



**Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för  
Förskollärarytbildning Utbildningsvetenskap  
VT 2017**

# **Barns behov av vila och återhämtning i förskolan - ett pedagogperspektiv**

**Elin Frick och Marie Stålbrand**

Sektionen för lärande och miljö

**Författare**

Elin Frick, Marie Stålbrand

**Titel**

Barns behov av vila och återhämtning i förskolan - ett pedagogperspektiv

**Handledare**

Hanna Sepp

**Examinator**

Elisabeth Porath Sjöo

**Abstract**

Studiens syfte har varit att undersöka förskollärares uppfattning om barns vila och återhämtning samt att undersöka hur vila erbjuds i förskolan. Det vetenskapsteoretiska perspektiv vi valt att utgå ifrån är ett sociokulturellt perspektiv där interaktionen mellan människor är nyckelordet. Studien bygger på en kvalitativ forskningsmetod och vi har använt oss av semistrukturerad intervju som metod. Genom semistrukturerad intervju fanns möjligheten till ett större djup och det fanns möjlighet att ställa följdfrågor. Resultatet är utifrån intervjuerna indelat i teman relaterade till de frågeställningar som studien har som syfte att besvara.

Resultatet visar att vilan är en daglig rutin på de undersökta förskolorna och en rutin som anses viktig för att barnen ska orka med. De yngsta barnen sover på sin vila medan det för de äldre barnen finns flera olika alternativ till vila så som saga, massage, yoga eller att rita. Barnens inflytande och interaktionen mellan barn och vuxna för att vilan ska bli en positiv upplevelse, framträder som en viktig aspekt i planeringen och utförandet av vilostunden.

Förhoppningen är att studien ska kunna bidra med kunskap kring vikten av att erbjuda barnen i förskolan aktiviteter och utrymme för att kunna vila och återhämta sig.

**Ämnesord/Keywords**

Förskola, förskollärare, barn, dagsrytm, vila, återhämtning

## Innehållsförteckning

|  |    |
|--|----|
| 1. Inledning.....                          | 5  |
| 1.1. Syfte.....                            | 5  |
| 1.2. Problemformulering.....               | 6  |
| 2. Litteraturstudier .....                 | 7  |
| 2.1. Vad är vila?.....                     | 7  |
| 2.2. Behovet av vila .....                 | 7  |
| 2.3. Rätten till vila .....                | 9  |
| 2.4. Stress hos barn .....                 | 9  |
| 2.5. Former för vila och återhämtning..... | 10 |
| 2.5.1. Små barns vila .....                | 10 |
| 2.5.2. Vaken vila.....                     | 10 |
| 2.5.3. Massage .....                       | 11 |
| 2.5.4. Yoga .....                          | 11 |
| 2.5.5. Meditation.....                     | 11 |
| 3. Teoretisk perspektiv.....               | 13 |
| 3.1. Sociokulturellt perspektiv .....      | 13 |
| 4. Metod.....                              | 15 |
| 4.1. Val av metod.....                     | 15 |
| 4.2. Urval .....                           | 15 |
| 4.3. Genomförande och bearbetning.....     | 16 |
| 4.4. Etiska ställningstaganden .....       | 17 |
| 4.5. Tillförlitlighet .....                | 17 |
| 5. Resultat och analys .....               | 19 |

|  |    |
|--|----|
| 5.1. Läroplanen .....                    | 19 |
| 5.2. Behovet .....                       | 19 |
| 5.3. Utformningen.....                   | 20 |
| 5.4. Hinder .....                        | 22 |
| 5.5. Sammanfattande analys .....         | 23 |
| 5.5.1. Slutsats.....                     | 23 |
| 6. Diskussion.....                       | 25 |
| 6.1. Pedagogiska implikationer .....     | 26 |
| 6.2. Förslag till vidare forskning ..... | 27 |
| 7. Referenser .....                      | 28 |
| 8. Bilagor .....                         | 31 |

# 1. Inledning

I förskolan vistas ofta många barn och ljudvolymen är hög vilket kan vara påfrestande för både barn och vuxna (Ellneby, 1999). I media höjs röster om att barn inte borde vara på förskolan så långa dagar på grund av just detta. Då det inte går att påverka hur mycket dagens föräldrar arbetar så uppstod funderingar över vad förskolan kan göra för barnen så att de orkar med. Enligt läroplanen för förskolan (2016) så ska förskolan erbjuda barnen en väl avvägd dagsrytm där även vila är inkluderat (Skolverket, 2016). Vila är också en av de få aktiviteter i förskolan då det enligt Nordin - Hultman (2008) ges tillfälle till att varva ner och få en lugn stund. De menar också att vila är en arena för social samvaro och som trygghetspunkt för barnen (Nordin - Hultman, 2008). Hjärnan påverkas av den miljö vi vistas i enligt Ingvar - Eldh (2014) och måste vara i balans för att utvecklas. Tillsammans med mat, motion och rutiner är vila och återhämtning de faktorer som spelar störst roll för barns möjligheter att utvecklas och lyckas fullt ut (Ingvar & Eldh, 2014). I läroplanen för förskolan (2016) ges vilan väldigt lite utrymme utan specifika strävansmål (Skolverket, 2016).

Syftet med uppsatsen var därför att undersöka vilket förhållningssätt förskollärare hade till vila och återhämtning i förskolan. Bakgrunden till val av ämne bottnade i reflektioner som gjorts under vår verksamma tid som barnskötare och som studenter. Upplevelsen var att det saknades både kurslitteratur och föreläsningar kring barns behov av vila och återhämtning. Mycket forskning fanns att tillgå om sömn natttid och total sömnmängd under dygnet men det fanns begränsat med forskning kring vila och återhämtning dagtid. Känslan utifrån egna erfarenheter var också att vilostunder i förskolan på många ställen var en rutinsituation som man sällan reflekterade så mycket över och att vilan inte var en prioriterad aktivitet. Reflektionerna väckte nyfikenheten att undersöka vila och återhämtning i förskolan närmare.

## 1.1. Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka förskollärares uppfattningar om barns vila och återhämtning samt hur vila erbjuds i förskolan.

## **1.2. Problemformulering**

- Vilka är förskollärarnas erfarenheter och tankar kring barns vila i förskolan?
- Vilka är behoven av vila för barn i förskolan enligt förskollärarna?
- Vad är syftet med vilan för barnen enligt förskollärarna?

