



Högskolan  
Kristianstad

Högskolan Kristianstad  
291 88 Kristianstad  
044-250 30 00  
[www.hkr.se](http://www.hkr.se)

Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för  
Förskollärarexamen  
HT 2022  
Fakulteten för lärarutbildning

# **Nyckeln till ett hälsosamt liv är att kunna varva ner**

- vila och återhämtning i förskolan

**Ellinor Göransson & Jenny Werstroh**

## **Författare**

Ellinor Göransson & Jenny Werstroh

## **Titel**

Nyckeln till ett hälsosamt liv är att kunna varva ner

- vila och återhämtning i förskolan

## **Engelsk titel**

The key to a healthy life is being able to unwind

- rest and recovery in preschool

## **Handledare**

Lisa Dessborn

## **Examinator**

Elisabeth Porath Sjöo

## **Bedömande lärare**

Hilma Holm

## **Sammanfattning**

I den här studien undersöks vilka metoder och tillvägagångssätt pedagoger i förskolan erbjuder för att tillgodose en väl avvägd dygnsrytm för de äldre barnen. Studien undersöker också barnens delaktighet och inflytande kring vila och återhämtning. Syftet är att bidra till ökad kunskap om metoder och strategier för vilsamma aktiviteter och hur dessa aktiviteter kan planeras och genomföras för att öka förutsättningar för en meningsfull vila för barnen. Studien bygger på en kvantitativ forskningsansats med ett webbaserat frågeformulär som insamlingsmetod. Det kom in 102 svar från verksamma pedagoger runt om i Skåne. Den slutliga bearbetningen av empirin är gjort på 72 svar. Empirin presenteras genom stapeldiagram och i löpande text. Resultatet visar de vanligaste förekommande metoderna som erbjuds, men att det också finns en önskan om att erbjuda andra metoder och strategier. Vidare visar resultatet att vila och återhämtning till stor del erbjuds dagligen och att hälften av pedagogerna arrangerar forum där barnens röster görs hörda kring de vilsamma aktiviteterna.

## **Ämnesord**

Vila, återhämtning, vilorytm, förskola, barn, metoder, välbefinnande.

**Author**

Ellinor Göransson & Jenny Werstros

**Title**

The key to a healthy life is being able to unwind

- rest and recovery in preschool

**Abstract**

This study investigates the methods and approaches that are offered by educators in preschool to accommodate a well-balanced circadian rhythm for the older children. The study also investigates children's participation and influence around rest and recovery. The purpose of the study is to contribute to increased knowledge about methods and strategies for restful activities and how these activities can be planned and implemented to increase the conditions for a meaningful rest for the children. The study is based on a quantitative research approach with a web-based questionnaire as a collection method. There were 102 responses from active educators around Skåne. The final processing of the collected material is done on 72 responses. The results are presented through bar charts and in the text. The results show the most common methods offered, but that there are also a desire to offer other methods and strategies. Furthermore, the results show that rest and recovery are mostly offered on a daily basis and that half of the educators arrange forums where the children's voices are heard about the restful activities.

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning.....</b>	<b>7</b>
1.2 Bakgrund .....	7
<b>2. Syfte och problemformulering.....</b>	<b>9</b>
2.1 Forskningsfrågor .....	9
<b>3. Teoretiskt ramverk .....</b>	<b>9</b>
3.1 En modell av lärande avseende vila .....	10
<b>4. Forskningsöversikt.....</b>	<b>11</b>
4.1 Fenomenet vila.....	11
4.2 Metoder och strategier som främjar vila och återhämtning.....	12
4.3 Behovet av sömn och vila.....	13
4.4 Inflytande och delaktighet .....	14
4.5 Sammanfattning av forskning.....	15
<b>5. Metod.....</b>	<b>15</b>
5.1 Val av metod.....	15
5.2 Urval.....	16
5.3 Genomförande.....	16
5.4 Bearbetning av insamlat material.....	17
5.5 Validitet och reliabilitet.....	18
5.6 Etiska överväganden .....	19
5.7 Metoddiskussion .....	19
<b>6. Resultat.....</b>	<b>20</b>
6.1 Respondenternas yrkesroller.....	20
6.2 Hur ofta erbjuds vila.....	21
6.3 Vilka metoder erbjuds och vad respondenterna skulle vilja erbjuda mer av .....	21
6.4 När på dagen vila erbjuds .....	22
6.5 Barns inflytande och delaktighet.....	23
6.6 Pedagogernas planering för vila och prioritering av vila i den egna vardagen .....	23
6.7 Pedagogernas egna metoder för vila och återhämtning.....	24
<b>7. Resultatanalys .....</b>	<b>25</b>
<b>8. Diskussion.....</b>	<b>27</b>
<b>9. Förslag till vidare forskning .....</b>	<b>31</b>

