Om de är mitt uppe i en lek; att de får tid att leka färdigt om de behöver det, det tror vi är viktigt här på XXX (min anmärkning: avdelningen på förskolan) och det tror jag också är viktigt; att man tar sig tid att lyssna på barnen och höra vad de vill – att man inte försöker skjutsa iväg dem på någonting som de inte vill. Även det här med rutinsituationer; att man kan släppa lite på det ibland. Har man en samling så kanske inte alla behöver vara med på det, om man är mitt uppe i en lek, utan att man får leka färdigt, eller vad de gör.

Vuxnas inblandning i leken som en stressor

I förskollärarnas resonemang framkommer synen att vuxnas inblandning i den fria leken kan betraktas som stressande för barnen. Risk finns att man som vuxen kan störa barnen i leken ifall man kommer in och försöker styra leken åt ett håll som de inte hade tänkt sig och att leken kan riskera att falla om det är så att man exempelvis har deltagit i en rollek och sedan går därifrån. I det fallet har man som vuxen tagit för stor plats i barnens lek och leken utgår inte längre ifrån barnen själva menar förskollärarna Att

forcera barnens lek åt ett håll de inte själva valt gör att leken inte längre ses komma ifrån barnen själva och därmed utgår den inte heller ifrån deras egna behov. När den fria leken däremot, betonar förskollärarna, organiseras så att den utgår ifrån barnen själva, det är då den anses innehålla alla de välgörande egenskaperna. Då den vuxne styr leken för mycket ses det som ett störningsmoment som likt ett avbrott kan stressa barnen.

Karin:

Det finns en viss farhåga i att medverka för mycket i leken, för är jag med som pedagog för mycket så är det oundvikligt oftast att jag tar över leken och blir lekledaren och när jag drar mig bort då faller leken och då har jag tagit för stort utrymme.

Förskollärarens stress som en stressor

Ytterligare en stressor av organisatorisk art som förskollärarna lyfter fram handlar om förskolläraren själv visar analysen av det empiriska materialet. Detta sägs i resonemangen till viss del bero på personalbrist och ibland på verksamhetens organisation. De uppgifter som åligger förskolläraren utanför arbetet i barngruppen gör att man som förskollärare kan känna sig stressad enligt studiens förskollärare. De uttrycker att detta bidrar till deras rörlighet och ibland också frånvaro. Möten och administrativa uppgifter gör att personaltätheten ibland är lägre eller att vikarier måste tas in vilket också kan skapa en oro och stress bland barnen, vilket citatet nedan illustrerar:

Eva:

Om det är många byten i personalen, om det är många som är sjuka och det blir många vikarier och det byter många vuxna, det tror jag kan skapa stress hos barnen. Det märker vi ofta på barngruppen att då blir det rörigt.

Följande citat illustrerar förskollärares stress som visar sig i en ständig rörelse bland barnen:

Mona:

Det gäller ju att försöka få barnen som tar in för mycket intryck att /.../ de som vandrar, att de kan koncentrera sig på en sak en stund, att de kan leka och även en annan också, att en också kan koncentrera sig och kanske inte behöver vara precis överallt utan man kanske kan dela upp det lite grand. Det är ju så man måste göra/... /.

Strategier i relation till den fria leken och barns stress

För att skapa så goda förutsättningar som möjligt för barnen och deras välmående och möjligheter att utvecklas genom lek framhåller förskollärarna några olika strategier. Strategier är till för att hjälpa barnen och stimulera och underlätta deras lekande. Dessa strategier anses inte bara underlätta för barnen utan också för förskollärarna som själva kan uppleva situationer som påfrestande. Strategierna, som har fokus på förskollärarens ansvar, i relation till den fria leken och förskolebarns stress belyses med stöd av fyra underrubriker: *Skapa struktur och tydlighet i leken*, *Utforma en stimulerande lekmiljö*, *Tillgodose vuxennärvaron i leken* och *Organisera utelek och vistelse i naturen*.

Skapa struktur och tydlighet i leken

I förskollärarnas resonemang om strategier i relation till den fria leken och barns stress visar analysen att strategier som att skapa struktur och tydlighet i samband med introduktion av den fria leken är positivt utifrån aspekten stressförebyggande. För att underlätta för barnen att välja uttrycker förskollärarna att det är viktigt att fråga barnen inför den fria leken efter exempelvis vilan, vad de vill göra och med vem, innan barnen går iväg och leker. På så vis ges barnen tillfälle till att fundera och hinner även ångra sig om de märker att kamraten de hade tänkt leka med vill göra något annat än det man själv hade tänkt sig. Som förskollärare kan man enligt dem till exempel presentera de möjliga valen för barnen i form av bilder på olika aktiviteter. Genom dessa strategier ges barnen positiva förutsättningar inför den fria leken. Följande exempel illustrerar hur barnen själva kan ges förutsättningar att få både struktur och tydlighet inför egna beslut.

Katarina:

Man samlar barnen före den fria leken och frågar vilken kompis ska du (leka med), vad ska ni göra och har ni något som ni vill göra tillsammans?