## **2. Litteraturstudier**

I följande kapitel återfinns en samlad genomgång av den forskning och den litteratur som bearbetats. Valda rubriker förklarar de former för barns vila och återhämtning som framkom i studien.

### **2.1. Vad är vila?**

Vila kan vara många saker. Det är enligt Söderström (2009) något som återhämtar energi och gör att man kan vara aktiv under en längre tid. Det är också att uppmärksamma stunden och tycka om det vi gör. Vila är endast vila då den följer på en aktivitet och blir som en omväxling mellan olika aktiviteter. När vi byter aktivitet så flyttas fokus i hjärnan så att nya områden får arbeta och den del som varit aktiv får vila från intryck. Vilans utformning är oändlig och kan vara lång som ett andetag eller flera timmar liggande på en filt (Söderström, 2009). Vilan kan förklaras som att den alltid finns där som en slags avslappnad närvaro i livet. När den vakna vilan uppmärksammas ökar vår livskvalité. Enligt (Nevelius, 2013) är den vakna vilan lika viktig som att äta, sova och träffa vänner. Han väljer att beskriva den som ett tillstånd av lugn, kreativ kraft bortom tid och rum. Den är också en metod som hjälper oss att behålla lugnet. Minst en kvart om dagen bör vi utöva en vila utan någon slags prestation. Kontinuitet är det viktigaste. Genom att regelbundet utöva vila i vår vardag förbättrar vi hälsan, ökar kreativiteten och handlingskraften (Nevelius, 2013). För att förstå effekten av att vila behöver det finnas en känsla för det motsatta. Det innebär en medvetenhet om att vila ger en känsla av harmoni och behag medan att inte vila genererar känslor som obehag, ångest och aggression (Asp, 2002).

### **2.2. Behovet av vila**

Enligt Terjestam(2010) så är barn idag lika mycket utsatta för stress som vi vuxna. Barnen utsätts för många olika relationer, hemma, på förskolan och på olika aktiviteter. Denna stimula skapar inga fasta och återkommande rutiner vilka är viktiga då kontinuitet och rutiner skapar trygghet. Vila och avslappning motverkar stressens negativa effekter och om vi ger barnen verktyg för att minska stress så kan de själva bli medvetna om sin stress och hur de kan må bättre (Terjestam, 2010). Även Ellneby

(2008) menar att vuxna måste ge barnen verktyg för att hantera och förebygga stress (Ellneby, 2008). Utifrån den aspekten så fyller vilan en viktig funktion i förskolans verksamhet. Ingvar och Eldh (2014) beskriver hur hjärnan är en del av vår kropp och hur den påverkas av vår miljö. För att hjärnan ska kunna utvecklas behöver vi ha en balans mellan de fem miljöfaktorerna stress, mat, motion, sömn/återhämtning och rutiner. Finns det inte utrymmen till att skapa en god balans minskar barns möjligheter att lyckas och utvecklas (Ingvar & Eldh, 2014). Utan tillräcklig vila har barn inte tillräckligt med energi, motivation, samt förmåga att delta och lära sig på ett meningsfullt sätt (Terjestam, 2010). I en artikel diskuterar psykologen Leif Strandberg (2015), vikten av att vila. Han menar att vila och aktivitet är två system som växelverkar. Genom att vara aktiv förvärvar barnen förmågor och färdigheter. Men behovet av återhämtning efter aktivitet är stort (Strandberg, 2015). Detsamma hävdar Söderström som menar att vila är endast vila då den följer på en aktivitet och blir som en omväxling mellan olika aktiviteter (Söderström, 2009). Konsekvenser av när förhållandet mellan aktivitet och vila inte är i balans beskriver Strandberg som att såväl barn som vuxna, blir oroliga, presterar sämre och i värsta fall blir sjuka (Strandberg, 2015). Lek och återhämtning är grundläggande för barns hälsa och välbefinnande. Det främjar utvecklingen av kreativitet, fantasi och självförtroende, liksom av styrka och färdigheter på både de fysiska, sociala, kognitiva och emotionella områdena. Forskningsrön visar att leken tillsammans med återhämtning även är centralt för barns spontana drift att utvecklas, och att det spelar en betydelsefull roll för hjärnans utveckling, särskilt tidigt i barnets liv. Lek och återhämtning förbättrar barns förmåga att förhandla, att återfå sin emotionella balans, lösa konflikter och fatta beslut (Barnombudsmannen, 2016). Nordin-Hultman (2011) visar på att vilan knyter an till omsorgsbehovet. Behovet av vila och utformningen av vilan har en specifik funktion som trygghetspunkt där den sociala samvaron och kontakten mellan människor blir central och där pedagogerna eftersträvar en lugn, trygg och rogivande miljö för barnen (Nordin - Hultman, 2008).



### **2.3. Rätten till vila**

Barns rätt till vila lyfts både i läroplanen för förskolan Lpfö 98 reviderad 2016 (Skolverket, 2016) och i Barnkonventionens artikel 31 (Läraryrket, 2011, p. 309). Balansen mellan aktivitet och återhämtning måste harmoniera så att varje barn orkar med att delta och får chans att utvecklas optimalt. I barnrättskommittens allmänna kommentar nummer 17 (2013) görs tolkningen av artikeln att barn bland annat ska ges tillräckligt andrum från alla former av måsten eller ansträngning för att kunna säkerställa barnets bästa möjliga hälsa och välbefinnande. Den uttrycker också att hänsyn måste tas till det enskilda barnets behov och utvecklingsbehov (Barnrättskommittén, 2013). Enligt läroplanen för förskolan (2016) så ska barnen erbjudas en miljö och en dagsrytm som främjar barnets utveckling (Skolverket, 2016). I dessa avseenden är det relevant att titta på hur vila och återhämtning erbjuds i förskolan.