För att skapa positiva förutsättningar inför den fria leken kan barnen också delas in i åldersgrupper och i pojk- och flickgrupper vid lek i exempelvis lekhallen som ett led i att hålla barnantalet nere och låta alla barn få utrymme. Genom flexibilitet i gruppindelning gynnas i synnerhet flickorna enligt förskollärarna av att få vara i en ren flickgrupp i lekhallen då pojkarna annars tenderar att ta mycket av utrymmet.

Utforma en stimulerande lekmiljö

I analysen av det empiriska materialet framträder också ett synsätt där en stimulerande lekmiljö i förskolan är viktig för att motverka barns stress. Till en stimulerande lekmiljö hör också lekmaterial och hur leken organiseras. Det är viktigt att barnen tydligt kan se vad man kan göra var någonstans och att materialet skall tilltala och utmana dem enligt förskollärarna. Lekmaterial kan exempelvis placeras så att barnen själva kan komma åt det utan att behöva be den vuxne om hjälp. Förskollärarna talar också om vikten av att personalen för en dialog om vilket material som skall erbjudas barnen för tillfället, att man är lyhörda för barnens intressen och gärna erbjuder leksaker och material som barnen inte har hemma. Material används också för att lugna ner barnen genom att förskolläraren ger förslag på stillsammare aktiviteter. Ett citat från Katarina visar lekmaterial i relation till barns stress:

Katarina:

Det finns ju material som är betydligt mer lugnande. Man kan göra ett golvpussel till exempel, ett par stycken, eller göra en konstruktionslek ihop.

Att minimera vuxnas lekavbrott och vara flexibel när det handlar om att alla barn måste vara med på vissa aktiviteter bör övervägas enligt förskollärarna. Detta anses av förskollärarna medverka till att motverka barns stress i förskolan. Exempel på detta är att alla kanske inte måste vara med på samlingarna samt att alla inte måste gå ut samtidigt om det är så att några är i gång och leker väldigt bra inomhus.

Att se till att barnen inte stör varandra i leken rent fysiskt är ytterligare en strategi. Lokalerna kan ibland ses som ett hinder för detta. Förslag ges om fler ”rum i rummen” för att barnen inte ska besväras av varandra på grund av att man måste samsas om utrymme och dessutom tvingas överrösta varandra.

För att förhindra att så många barn vistas på samma utrymme kan barnen delas in i mindre grupper och man kan sträva efter att ge de barn som är i gång i en lek, ro att leka utan att bli störda av andra enligt förskollärarna. Barnen behöver kanske inte alltid plocka ihop sina leksaker efter sig eftersom att de kan ha lättare att återgå till leken efter ett avbrott eller dagen efter, ifall leksakerna får stå kvar uttrycks i förskollärarnas uttalanden. Följande citat illustrerar detta:

Katarina:

När de kommer till förskolan så får de ju välja en aktivitet som de får vara kvar i ända till frukost. Där bryter vi dem, men oftast så bryter vi inte lekmaterialen utan det får stå kvar till efter frukosten om de vill fortsätta så får de välja på det och har de då släppt liksom leken och inte kan hitta formen och komma in i leken igen då får de städa upp och gå vidare.

Tillgodose vuxennärvaro i leken

I förskollärarnas resonemang kan en tredje strategi för att motverka stress skönjas. Vuxennärvaron i den fria leken ses som viktigt ur synpunkten att motverka stress hos barn. Av detta följer att resultatet av analysen pekar på vuxennärvaron i leken betraktas som komplex av förskollärarna. Dels uppfattas den vara en källa till stress, dels ses den som en strategi att motverka stress. Att vara närvarande men inte delta i leken annat än då situationen kräver det menar förskollärarna förhindrar att konflikter utbryter.

Exempel på situationer som motiverar att den vuxne agerar är om det uppstår konflikter som barnen inte kan lösa själva, för att hjälpa barnen vidare i sin lek samt i de fall barnen behöver en förebild som visar dem hur man gör när man leker. Vuxennärvaron är även viktig ur den synpunkten att det annars kan förekomma utfrysning och elakheter under den fria leken. Det kan vara lätt hänt att man som förskollärare tänker sig att barnen klarar den fria leken själva och därmed låter bli att finnas där uttrycks i resonemangen. En möjlighet att avhjälpa detta är genom att strukturerar upp det så att man på förhand har bestämt att en eller ett par pedagoger sitter med barnen i varsina rum.

Exemplet som följer tar också upp en annan aspekt av vuxennärvarons fördelar i leken, nämligen observationsmöjligheten:

Mona:

Att vara med i leken, det är ju det, även om man inte leker menar jag så är man ju med. /.../ Man kan strukturera leken ännu mer. Som pedagoger alltså, barnen behöver ju inte veta men man kan vara med mer, man kan alltså strukturera upp lekdagen mer. Då tror jag att det blir ännu bättre lek förstås, observera mera, se hur det fungerar, hur är det /.../ För ibland då är det inte alltid som man tror det är när man kommer in och någon har skvallrat och så.