### **2.4. Stress hos barn**

Stress är en naturlig del i livet. Men stressreaktionen får inte pågå alltför länge utan återhämtning, det måste finnas möjlighet att slå av och på för att det ska vara hälsosamt (Garmy, 2016). Det är då det blir obalans mellan krav och förmåga som negativ stress uppstår (Skärsäter, 2009). Barn och ungdomar är lika mycket utsatta för stress och belastning som vuxna är. Stress påverkar inlärningen och splittrar tankarna. När ett barn är stressat inombord så blir det som en slags lagrad energi som måste komma ut vilket gör att barnet inte kan koncentrera sig eller sitta still. Energi för mental aktivitet finns inte. Stress påverkar vårt beteende på olika sätt, somliga blir tillbakadragna medan andra blir aggressiva eller oroliga. Studier har påvisat att både ångslan och oro påverkar vår inlärning (Terjestam, 2010). Ellneby (2008) menar att stress kan ta sig många uttryck så som retlighet, aggressivitet, håglöshet, dålig mat och sömnvanor, koncentrationssvårigheter, eksem, allergier och huvudvärk. Barn utsätts idag för ständiga flöden med information som stressar deras sinnen. Hon menar att barn idag föds in i en vardag som tidigt är fylld med stress. Kommer dessa barn kunna söka platser eller aktiviteter som skänker ro och harmoni? Det är vi vuxna som måste lära barnen att söka platser eller aktiviteter som skänker ro och harmoni (Ellneby, 2008).

## **2.5. Former för vila och återhämtning**

Det finns olika sätt för barn i förskolan att vila på och att återhämta krafter för att orka med att tillbringa hela dagar tillsammans med många andra människor och med ett stort flöde av intryck. Då kroppen enligt Söderström (2009) är utformad för att växla mellan energiförbrukning och återhämtning så är det viktigt att ge barnen möjligheter till återhämtning (Söderström, 2009). Nedan förklaras några av de vanligast förekommande aktiviteterna på de förskolor som deltagit i undersökningen

### **2.5.1. Små barns vila**

På småbarnsavdelningar är det naturligt att barnen ska sova, antingen på madrasser på golvet eller utomhus i vagnar. Vilan ska ge barnen en skön avkoppling och nya krafter inför eftermiddagen (Niss & Söderström, 2006). De yngsta barnen, ett till tre år, har behov av 12–15 timmars sömn per dygn och många har behov av att sova en till två gånger under dagen. Det innebär att det i förskolan måste finnas utrymme för dessa barn att kunna få en återhämtande sömnstund för att orka med (Nyberg, et al., 2010). Ors (2011) menar att sömnbehovet hos små barn är individuellt men att de behöver sova middag mellan 1,5 – 3,5 timmar varje dag. Det är också viktigt att små barn som sover på förskolan inte väcks mitt i en sömncykel vilket innebär när de befinner sig i sin djupsömn (Ors, 2011).

### **2.5.2. Vaken vila**

Nevelius (2013) talar om ”den vakna vilan” och hur vi kan skapa förutsättningar för den i vår vardag. Han anser att människan, oavsett om man är barn eller vuxen, behöver balans i livet och en bra dygnsrytm för att fungera. Prestation och aktivitet kan leda till trötthet och dålig sömn. Det är därför viktigt att det finns en balans mellan vila och aktiviteter. Nevelius menar att genom att vistas i en vaken vila så ges kroppen lugn och inre styrka. I en vaken vila varken presterar eller kommunicerar vi med andra, ändå sover vi inte (Nevelius, 2013). Söderström anser (2009) att det idag är lätt att glömma bort sitt inre lugn då vi ständigt är uppkopplade. Det behövs därför medvetna val för att få en lugn stund och för att reducera intryck för att bibehålla balansen i kroppen mellan aktivitet och vila (Söderström, 2009).

### **2.5.3. Massage**

Människan är beroende av beröring vilken utsöndrar ett hormon – oxytocin – som har en positiv påverkan på kroppen. Beröring skapar också trygghet och lugn och påverkar hjärnans förmåga för inläring (Ellneby, 2011). Beröringen ger barnen möjlighet att varva ner och vila en stund. Ellneby (2011) hänvisar till professor Kerstin Uvnäs Moberg som länge forskat på ämnet oxytocin och som genomförde en forskningsstudie kring massage i förskolan. Den visade bland annat att barn som fått massage mådde bättre och konflikter minskade (Ellneby, 2011). Även Nevelius (2013) framhäver att kroppsberöring varje dag gör människan lugn vilket ger kroppen återhämtning (Nevelius, 2013). Positiva effekter av massage kan vara att barnen blir bättre på att koncentrera sig vilket beror på att oxytocin minskar stressämnen i kroppen som påverkar koncentrationen (Ellneby, 2011).

### **2.5.4. Yoga**

I yoga sträcker man ut kroppen genom olika rörelser. I barnyoga kopplas ofta de olika rörelserna till ett djur, en växt eller något annat i naturen som barnen känner till. Berättande i kombination med rörelse lockar barns fantasi. Då barnen av naturen är rörliga, nyfikna och vill veta så tilltalas de av sagor, lekar och uppgifter där de får använda sin kropp som redskap. Små barn är mjuka och flexibla i kroppen. I yogan blir barnen starkare och får bättre kroppskontroll. Att hitta balans mellan aktivitet och avkoppling kan ibland vara svårt men i yogan blandas rörelse och stretching med andning och avkoppling. Genom att lära barn tekniken och få dem att tycka om det, så läggs grunden för ett bättre balanserat liv i en allt stressigare tillvaro (Ellneby, 2011).

### **2.5.5. Meditation**

Att meditera är en slags vaken vila med närvaro. Under meditation så sker återhämtning. Både sömn och vaken vila är nödvändig för återhämtning. Minst en kvart om dagen behövs för meditation utan prestation. Genom att regelbundet skapa förutsättningar för meditation i vardagen så förbättras hälsan (Nevelius, 2013).

Att meditera med barn har enligt Terjestam (2010) visat sig minska på sömnbesvär och lugna oro. Vuxna behöver ge barn redskap för att minska stress så de kan bli medvetna om hur de kan må bättre. Det optimala psykologiska tillståndet för inläring är

avslappnad koncentration och avslappning är en av meditationens effekter. Det finns ingen nedre åldersgräns för att meditera med barn. För små barn är det helt naturligt att leva i nuet och att ha ett avslappnat förhållningssätt till upplevelser. Barn använder alla sina sinnen när de är i nuet (Terjestam, 2010).

### **3. Teoretiskt perspektiv**

I studien föll valet på det sociokulturella perspektivet som teoretisk utgångspunkt. I Läroplanen för förskolan (2016) uttrycks att lärandet ska ske både i samspel mellan vuxna och barn och att barnen ska lära av varandra (Skolverket, 2016) vilket är i enlighet med det sociokulturella perspektivet. Förskolan ses som en social mötesplats där samspel och dialoger mellan pedagoger och barn är en förutsättning för utveckling och lärande. Genom språket kommunicerar såväl pedagoger och barn som barn till barn. Detta blir framstående i det sociokulturella synsättet. Genom de kvalitativa intervjuerna som genomförts med förskollärarna i den sociala kontexten erövrar nya tankar, kunskaper och insyn när det gäller erfarenheter kring vila och återhämtning i förskolan.