Det är viktigt menar man att förskolläraren finns där barnen är och ser vad som händer och kan stötta barnen i olika situationer och visa på alternativa lösningar. Förskolläraren skall då arbeta för att försöka hålla kvar barnen i den valda aktiviteten till dess den är avslutad innan de påbörjar något nytt, uttrycker sig förskollärarna i studien.

Organisera utelek och vistelse i naturen

Den fjärde strategin som framkommer i det empiriska materialet är organisering av utelek och vistelse i naturen. I förskollärarnas uttalanden kan utläsas att spring- och grovmotoriska lekar av förskolans personal upplevs som jobbiga och stressande inomhus. Samtidigt framgår det att barnen gärna skall ägna sig åt spring ute. Uteleken anses bestå av fri lek. Uteleken är också något man som förskollärare ibland utnyttjar vid just upplevelsen av att barnen är stressade inomhus och behöver få varva ner lite, enligt studiens förskollärare. I uteleken ges möjligheten för barnen att få utlopp för eventuella aggressioner och frustrationer på ett rent fysiskt vis då de kan få ”springa av sig”. Ett illustrerande citat:

Mona:

Det som stressar är det som man inte får göra för mig, det är att springa inne. Alltså; jag tycker att det kan man göra ute eller i lekhallen då i en sådan lek, grovmotorisk lek eller om de skriker för mycket alltså.

Ett exempel som en av studiens förskollärare berättar om i intervjun handlar just om det positiva med vistelsen i naturen ur stressynpunkt. På förskolan där hon arbetar har de en utedag i veckan då de tillbringar hela förmiddagen i skogen och de ser detta som den ”friaste” leken de har, då få konflikter uppstår och barnen har gott om rörelseutrymme. I skogen finns heller inga leksaker att konkurrera om och barnen ges utlopp för sin fantasi och får uppleva naturen med alla sina sinnen berättar hon.

I följande citat lyfts utelekens terapeutiska och stressförlösande funktion fram:

Pia:

Ute kan jag känna lite det här att då får de röra på sig. Är det någon som är eller har mycket arghet inom sig då kan de gå ut och springa och liksom springa av sig eller cykla eller gräva eller ja, vad som helst så att de får ur sig det som gör att de blir stressade.

Vistelse i skogen ses å ena sidan av förskollärarna som avkoppling för de flesta barn, å andra sidan ses den som stressande för de barn som behöver väldigt tydliga ramar. Skogen kan då bli en jobbig miljö att vistas i eftersom det saknas tydliga gränser för det utrymme man får utnyttja och det inte finns någon självklarhet i vad man kan ägna sig åt där.

Resultatsammanfattning

Syftet med studien var att belysa och analysera sju förskollärares resonemang kring den fria leken i förskolan och förskolebarns stress. Målet var också att utröna huruvida den fria leken uppfattas som stressförebyggande, stressande och/eller stressförlösande. Vid analysen av förskollärarnas resonemang finns uttalanden som lyfter fram att de ser många fördelar med den fria leken sedd i relation till den stress som barn kan uppvisa på förskolan. Leken som ett sätt att utveckla social kompetens, för att bearbeta olika upplevelser och att öva sig på att fatta egna beslut är positiva effekter. Tecken på stress hos barnen är ifall de ofta råkar i konflikter och har svårt att koncentrera sig och stanna kvar i en aktivitet. Orsaker till att den fria leken kan vara en stressfaktor för barnen på förskolan är enligt förskollärarna de vuxnas inblandning, svårigheten för vissa barn att välja kamrater, leksaker och aktivitet, antalet barn i gruppen samt alla avbrott som blir till en följd av att rutiner måste hållas. Förskollärarnas ansvar i den fria leken är av

betydelse enligt dem. De bidrar till att strukturera upp verksamheten på så vis att de kan fråga barnen vilka aktiviteter de vill ägna sig åt innan exempelvis vilan är slut, att de kan välja ut material som de tror barnen är intresserade av och se till att materialet på förskolan är tilltalande och tillgängligt för barnen. Vuxennärvaron framstår som viktig under leken. Det handlar om att man som vuxen finns kvar och stöttar upp barnens lek vid behov. Exempel på när förskollärarna beskriver att det finns behov av vuxennärvaro är när en konflikt uppstått som barnen inte själva lyckas lösa och när behov finns att försöka hålla kvar barnen i leken över tid så att de inte bara går från rum till rum och påbörjar nya aktiviteter utan att slutföra något. Förskollärarnas egen stress och den egna rörligheten från olika rum kan påverka barnen på så vis att de också blir stressade. Att organisera verksamheten så att en eller flera förskollärare kan befinna sig med några barn utan att behöva gå iväg för att se vad som händer på andra ställen är något som anses positivt och eftersträvänsvärt. Även uteleken ses som något positivt för att minska stress och låta barnen få utlopp för sina eventuella frustrationer som annars kan visa sig i form av att barnen springer omkring inomhus.