#### **3.1. Sociokulturellt perspektiv**

Det sociokulturella perspektivet är ett uttryck för närbesläktade teorier om människors utveckling och lärande (Jakobsson, 2012). Föregångaren till det sociokulturella perspektivet på lärande och utveckling var den ryske psykologen Lev S. Vygotskij. Han utvecklade den kulturhistoriska dialektiska teorin. Det är en psykologisk teori om hur människan med hjälp av språket tolkar sin omgivning, den beskriver också människans kulturella utveckling som en enhetlig process där känsla och tanke hör ihop. Inom det sociokulturella så ser man tanken, medvetandet och den materiella världen som en helhet. Det materiella och det kulturella står i ömsesidig kontakt med människan. Det påverkar oss och möjliggör tänkandet. Skillnaden mellan dessa två sätt det vill säga det kulturella och materiella handlar om vilken betydelse man tilldelar de sociala och kulturella redskap som vi människor har runt omkring oss (Vygotskij, 1995). Uppfattningen om det sociokulturella perspektivet utifrån studiens syfte är att pedagogerna i samspel med barnen utövar någon form av vila. Den tolkning som gjorts av intervjuerna är att pedagogerna läser av barnens behov. Säljö (2014) beskriver människan som en "genuint kommunikativ varelse". Redan från början är vi inriktade på att samspela med andra. Barnen ses som deltagare men deras interaktion tillsammans med pedagogerna blir viktiga. Genom att samarbeta konstrueras kunskaper

tillsammans. Genom vilans utformning tillsammans med pedagogen och barnen kan barnen utveckla sin kunskap och gå vidare i sin utveckling.

Det sociokulturella perspektivet hjälper till att synliggöra pedagogernas uppfattning om vila och återhämtning i förskolan genom att de delar med sig av sina tankar kring samspelet tillsammans med barnen. Barnen lär sig av vuxna. Säljö (2014) beskriver att samspel och interaktioner mellan människor är utgångspunkten för den individuella utvecklingen. För att förstå och tolka vår omvärld har människan utvecklat kulturella resurser som kan användas som hjälpmedel. Dessa hjälpmedel är fysiska och språkliga redskap (Säljö, 2014).

## **4. Metod**

### **4.1. Val av metod**

En kvalitativ metod valdes med fokus på intervjuer av pedagogers föreställningar och erfarenheter om barns vila och återhämtning i förskolan, vilket enligt Johansson och Svedner (2010) är den metod som är vanligast i samband med examensarbeten (Johansson & Svedner, 2010). En kvalitativ metod utgår från kvaliteter eller egenskaper det vill säga intervjuer, deltagande och observationer (Bjereld, et al., 2009) medan intervjun bygger på vardagslivets samtal där kunskap konstrueras i interaktion mellan intervjuaren och respondenten (Kvale & Brinkman, 2014). Semistrukturerade intervjuer genomfördes där frågor förberetts men där det fanns utrymme för respondenterna att fritt uttrycka tankar och åsikter. Både Stukat (2011) och Johansson & Svedner (2010) framhåller att syftet med semistrukturerade intervjuer är att få respondenterna att ge så uttömmande svar som möjligt vilket innebär att man måste ge respondenterna tillräckligt med utrymme att uttrycka sig fritt (Stukat, 2011), (Johansson & Svedner, 2010). Intervjuer gav möjligheter att både ta del av det talade språket och kroppsspråket såsom miner och gester som befäste vissa åsikter. Detta hade inte varit möjligt med en annan metod. Olika saker påverkar forskningen såsom kulturer, intressen och traditioner men den mesta forskningen har en kärna och den kärnan kan ibland vara omedvetna ställningstaganden (Bjereld, et al., 2009) vilket det fanns en medvetenhet om i valet av metod.

### **4.2. Urval**

I denna kvalitativa intervjustudie tillfrågades sex stycken förskollärare från olika förskolor i Skåne om att delta i studien. Då det är viktigt att med ömsesidig tillit till varandra inför en intervju så föll valet på pedagoger som redan fanns i vårt kontaktnät men som inte är nära kollegor just nu. Tre förskollärare var valdes ut och kontaktades via telefon, sms eller mail med frågan om de ville delta. Kravet var att de vi kontaktade hade giltig förskollärlägitimation och några års erfarenheter inom yrket.

Genom ett subjektivt urval har vi inriktat oss på ett litet antal respondenter då vi i enlighet med Denscombe (2013) utgår ifrån att de har kunskap om vårt ämne och kan

tillföra något i vår studie.

### **4.3. Genomförande och bearbetning**

Tid och plats bestämdes med respektive respondent så att det passade dem. De personer som blev intervjuade av oss fick information muntligt innan intervjuerna för att säkra att inga missförstånd skulle uppstå. Information gavs om vilka vi är, syftet med undersökningen och kontaktinformation ifall respondenten vid ett senare tillfälle skulle vilja nå oss eller vår handledare. Informationen som gavs beskrev bakgrunden och avsikten med undersökningen men innefattar även vad det krävdes av personerna som deltog i undersökningen och att ingen information skulle publiceras till obehöriga. Dock redovisas resultatet och hur detta kommer att ske framgick i informationen. Innan intervjuerna startade gjordes återkoppling till informationsbrevet som respondenterna mottagit via mail och syftet med studien beskrevs än en gång. Respondenterna informerades återigen om de etiska ställningstaganden som finns att förhålla sig till under studien. Samtliga respondenter samtyckte till att delta och tillåtelse till att spela in intervjuerna gavs muntligt av var och en. Själva inspelningen av intervjuerna skedde i form av röstinspelning via mobiltelefon. Intervjuerna transkriberades sedan. Transkriberingarna utfördes av den som intervjuat respektive respondent då inspelningarna fanns i de egna telefonerna och behövde bearbetas snarast efter intervjuerna. Efter att undersökningen redovisats och blivit godkänd raderades intervjumaterialet från telefonerna. Inga personuppgifter som kan härleda till de som deltog fanns med i undersökningen. Intervjuerna genomfördes som en surveyundersökning där intervjuerna skedde ansikte mot ansikte mellan forskare och respondent (Denscomb, 2013). Intervjufrågorna var av semistrukturerat slag där frågorna noggrant valts ut och justerats för att få svar på det som avsågs (bilaga 1) men där det fanns utrymme för att ändra turordningen på frågorna och där respondenternas tankar och åsikter var fokus. Vid några av intervjutillfällena tillkom någon följdfråga. Det var dock inte samma fråga vid varje tillfälle. Transkriberingen av intervjuerna påbörjades så snart det fanns möjlighet. Efter att transkriberingarna var klara så gjordes en sammanfattning av intervjuerna. Alla svar till respektive intervjufråga samlades ihop. Därefter sorterades uttryck och ord som återkom hos flera respondenter då de uttryckte sig kring vila i förskolan. Sådant som respondenterna sagt som inte var relevant för



undersökningen sorterades bort. Åsikter som var likartade och som gick isär delades upp under varsin rubrik. Slutligen sorterades intervjuvaren in under den forskningsfråga som kändes mest relevant som svar på frågan.