Sammanfattningsvis kan konstateras att den fria leken i relation till förskolebarns stress kan förstås som stressförebyggande, stressande och/eller stressförlösande ur de intervjuade förskollärarnas perspektiv eftersom lek och stress är områden som båda anses utgöra en del av barns liv och påverkar deras utveckling ömsesidigt, enligt dem.

4 Diskussion

Under avsnittet ryms ett resonemang om val av metod och dess konsekvenser samt en diskussion där resultatet, orsaker och eventuella konsekvenser behandlas tillsammans med den valda teoretiska belysningen rörande barns lek och stress i förskolan. Sist i avsnittet följer en avslutning med förslag på vidare forskning.

Metoddiskussion

Mitt val att använda intervjuer motiveras av att jag varit intresserad av förskollärarnas resonemang kring barns fria lek och stress i förskolan. Hade jag istället använt mig av exempelvis enkäter hade svaren kanske inte blivit lika utförliga. En möjlighet med enkäter är dock att respondenterna då hade givits mer tid för eftertanke inför svaren. Till enkäters nackdel är dock att man som forskare inte ges möjlighet att förtydliga frågor vid behov och heller inte ges möjlighet att föra ett resonemang kring de svar som lämnas. I och med att jag använde intervjuer gavs den möjligheten och intervjusituationen blev mer likt ett samtal. Valet att inte lämna ut intervjufrågorna på förhand var en följd av att jag var intresserad av att få respondenternas spontana svar på frågorna som rörde sambandet mellan lek och stress. I det fall intervjun blev mycket kort hade det dock kanske kunnat vara till fördel om frågorna hade lämnats ut tidigare så att respondenten i förväg hade kunnat läsa igenom frågorna. Det är inte uteslutet att svaren i det fallet hade blivit utförligare. Även i fallet med intervjun som tog längst tid hade det kanske varit en fördel om frågorna hade lämnats ut innan, i det fallet kanske samtalet hade stannat inom det relevanta området. Intervjufrågornas utformning har naturligtvis påverkat studiens resultat. Det kan finnas en risk att jag genom de ledande frågorna har byggt in min egen förförståelse.

Val av ansats och analysmetod kan diskuteras och en annan teoretisk grund för tolkning hade förmodligen gett ett annat resultat. Det man som forskare ser i sitt material begränsas av den teoretiska förståelsen.

Resultatet måste ses i ljuset av studiens inbyggda förutsättningar och är giltigt i den beskrivna kontexten. Att resultatet visade på en samsyn förskollärarna emellan och att det också stämde väl överens med den teori jag tagit del av kan förstås i relation till de metodiska övervägandena. Det är troligt att resultatet hade blivit annorlunda med ett annat urval, ett annat verktyg för datainsamling och bearbetning samt i det fall den teoretiska delen hade haft en annan utgångspunkt.

Resultatdiskussion

Syftet med studien var att belysa och analysera sju förskollärares resonemang kring den fria leken i förskolan och förskolebarns stress. Målet var att utröna huruvida den fria leken uppfattas som stressförebyggande, stressande och/eller stressförlösande. Av de genomförda intervjuerna anser jag mig kunna urskilja att lek i förhållande till stress är något som förskollärarna ser som komplext. Detta visar sig, som nämnts tidigare, genom att förskollärarna reflekterar kring sambandet mellan lek och stress ur både positiva och negativa aspekter. Områdena flyter ständigt in i varandra och man ser för-

och nackdelar med den fria leken ur stressynpunkt. Det som klart framgår är att den fria leken värdesätts högt av förskollärarna i studien och att den utgör en mycket viktig del av förskoleverksamheten. Leken, när den är välfungerande ses som viktig ur flera aspekter.

Den fria lekens roll

Den fria lekens roll framställs som en demokratifråga. Relaterat till den teoretiska belysningen kan konstateras att det inte är någon av författarna som beskriver leken på det sättet. I den fria leken ges barnen exempelvis möjlighet att själva påverka sin vardag. Sett ur stressynpunkt är det en viktig aspekt att själv vara med och påverka sin tillvaro. Att inte ha kontroll över situationer kan lätt skapa en känsla av stress (Währborg & Friberg 2005). Om barnens rättigheter att påverka den dagliga verksamheten på förskolan finns däremot föreskrivet i läroplanen för förskolan (Läroplan för förskolan Lpfö98 2006).

Förskollärarna ser också att leken ger barnen möjlighet att bearbeta sina känslor och upplevelser. Att kunna få utlopp för sina känslor genom lek ses som barnens vis att uttrycka sig och att bearbeta det upplevda kan exempelvis hjälpa barnet att skapa en förståelse för sin omvärld. Flera författare framhåller lekens terapeutiska funktion (Lillemyr 1990; Piaget 1972; Währborg & Friberg 2005).