#### **4.4. Etiska ställningstaganden**

De forskningsetiska utgångspunkterna som berör frivillighet, respekt för respondenterna och anonymitet var grundvalen inför intervjuerna (Denscombe, 2013). De pedagoger som deltog i intervjuerna fick information om vad underlaget skulle användas till och vem som fick tillgång till det. Vi informerade respondenterna före intervjuerna att de när som helst kunde avbryta den eller om de skulle ångra sin medverkan vid ett senare tillfälle, så fanns möjligheten att ringa eller mejla så raderades deras tankar och åsikter från undersökningen. Det informerades också om de forskningsetiska principerna vilket är ett krav att medverkande i undersökningen får ta del av och att de som leder undersökningen är ansvariga om att informera om dem (Vetenskapsrådet, 2011).

Den kritiska aspekten med att kontakta personer i bekantskapskretsen var att det fanns risk för att intervjuvaren grundade sig på en redan gemensam åsikt kring ämnet. Det fanns också risk att vårt beteende som intervjuare präglats av rutin och de åsikter man trots allt har med sig. Det togs också i beaktande att respondenterna kan ha svarat utifrån vad de trott att vi vill höra (Magne Holme & Krohn Solvang, 1997) och vad som är etiskt riktigt i förhållande till sin profession.

#### **4.5. Tillförlitlighet**

Denscombe (2013) menar att validitet hänvisar till noggrannheten och precisionen i data. Det vill säga om rätt metod har använts för att undersöka det som avses (Denscombe, 2013). I forskningsarbetet fanns syftet och forskningsfrågorna i åtanke hela tiden för att behålla fokus på det som avsågs att undersöka. Då intervjuerna spelats in så fanns möjlighet att lyssna flera gånger och få bekräftat att de frågor som avsågs blivit ställda och att respondenterna uppfattat frågorna på det sätt som önskades.

Reliabilitet behandlar tillförlitligheten i tillvägagångssättet (Denscombe, 2013). Valet att använda kvalitativa intervjuer av semistrukturerad karaktär innebär att det fanns ett frågeformulär med förbestämda frågor att tillgå. Alla frågor ställdes till alla respondenter även om ordningen kunde variera. Då två personer intervjuade vars tre respondenter och svaren i hög grad överensstämmer med varandra så anses reliabiliteten vara godtagbar.

Då det endast utförts sex stycken intervjuer så går det inte att utläsa någon generaliserbarhet. Dock gav respondenterna samstämmiga svar vilket gav en mättnad i undersökningen.

## 5. Resultat och analys

Syftet med undersökningen var att undersöka förskollärares uppfattningar om barns vila och återhämtning i förskolan samt hur vila erbjuds. Resultatet har delats upp under rubriker vilka baseras på teman som framkommit under bearbetningen av det transkriberade materialet. Med forskningsfrågorna som utgångspunkt kommer vi att presentera vårt insamlade material. Förskollärarna citeras i texten nedan och markeras med F1 - F6.

### 5.1. Läroplanen

Då frågan om hur förskollärarna tänkte kring hur vila uttrycks i läroplanen ställdes så menade flera stycken att det är bra att vila står omnämnd men vila är inte prioriterat i läroplanen utan hamnar som en allmän punkt under omsorgsbegreppet. Däremot var samtliga av åsikten att vila är viktigt för barnen och för deras välbefinnande. En av förskollärarna uttryckte att det är en styrka för pedagogerna att vila finns omnämnt i vårt styrdokument:

Bra det står med för forskning säger ju att barn behöver vila [---]för det är en helhet att har man en aktiv dag så behöver man en liten vila. Det känns bra att det står med för det är det vi ska utföra. Det är vårt uppdrag[---]( F3).

En av förskollärarna nämnde att det är pedagogerna som måste se till helheten för ett barn under en dag och att kunna se till det enskilda barnets behov. Det framkom också att det som uttrycks i läroplanen är tolkningsbart och man måste se till de barn man har i sin grupp och de förutsättningar som finns.

### 5.2. Behovet

Alla förskollärarna ansåg att vilan behövs och den behövs för att barnen ska orka vara på förskolan hela dagarna. Förskollärarna märkte skillnad på barnen om de vilat.

Tempot blev lugnare, tålmodet bättre, konflikterna blev färre och barnen hade bättre fokus. Däremot framkom åsikter om att vilan kanske inte behövs hela tiden.

[---]några barn som kommer fyra eller fem timmar liksom. Och för deras del så hade de kanske inte behövt den här vilan [...] . De hade kanske fått ut mer av en aktivitet[...] (F6).

[---] i synnerhet på hösten när barnen på fyra-fem är ganska små. Då ser man på dem att de njuter av att gå på vilan. [---] Då tycker de det är mysigt, vissa lägger sig ner direkt och vissa somnar faktiskt. Men när våren kommer och vi går mot ljusare tider så skippar vi det för då vill man bara ut efter maten. Då känner man av barnen lite, vad man ser, vad de vill göra (F5).

### **5.3. Utformningen**

Alla förskolor som besöktes hade någon form av vilostund under dagen. Det var en schemalagd stund förlagd ungefär mitt på dagen efter lunchen. Sedan betonade flertalet av förskollärarna att det fanns möjlighet att varva ner en stund när som helst under dagen. På flera avdelningar fanns en soffa som var en plats där barnen gärna satte sig eller lade sig för att ta det lugnt en stund och lyssna på en saga, själva titta i en bok eller på ipad eller bara vara stilla en stund utan att göra någonting. Kudde och filt fanns tillgängliga i soffan på någon förskola ifall något barn behövde det. Under intervjuerna återkom flera uttryck istället för ordet vila. Förskollärarna pratade om återhämtning, bara vara, avslappning och att varva ner. Oavsett uttryck så fanns fokus på lugn. Samtliga förskollärare menade på att vila är viktigt för barnen i förskolan för att de ska orka med hela dagen och så att de får möjlighet att sortera intryck och reflektera över dagen. Det fanns en viss samstämmighet om att barnens delaktighet i utformningen är viktig.

Ja, barnen är delaktiga i vilan i den form att de får välja vad de vill göra. Vi har ett barnråd där man får göra en utvärdering av vad man tycker är roligt och vad man tycker är tråkigt. (...) än så länge har vilan varit positiv. Jag tror det gör mycket att barnen får välja (F5).

Vilostunden ska vara en positiv stund och det är viktigt att göra barnen uppmärksamma på att det är skönt att vila. När barnen får vara med och påverka så blir resultatet bättre, de blir mer positiva till vila på sina egna villkor (F5).

Vilans utformning skilde sig åt på de olika förskolorna bortsett från de yngsta barnens vila. Gemensamt för alla var att de yngsta barnen 1-2 åringarna alltid sov.

För de yngre barnen är vilostunden nödvändig för att klara av vistelsen på förskolan. De behöver sova och ladda om batterierna och det är pedagogernas ansvar att få dem att sova och vakna utvilade (F2).

På alla förskolorna förekom någon slags aktiv vila för de lite äldre barnen. Däremot var själva begreppet ”aktiv vila” nytt för förskollärarna. Någon uttryckte att det var ett spännande begrepp som hen aldrig hört. Efter lite fundering så var svaren dock samstämmiga i att det betyder att gå ner i varv, återhämta energi och att ta det lugnt. Det skulle vara fokus på lugnt men att man ändå kunde vara aktiv. Kroppen skulle göra men huvudet vila och det var viktigt att bara ha en uppgift åt gången.

Man kan få lov att varva ner en liten stund och sätta sig ner och bara ta det lugnt och inte behöva ha något planerat eller så. Utan att man kan få bara helt enkelt sätta sig ner i en hörna någonstans och få läsa en bok kanske eller lyssna på en saga kanske eller bara precis vara där. Det tycket jag är viktigt.(F2)

Flertalet av förskollärarna nämnde att läsa bok själv eller lyssna på en saga, antingen från pedagog eller från en cd skiva som den vanligaste formen av aktiv vila. Flera av förskollärarna utövade också då och då massage med hjälp av massagebollar eller massagesagor. Ett fåtal av förskollärarna utövade yoga på vilan medan de andra hade liten eller ingen erfarenhet av yoga. På en av förskolorna hade man tagit hjälp av en förälder som var utbildad yogalärare. Hen hade varit på förskolan för att inspirera barnen och pedagogerna. Någon förskollärare menade på att man varit skeptisk till yoga

som viloaktivitet men trots allt testat. Då de gav barnen inflytande så ändrades uppfattningarna.

Vi har yoga ganska mycket för det väljer barnen själva. Personalen har varit väldigt skeptiska till yoga med barnen men nu har personalen sett vad det ger barnen och vilket lugn det skapar. När barnen får välja blir det ofta yoga (F4).

På en av förskolorna använde man sig av meditation i samlingen vilket man kände gav en lugn start på dagen. Medan en annan förskollärare hade experimenterat en del med att barnen fick prova på meditation genom att frammana inre bilder med hjälp av musik eller ljud. Man hade även arbetat en del med zeninspirerade aktiviteter som att fokusera på en bild som du ritar med ett finger på golvet. Det framkom också att stillasittande aktiviteter som att rita, trä pärlor eller liknande ansågs som aktiviteter där det fanns möjlighet till återhämtning. Ett sätt att reducera intryck.

[...] att rita kan vara väldigt avslappnande för många, att man håller lugnet nere och kanske har ett mål med ritandet så man kan koppla bort huvudet litegrann och låta kroppen bara göra lite (F1).

(...) i denna åldern tänker jag, att det är lite återhämtning, att man har en chans att lugna ner sig, Får reflektera över förmiddagen och smälta maten(F5).

## **5.4. Hinder**

Alla förskollärare som intervjuades upplevde att det sällan uppstod några hinder för att vila. Men hinder kunde vara personalbrist, stora barngrupper eller lokalernas utformning. Ett fåtal av förskollärarna nämnde föräldrarnas inflytande och att det kunde vara ett hinder i form av föräldrar som gärna vill begränsa barnens vilotid för att det kan uppstå problem vid läggning av barnen på kvällen om barnen vilat för mycket på dagen. Barn som absolut inte vill vila eller som inte är vana vid förskolans vilorutiner lyftes också som tänkbara hinder. Dock fanns en samstämmighet kring att eventuella hinder är

pedagogernas uppgift att lösa.

## **5.5. Sammanfattande analys**

Utifrån resultatet av studien framträdde i enlighet med det sociokulturella perspektivet förskollärarnas interaktion med barnen, inte bara genom samtal utan också genom att tolka och känna av barnens behov av vila. Det märktes inte minst när det gällde de minsta barnen som har ett större sömnbehov än de lite äldre barnen. Förskollärarna framhöll att det var deras ansvar att se till att de små barnen fick den sömn de behövde under dagen och att det fanns en balans mellan aktivitet och återhämtning. Ett mönster som framträdde under intervjuerna var att alla förskollärarna var överens om att vilan är viktig för barnen. På samtliga förskolor förekom vila i någon form för alla åldrar. Även här framkom det att samspelet mellan pedagoger och barn var viktigt då förskollärarna i undersökningen tolkade barnens beteenden och menade att skillnaden var tydlig om barnen vilat eller inte. Den proximala utvecklingszonen blev synlig i samspelet mellan barn och pedagoger då vilostunden blev en lärplattform. Där kunde barnen få chans att känna skillnad på känslan av att ha vilat eller inte och där de fick lära sig att vila och återhämtning är viktig för att utvecklas och må bra. De kunde också få möjlighet att prova på olika sätt att vila då förskollärarna erbjöd barnen flera alternativ så som massage, yoga eller någon stillasittande aktivitet med fokus på att reducera intryck och fokusera på bara en sak. Dock skilde sig de olika förskolorna åt en del vad gäller planeringen av och variationen på vilan. Några förde metareflekterande samtal kring vilans utformning där barnen var med och beslutade i så kallade barnråd medan andra mer rutinmässigt erbjöd vila med mindre inflytande från barnen. Utifrån det sammanfattade resultatet av intervjuerna så framkom att dialogen mellan förskollärare och barn kring vilans utformning var prioriterad i flertalet fall för att barnen skulle uppleva den som positiv. Även dialogen förskollärare emellan för att förebygga hinder i situationer då det exempelvis saknas personal var central.