Lekens främjande av ett positivt medvetandetillstånd som en källa till glädje och avkoppling för barnen är ytterligare en vinst med den fria leken och positivt ur stresshänseende. Detta förklaras i litteraturen; när vi upplever något som positivt utsöndras hormonet oxytocin i kroppen vilket i sin tur påverkar oss så att vår sociala förmåga ökar samtidigt som vi blir lugnare och inte lika mycket på vår vakt (Uvnäs Moberg & Peterson 2005).

Flera författare lyfter fram lekens pedagogiska funktion. Att barn i leken utvecklar sin sociala kompetens är också något respondenterna framhållit. Att barns sociala förmågor utvecklas genom lek kan relateras till teorier av bland andra Hwang och Nilsson (2004), Piaget (1972) och Lillemyr (1990). Att ha god social kompetens och förmågan att skapa goda relationer är av vikt för att förebygga stress (Ellneby 2008; Uvnäs Moberg & Peterson 2005), samtidigt som brutna relationer kan utgöra en källa till stark stress hos barn (Ellneby 2008; Romeo & McEwen 2005). Ser man på den kommunikation som försiggår i leken och som belyses av bland andra Löfdahl (2002) kan den också sägas vara viktig i skapandet av relationer.

Knutsdotter Olofsson (2003) och Öhman (2003) framhåller att även barns koncentrationsförmåga kan främjas genom lek då barn som annars kan ha svårt att koncentrera sig ofta kan hålla koncentrationen en längre stund när de leker. Förskollärarna vittnar om detta då de upplever att barnen ogärna vill avbryta sina lekar för samlingar, rutiner eller andra aktiviteter som inte kommer från dem själva.

Förskollärarens ansvar

Samtliga av de ovan nämnda aspekterna anses alltså vara viktiga för vårt välmående och ur stresshänseende. För att leken skall vara välfungerande och välgörande krävs dock en del förutsättningar. Om man som förskollärare inte reflekterar över och

organiserar för den fria leken och barnen istället lämnas att själva klara av sin lek kan den istället för att vara något positivt och välgörande tvärt om att utgöra en källa till stress. Barns uttryck för stress på förskolan upplevs av förskollärarna som koncentrationssvårigheter och att barnen är oroliga, lättretliga och att det lätt uppstår konflikter i leken, om lekmaterial eller huruvida man får vara med och leka eller inte.

Struktur och tydlighet

Förskollärarna menar att för att barns lek på förskolan skall främjas krävs att de strukturerar så att barnen kan se vad man kan göra, var man kan göra det och att man strävar efter att ge barnen ro för sin lek, utan att de blir störda i onödan. Det krävs också att de vuxna är närvarande samt planerar uteverksamhet och vistelser i naturen.

Barnens möjligheter att i den fria leken själva välja vad, med vem och vad de vill leka nämns som något positivt ur stressynpunkt, samtidigt som respondenterna också problematiserar kring den stress som kan uppstå för barn som inte kommit så långt i sin utveckling att de själva kan ta det ansvaret. Alla valmöjligheter som ges i och med den fria leken kan i sig utgöra en stress. Då krävs att man hjälper barnen i detta. Genom att exempelvis visa bilder på alternativa sysselsättningar efter exempelvis vilan kan man underlätta för barnen att välja. Då kan de också se vad kamraterna vill göra och man har möjlighet att fundera på vad man vill göra och kan ändra sig utan att det behöver bli spring mellan rummen senare. En reflektion jag gör är att dock att man också kan se på dessa valsituationer som begränsande då barnen leds in att ägna sig åt aktiviteter som valts av de vuxna och där kan man också diskutera hur fri leken egentligen är. Sett ur en annan synvinkel kanske det är till fördel då barngrupperna ofta är stora och det lätt uppstår en stress när många barn börjar röra sig runt från rum till rum och då de i så fall också riskerar att störa varandras lek.

Stimulerande lekmiljö

Förskollärarnas ansvar innefattar också val av lekmaterial och utformandet av miljö. Beträffande lekmaterial handlar det om att föra en dialog om vilket material som skall finnas samt hur det presenteras. För att skapa en bra miljö för lek krävs också att barnen inte störs av vare sig varandra eller blir avbrutna av vuxna i onödan. Att barngrupperna är stora och att detta medför att utrymmet för var och en blir mindre, ljudvolymen högre och störningsmomenten fler är något som upplevs som en källa till stress, vilket Ellneby (2008) lyfter fram och refererar till forskning som visat på att barn mår bättre i mindre barngrupper med utbildade pedagoger. Även Währborg och Friberg (2005) framhåller att buller får oss att bli stressade och omnämner dåligt utformade lokaler i förhållande till den verksamhet som bedrivs som en bidragande orsak. Respondenterna upplever sig också trångbodda i sina lokaler och önskar sig fler "rum i rummen" för möjligheten för barnen att dra sig undan och inte bli störda i sin lek. Som möjlig orsak till detta kan vara att lokalerna ofta är utformade utifrån den verksamhet som rådde för några årtionden sedan samt att storleken på barngrupperna ökat under tiden. På förskolorna arbetar man med att ibland dela in barnen i mindre grupper för att erbjuda en lugnare miljö och för att alla barn skall få ta plats. Detta är en strategi som jag tänker kanske inte skulle behövas om barngrupperna var mindre.

Vuxennärvaro i leken

Den fria leken är förvisso barnens egen och skall komma utifrån dem själva och inte pådyvlas av vuxna, men förskollärarna menar att det krävs att man som vuxen ändå är där och ser vad som händer, kan stötta upp barnen vid exempelvis konflikter eller

eventuella utanförskap och för att hjälpa barnen att vidareutveckla sin lek ibland. Detta kan relateras till Öhman (2003) som menar att det är viktigt att inte bara gå in i barnens lek vid eventuella konflikter. Förskollärarna anser att de skall vara närvarande i barnens lek men att de inte nödvändigtvis måste vara aktiva deltagare utan snarare kan vara observatörer som rycker in vid behov. De pekar på risken att förstöra leken om de deltar, att de kanske tar för stor plats och driver leken åt ett håll som inte barnen tänkt sig. Samtidigt menar de också att barnen ibland kan behöva hjälp att föra sin lek framåt. Samtidigt som barnen genom lek lär sig att exempelvis lösa konflikter och förhandla med varandra kan de också behöva hjälp i just sådana situationer. När och om man skall delta i barnens lek eller inte framstår som svårt att veta.

Förskollärarna ger även uttryck för att de många gånger måste ägna sig åt arbetsuppgifter som gör att de inte kan vara närvarande bland barnen. Detta är något som upplevs påverka stressen för både barn och personal och barnen upplevs bli oroligare då ordinarie personal av någon anledning inte är på plats.

Respekt för barnet

Öhman (2003) framhåller också vikten av att vuxna respekterar barnens lek och visar att den är viktig och att barnen genom detta lär sig att respektera andra i situationer när de behöver koncentrera sig. Erikson (tolkad av Lillemyr 1990) är inne på liknande linje när han menar att vuxnas och andra i omgivningens syn på barnet och vad som är viktigt för det, har stor betydelse för hur barnet ser på sig självt. Om omgivningen visar barnet att det som är viktigt för det är värdefullt kommer barnets utveckling att vara positiv. Genom att förskollärarna strävar efter att barnen själva skall få välja aktivitet samt att de ogärna avbryter barnens lek i annat än nödfall anser jag att de visar dem respekt. En större flexibilitet vid exempelvis rutinsituationer skulle ge barnen ytterligare utrymme för sin lek. Det är just rutiner som frukost, lunch, mellanmål, samlingar och vilan som anges som begränsningar för den fria leken, i övrigt upptar den en stor del av dagen på förskolan. En av respondenterna berättar dock att de börjat luckra upp dessa begränsningar genom att i största möjliga mån låta barnen leka färdigt och ibland få tillåtelse att hoppa över samlingstillfällena. När barnen tvingas avbryta sin lek anses som en stressande faktor av respondenterna. Ellneby (2008) menar att man som vuxen kan ge barnen goda förutsättningar för sitt välmående och sin lek genom att ge dem både tid och plats för lek. Om tillåtelse ges att lämna saker efter sig så ökar också chanserna att leken kan ta vid där den slutat (a.a). I studiens resultat kan utläsas att barnen kan tillåtas lämna leksaker till ett senare tillfälle, men där nämns också hur de avbryter barnen genom att be dem avsluta det de håller på med och plocka undan efter sig för att någon annan aktivitet står på tur. En tanke jag har om detta är att det är av praktiska skäl som barnen ombeds plocka ihop efter sig då man vill underlätta för lokalvårdarna och kanske inte tänker på det som en möjlighet att faktiskt låta vissa ytor där barnens lek tagit plats förbli ostädade en dag eller två.

Avslutande reflektion och förslag på vidare forskning

Studiens perspektiv har varit förskollärarperspektivet. Det skulle lyfta fram förskollärares erfarenheter och syn på den fria leken och stress hos förskolebarn. Detta menar jag är viktig kunskap då rapporter visar att stress hos barn ökar och kan ses