### **5.5.1. Slutsats**

Med utgångspunkt i det sociokulturella perspektivet är samtalen och interaktionen mellan pedagoger och barn avgörande för kvaliteten på vilostunden. Barnens inställning till aktiviteten är beroende av hur mycket inflytande de får i planeringen kring vilan och vilken känsla förskollärarna förmedlar. Vilan blir också ett lärande för barnen då

försollärarna erbjuder flera alternativ till vila och visar på fördelarna med att varva ner och återhämta krafter.



## 6. Diskussion

I undersökningen framkommer att de äldre barnen sällan sover på förskolan utan att det förekommer aktiviteter för att varva ner. Resultatet visar också att förskollärarna kanske inte har tillräcklig kunskap kring olika sätt att vila då de uttrycker att de experimenterar för att finna bra lösningar för barnen. Att ständigt vara i aktivitet utan att lära sig att varva ner skapar stress som är ohälsosam. Avslappning, massage och yoga förekom på förskolorna. Utifrån resultatet av undersökningen så tycker vi oss se att det inte är så viktigt vad man gör utan det väsentliga är att göra barnen uppmärksamma på att det är vila, att de är positiva till aktiviteten och att den i enlighet med vad Nevelius (2013) uttrycker utövas kontinuerligt och minst en kvart om dagen (Nevelius, 2013). Majoriteten av de förskollärare som intervjuades verkade nöjda med hur vilan på deras förskolor fungerade. Studien visar att vilan inte alltid är en tyst stund. Ofta används musik för att frammana rätt känsla under vilan. Här blir det tydligt att skillnaden mellan den övriga verksamheten på förskolan och vilan är att fokus flyttas till musiken och sorterar då bort annat "störande" ljud runt omkring för att hjälpa barnen att reducera ljud och intryck. Förskollärarna uttrycker att de utövar aktiv vila där kroppen får arbeta men huvudet kan koppla av en stund vilket innebär att man bara har fokus på en eller ett fåtal saker åt gången. Det som händer enligt Söderström (2009) är att fokus flyttas till en ny del i hjärnan så att den del som varit aktiv får vila från intryck en stund (Söderström, 2009). Enligt Nevelius (2013) kan den vakna vilan beskrivas som ett tillstånd av lugn, kreativitet och kraft. Den vakna vilan är en metod i sig och den hjälper oss att behålla lugnet (Nevelius, 2013). Vilan kan upplevas som en återhämtningsstund då alla intryck och ny kunskap kan få sjunka in vilket förskollärarna också menar med att barnen får chans att reflektera över förmiddagen och smälta maten. Nordin-Hultman (2008) menar att vilan måste problematiseras. Ur vems perspektiv ser vi på vilan? Är det vila utifrån ett vuxenperspektiv, ett barnperspektiv eller barns perspektiv? (Nordin - Hultman, 2008). De pedagoger som intervjuades förmedlade en känsla av att de kan förändra vilan utifrån barnens behov och önskemål. Många av barnen verkar kunna få välja hur vilan skall utformas, det ges även exempel på hur varje individ kan få känna efter om den behöver vila flera gånger på en dag. Här ser vi att kommunikationen är väsentlig för att vilan ska bli en positiv upplevelse för barnen och att förskollärarna både behöver utgå ifrån ett barnperspektiv och se till varje barns behov av vila och ifrån barnens perspektiv och ge dem inflytande över vilans utformning så att situationen

känns positiv för alla. Nevelius (2013) menar att den spontana vilan inte räcker. Vi behöver medvetet skapa en konkret väg till den vakna vilan (Nevelius, 2013) vilket också Ellneby (2008) framhåller och uttrycker att vuxna måste vägleda barnen att söka platser och aktiviteter som skänker ro och harmoni (Ellneby, 2008). Det är helt i enlighet med det förskollärarna anser då de flesta utformat sina avdelningar så att det finns möjlighet till spontan vila men att de ändå planerar och utövar en gemensam vilostund för alla. Förutsättningar för att få vila måste finnas och är viktiga och står också inskrivet i förskolans styrdokument (Skolverket, 2016). Det framkommer att förskollärarna anser att vilan är svår att skilja ut i läroplanen för förskolan (2016) men att den är en del av omsorgsuppdraget. Förskollärarna anser att det är viktigt att vila oavsett hur det uttrycks i läroplanen för förskolan (2016) och vi kan se att den möjlighet till tolkning som finns av vilans utformning öppnar upp för flexibilitet och lyhördhet där barnens behov är i centrum. Vilans form menar Söderström (2009) kan varieras och den kan vara något aktivt (Söderström, 2009). Dock har det funnits en osäkerhet kring om den aktiva vilan verkligen ger chans till återhämtning. Utifrån pedagogernas beskrivning av vila och Söderströms (2009) definition av begreppet har det gett en bredare kunskap för när barnen har möjlighet till vila och återhämtning. En ökad förståelse har förvärvats för omväxlingen barnet får från att vara aktiv i leken till att övergå till att till exempel rita och att detta kan ge barnet behövlig återhämtning. Det är viktigt att förbereda barnen redan i förskolan inför det som Söderström (2009) och Garmy (2013) kallar 24-timmars-samhället där vilan inte alltid får en prioriterad plats (Söderström, 2009) (Garmy, 2013). Då det kan vara svårt att påverka eller bromsa samhällsutvecklingen eller förändra den livsstil som råder så gäller det att barnen lär sig vikten av att varva ner. Det glädjer oss att förskollärarna anser att vila och återhämtning är viktigt och att det finns en öppenhet och nyfikenhet för att prova olika metoder för vila.

## **6.1. Pedagogiska implikationer**

Våra förhoppningar med denna studie har varit att öka eller väcka intresset och skapa en medvetenhet om vilans viktiga betydelse för barn i förskolan. Våra ambitioner är också att studien skall bidra med ökade kunskaper om olika former av vila som till exempel den vakna aktiva vilan. Vi hoppas att även vårdnadshavare kan finna vår kvalitativa

undersökning intressant att ta del av. Vila och återhämtning är ett komplement till barnets sömn och en förutsättning för ett aktivt lärande och en positiv vistelse i förskolan miljö.