redan på barn som är något år gamla. Den påverkan stress har på växande barn är stor och det som kanske är mest skrämmande och farligt är den påverkan som sker på hjärnan med följder som kan påverka individen livet ut (Romeo & McEwen 2005; Jewett & Peterson 2002). Studien har visat att förskollärarna ger uttryck för kunskap om den fria lekens fördelar för barn och att de också relaterar dessa som positiva i bemärkelsen att hantera den stress som de upplever bland barnen. Jag har dock inte kunnat se några skillnader som skulle kunna härledas till förskollärarnas eventuella inriktningar under sin utbildning, i förskollärarnas resonemang i ämnena lek och stress. Det som tydligt framgår är dock att stora barngrupper är ett bekymmer då det ur flera hänseenden försvårar förutsättningarna för en välfungerande fri och välgörande lek. Förskollärares ansvar torde vara att dagligen arbeta med att främja leken och för att stävja stress hos barn. I och med att de arbetar för att skapa goda förutsättningar för den fria leken verkar arbetet också stressförebyggande och stressförlösande. Att storleken på barngrupperna blivit större under åren samtidigt som lokalerna är desamma och förskollärarna tillskrivs fler och fler arbetsuppgifter utöver det i barngrupp utgör faktorer som försvårar arbetet och kräver ännu mera av förskollärarna i form av organisation av verksamheten. Stress är en faktor som förskollärarna vittnar om finns bland barnen och bör tas på allvar. Orsaker till barns stress kan finnas såväl i barns liv utanför som i förskolan. Förutom det som märks i form av koncentrationssvårigheter, hög ljudnivå och att konflikter lättare uppstår bland barnen sker också processer i kroppen hos den som är stressad. Hos ett växande barn utgör en längre tids stresspåslag, som nämnts tidigare, en stor fara för påverkan på inte bara kärl och hjärta (Währborg & Friberg 2005) utan även på hjärnan som påverkas genom att områden som styr vårt känsloliv kan hämmas i tillväxten. Leken är en naturlig aktivitet för barn och en tillgång som kan verka stressförebyggande och stressförlösande varför den är relevant att lyftas och förutsättningarna för den i dagens förskola är i behov av att ses över. Stora barngrupper, trånga utrymmen och förskollärare som själva upplever sig stressade av att de tillskrivs allt fler arbetsuppgifter utöver det i barngrupp torde inte vara till verksamhetens och barnens fördel. Snarare verkar sådana omständigheter kunna bidra till att den fria leken inte blir särskilt välfungerande och därmed snarare kan vara en bidragande orsak till barns stress. En verksamhet som skall främja barnens utveckling och välmående genom bland annat lek kräver en miljö där förutsättningar för en god lek ges. Studiens slutsats är att den fria lekens förutsättningar är beroende av såväl förskollärares kunskaper om och inställning till leken, men också att ekonomiska aspekter kan ha betydelse.

I framtiden skulle jag gärna se ytterligare forskning om barns stress och lekens möjligheter i förebyggande och stävjande syfte. Jag skulle också gärna se att en undersökning eller jämförelse av stress hos barn i mindre respektive större barngrupper på förskolan. En fråga som allt oftare slår mig är om de ekonomiska åtstramningarnas pris är att våra barn, vår framtid tar skada? Om så är fallet är det lätt att se att besparingarna enbart är tillfälliga och att det i värsta fall kommer att kosta i form av stressrelaterade sjukskrivningar när dagens barn blivit äldre.

Det skulle även vara intressant att se på området ur ett genusperspektiv då det framkom att man på en förskola delar in barnen i flick- respektive pojkgrupper ibland. Det vore intressant att fördjupa sig lite mera i orsakerna till detta och om det kanske är så att pojkars lek oftare är den sortens lek som är högljudd och upplevs som stressande av förskollärarna medan flickors ofta mera stillsamma lekar och aktiviteter kanske upplevs som bättre fungerande och mindre stressande. Är det kanske så att flickors lekar och

aktiviteter värdesätts högre i förskolan och därmed främjas i större utsträckning? Beror det i så fall på att det framför allt är kvinnor som är verksamma i förskolan? Skulle kanske barnens lek bli en annan med fler män i förskolan, och i förhållande till den fria leken och stress; om förskollärarna vore män –hade uppfattningarna varit de samma eller hade resultatet blivit annorlunda?

5 Referenser

Ahmad, A. & Von Knorring, A-L. (2005). Tiden läker inte alla sår - Psykosociala och biologiska riskfaktorer hos barn. I R. Ekman & B. Arnetz (red.), *Stress individen – samhället – organisationen - molekylerna* (s. 112-121). Stockholm: Liber.

Barnombudsmannen. (BR2003:02). *Stress i barn och ungas vardag*.
http://www.bo.se/Files/publikationer,%20pdf/BO_stressrapport2003.pdf
(2009-11-16)

Barnombudsmannen. (BR2004:03). *Barn och unga berättar om stress*.
http://www.bo.se/Files/publikationer,%20pdf/BO_om_stress2004.pdf
(2009-11-16)

Caiman, L. & Eriksson, A-K. (2006). *Barns lek och stress*. Opublicerat manuskript. (Litteraturstudie gjord som en del av kursen Lära, leka, utvecklas 10p), Institutionen för kommunikation och information, Högskolan i Skövde.

Ek, J., Fredricsson, E. & Karlsson, P. (2010). *Nu har barnen fri lek - En kvalitativ studie om pedagogens ansvar vid den fria leken i förskolan ur ett pedagogperspektiv*. (Examensarbete i lärarutbildningen 15 hp, Institutionen för kommunikation och information, Högskolan i Skövde).
<http://his.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:309825>
(2010-04-18)

Ellneby, Y. (2008). *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Liber.

Erikson, E. H. (1973). *Barnet och samhället*. Borås: Centraltryckeriet.

Gunnar, M.R., Herrera, A. & Hostinar, C.E. (2009). *Stress and Early Brain Development*.
<http://www.child-encyclopedia.com/documents/Gunnar-Herrera-HostinarANGxp.pdf>
(2010-08-02)

Hwang, P. & Nilsson, B. (2004). *Utvecklingspsykologi*. Falköping: Elanders Gummerrsons.

Jerlang, E. (Red) (2008). *Utvecklingspsykologiska teorier*. Stockholm: Liber.

Jewett, J. & Peterson, K. (2002). *Stess and Young Children*.
<http://ceep.crc.uiuc.edu/ecearchive/digests/2002/jewett02.pdf>
2010-04-18

Jonsdottir, H, I. & Börjesson, M. (2005). Stress och fysisk aktivitet. I R. Ekman & B. Arnetz (red.), *Stress individen – samhället – organisationen - molekylerna* (s. 240-243). Stockholm: Liber.

Knutsdotter Olofsson, O. B. (2003). *I lekens värld*. Eskilstuna: Multitryck.

- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lillemyr, O. F. (1990). *Lek på allvar. Teorier om lek under förskoleåren*. Lund: Studentlitteratur.
- Lillemyr, O. F. (2002). *Lek –upplevelse –lärande i förskola och skola..* Stockholm: Liber AB.
- Lodge, C. (2010-02-20). Förskolepersonal slår larm om besparingarnas konsekvenser. *Blekinge Läns Tidning*.
- Läroplan för förskolan Lpfö98. (2006). Stockholm: Fritzes.
- Löfdahl, A. (2002). *Förskolebarns lek – en arena för kulturellt meningsskapande* (Diss., Karlstads Universitet, Institutionen för utbildningsvetenskap). Karlstad: Karlstad University Studies.
- Perruzzi, B. (2003-01-23). 8 av 10 barn lider av stress, *Aftonbladet* 2003-01-23. <http://www.aftonbladet.se/wendela/barn/article118025.ab>
2010-04-22
- Piaget, J. (1972). *Play Dreams and Imitation in Childhood*. London: Lowe & Brydone Ltd. (Översättning av Gattegno, C & Hodgson, F.M).
- Rasmussen, H. T. (1993). *Den vilda leken*. Lund: Studentlitteratur.
- Romeo, D, R. & Mcewen, S. B. (2005). Utveckling av stressresponsen hos den växande individen från nyföddhetsperioden till puberteten. I R. Ekman & B. Arnetz (red.), *Stress individen – samhället – organisationen - molekylerna* (s. 92-101). Stockholm: Liber.
- Starrin, B. & Svensson, P-G. (Red) (1994). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Stukát, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Uvnäs Moberg, K. & Petersson, M. (2005). Antistress, känsla, empati och socialt stöd. I R. Ekman & B. Arnetz (red.), *Stress individen – samhället – organisationen - molekylerna* (s. 355-366). Stockholm: Liber.
- Vetenskapsrådet (2010). *Codex: Regler och riktlinjer vid forskning*. <http://www.codex.uu.se/manniska2.shtml>
(2010-08-02)
- Vygotskij, L. S. (1995). *Fantasi och kreativitet i barndomen*. Göteborg: Daidalos AB.
- Warner, L. (2008). *You're It: Thoughts on Play and Learning in Schools*. <http://www.eric.ed.gov/PDFS/EJ849821.pdf>
(2010-08-02)
- Währborg, P. (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur.

Währborg, P. & Friberg, P. (2005). Tidig utveckling av hjärt- och kärlsjukdom. I R. Ekman & B. Arnetz (red.), *Stress individen – samhället – organisationen - molekylerna* (s. 122-130). Stockholm: Liber.

Öhman, M. (2003). *Empati genom lek och språk*. Trelleborg: Liber.

Bilaga

Intervjufrågor:

Område 1: fri lek

Hur skulle du definiera fri lek?

Vad är den pedagogiska tanken med fri lek på förskolan?

Hur tänker ni i planeringen av fri lek?

Hur stor del av dagen upptas av fri lek?

När på dagen och varför just då?

Område 2: stress

Hur skulle du definiera stress?

Hur tänker du kring förskolebarns stress?

Kan du ge exempel på hur små barns stress kan yttra sig i förskolan?

Område 3: lek och stress

Hur tänker du kring sambandet mellan förskolebarns stress och fri lek?

Hur använder du som förskollärare leken som förebyggare av stress?

Hur skulle du som förskollärare kunna använda leken i stressförebyggande syfte?

-Kan du ge något exempel?

Vad är pedagogens roll i förhållande till barnens lek om den skall fungera stressförebyggande?

Hur ser du på leken som en möjlig stressfaktor?

-Kan du beskriva en sådan situation?

Kan du beskriva hur du som vuxen skulle kunna vara en stressfaktor i barnens lek?

Hur ser du på leken som en möjlig stressförlösare?

Kan du ge något exempel på hur du kan använda leken som ett stressförebyggande redskap?

Vad skulle du kunna göra ytterligare i arbetet med att använda leken som ett stressförebyggande och stressförlösande redskap?