## **6.2. Förslag till vidare forskning**

Under arbetets gång kom vi i kontakt med psykologen och forskaren Samuel West som bland annat forskat om att ha kul på jobbet och att lek föder kreativitet (West, 2015). Tankar väcktes kring om lek kan vara en form av återhämtning. Även Ylva Ellneby menar att barns bästa flow sker i leken och då man hamnar i flow utsöndras oxytocin – må bra hormonet som motverkar stresshormon (Ellneby, 2011). En tanke som känns väldigt intressant och känns aktuell i dagens förskola.

## 7. Referenser

- Asp, M., 2002. *Vila och lärande om vila, en studie på livsvärldsfenomenologisk grund*, Avhandling(Diss. Göteborg : Univ., 2002), Göteborg
- Barnombudsmannen, 2016. *Barnombudsmannen* [Online]  
Avaliable at: <http://www.barnombudsmannen.se/> [Använd 16 12 2016].
- Barnrättskommitten, 2013. *Barnens rätt till vila, fritid, lek och rekreation samt till det kulturella och konstnärliga livet (art.31)*, Stockholm: Barnombudsmannen.
- Bjereld, U., Demker, M. & Hinnfors, J., 2009. *Varför vetenskap?.* 3:1 red. Lund: Studentlitteratur.
- Denscombe, M., 2013. *Forskningshandboken-för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna.* 2:8 red. Lund: Studentlitteratur AB.
- Ellneby, Y., 2008. *Om barn och stress - och vad vi kan göra åt det.* Stockholm: Natur och kultur.
- Ellneby, Y., 2011. *Må bra i förskolan.* Malmö: Sveriges utbildningsradio AB.
- Garmy, P., 2016. *Hälsopromotion i skolan. Utvärdering av DISA-ett program för att förebygga depressiva symptom hos ungdomar*,(Diss. Lund: univ., 2016) Lund
- Garmy, P., 2013. *Sömn, stress och psykisk ohälsa.* Stockholm: Utbildningsradion.  
Avaliable at: <https://urskola.se/Produkter/180358-UR-Samtiden-Elevhalsa-i-fokus-Somn-stress-och-psykisk-ohalsa>
- Ingvar, M. & Eldh, G., 2014. *Hjärnkoll på skolan.* Stockholm: Natur och kultur.
- Jakobsson, A., 2012. *Sociokulturella perspektiv på lärande och utveckling - lärande som begreppsmässig precisering och koordinering*, Malmö: Malmö högskola.
- Johansson, B. & Svedner, P.-O., 2010. *Examensarbetet i lärarutbildningen*, Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Kvale, S. & Brinkman, S., 2014. *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Lund: Studentlitteratur.
- Läraryrket, 2011. FN:s konvention om barnets rättigheter. i: *Lärarens handbok.* Lund: Studentlitteratur, p. 309.

- Magne Holme, I. & Krohn Solvang, B., 1997. *Forskningsmetodik*. 2:a red. Lund: Studentlitteratur.
- Nevelius, J., 2013. *Vaken vila*. Stockholm: Max Ström.
- Niss, G. & Söderström, A.-K., 2006. *Små barn i förskolan, den viktiga vardagen och läroplanen*. 2:a red. Lund: Studentlitteratur.
- Nordin - Hultman, E., 2008. *Pedagogiska miljöer och barns subjektskapande*. 1:4 red. Avhandling (Diss. Stockholm: univ., 2004) Stockholm: Liber AB.
- Nyberg, M., Lennernäs, M., Sepp, H. & Sollerhed, A.-C., 2010. *Förskolebarns hälsa och välbefinnande - dialoger med föräldrar till förskolebarn*, Kristianstad: Kristianstad kommun.
- Ors, M, 2011. *Neurofysiologiska aspekter på små barns sömn*. [Online]  
Available at: <http://www.rikshandboken.bhv.se/Texter/Allmant/Neurofysiologiska-aspekter-pa-sma-barns-somn/> [Använd 16 12 2016].
- Skolverket, 2016. *Läroplan för förskolan Lpfö 98 Reviderad 2016*. Stockholm: Skolverket.
- Skärsäter, I., 2009. Psykisk ohälsa. i: A. Edberg & H. Wijk, red. *Omvårdnadens grunder - Hälsa och ohälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Strandberg, L, 2015. *Att vila*. [Online]  
Available at: <http://forskoleforum.se/artiklar/att-vila> [Använd 02 01 2017]
- Stukat, S., 2011. *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Säljö, R., 2014. *Lärande i praktiken - ett sociokulturellt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Söderström, M., 2009. *Vila, om den sköna konsten att varva ner*. u.o.:Bonnier existens.
- Terjestam, Y., 2010. *Mindfulness i skolan, hälsa och lärande bland barn och unga*. Lund: Studentlitteratur.
- West, S., 2015. *Playing at work: Organizational Play as a Facilitator of Creativity*, Avhandling (Diss. Lund: univ., 2015) Lunds universitet.

Vetenskapsrådet, 2011. *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Vygotskij, S. L., 1995. *Fantasi och kreativitet i barndomen*. 1:4 red. Göteborg:  
Daidalos AB.

## 8. Bilagor

### Intervjufrågor (bilaga 1)

- 1) Hur många barn finns på er avdelning?
- 2) Vilken ålder är det på barnen?
- 3) Vad betyder ordet vila för dig?
- 4) Har ni vila på er förskola
- 5) Hur är vilan utformad?
- 6) Är barnen delaktiga i utformningen av vilan?
- 7) Anser du att vilan behövs på förskolan?
- 8) Hur ofta ges det möjlighet till vila på förskolan?
- 9) Enligt Lpfö ska förskolans verksamhet utformas så att omsorg, utveckling och lärande bildar en helhet. Hur tänker du om hur begreppet vila uttrycks i läroplanen?
- 10) Upplever du att det finns några hinder för att genomföra vila på förskolan?
- 11) Vad betyder aktiv vila för dig?
- 12) Vilka erfarenheter har du när det gäller aktiv vila, så som, yoga, massage, meditation eller liknande?
- 13) Vilka skillnader upplever du om barnen har vilat eller ej?