<b>Referenslista .....</b>	<b>32</b>
<b>Bilaga 1: Missivbrev .....</b>	<b>34</b>
<b>Bilaga 2: Frågeformulär .....</b>	<b>35</b>

# 1. Inledning

Vila och återhämtning är ett mänskligt behov och viktiga faktorer som måste ingå i människors liv för att uppnå känslan av välbefinnande och för att utveckla en god hälsa. Ändå kan vi genom litteratur och forskning ta del av att människor prioriterar bort detta i vårt samhälle idag och när vila och återhämtning får ett minskat utrymme i människors vardag riskerar man att på lång sikt utveckla fysiska och psykiska sjukdomar (Odevall 2019; Söderström 2009). Det finns även forskning som visar att barn sover mindre per dygn idag jämfört med för 20 år sedan (Söderström 2013). Odevall (2019) menar att vila och återhämtning är något som måste ingå i barns vardag för att de ska få möjlighet att på sikt lära sig leva ett hälsosamt liv, vilket också bekräftas i de olika styrdokumenterna för förskolan. I läroplanen står det att pedagoger ska planera och erbjuda barn vila som är anpassade efter deras behov och vistelsetid, samt att förskolan ska erbjuda barn en väl avvägd dygnsrytm där både vila och aktiviteter ingår (Skolverket 2018). God hälsa och välbefinnande är ett av våra 17 globala mål (UNDP) och att ha en god hälsa är en grundläggande förutsättning för människors möjlighet att nå sin fulla potential och att bidra till samhällsutveckling. Ett sätt att arbeta med hållbar utveckling i förskolan är när pedagoger skapar platser där barnen trivs och kan få möjlighet att leva ett gott liv där det grundläggande mänskliga behovet av vila och återhämtning tillgodoses. Det behöver också finnas goda förutsättningar för barns delaktighet och inflytande kring att lära sig ta hand om sin hälsa. Barn har både ett behov och rätt till vila och i FN:s barnkonvention (BRIS 2016) kan man läsa om barns rättigheter till vila och rekreation anpassad till barnens ålder.

## 1.2 Bakgrund

Förskolans uppdrag ska utgå ifrån en helhetssyn på barn och barns behov där omsorg, utveckling och lärande bildar en helhet för att främja barnens hälsa och välbefinnande. Arbetslaget ska därför planera och genomföra verksamheten så att den erbjuder en väl avvägd dygnsrytm där både vila och aktivitet ingår. (Skolverket 2018).

Alla som verkar i förskolan ska bygga tillitsfulla relationer och erbjuda varje barn en trygg omsorg, samt respektera barnets rätt till kroppslig och personlig integritet (Skolverket 2018). Barn har rätt till lek och vila, samt att uttrycka sina åsikter i allt som handlar om dem. Vuxna ska också fråga, lyssna och ta hänsyn till barns åsikter (BRIS 2016).

Ellneby (1999) är förskollärare och specialpedagog med bred erfarenhet av förskolan. Författaren talar om behovet av att pedagoger behöver lära barn att koppla av och att det är vuxnas ansvar att söka kunskap kring hur man kan hjälpa till att skapa balans i vardagen. Detta kan pedagogerna i förskolan göra genom att stötta barn att klara av den stress som de utsätts för. Pedagoger behöver utveckla ett lärande kring roligande aktiviteter så att barn lär sig att koppla av. Ellneby (1999) har en mängd intressant kunskap kring olika vilsamma metoder och tillvägagångssätt, exempelvis genom att inreda sinnesrum med syfte att främja en god vila, reflektion och känsloupplevelser. Denna miljö i förskolan kan hjälpa barn att gå ner i varv eftersom många barn inte har lärt sig hur man gör. Ellneby (1999) beskriver hur man kan arbeta med beröring genom taktila lekar och massagesagor med syfte att sänka stresshormonet kortisol och för att tillgodose barns behov av närhet och trygghet. Ellneby (1999) menar att barn har behov av att lära sig hitta en balans mellan anspänning och avspänning för att må bra. Hon talar om att tempot i barns tillvaro har ökat och att barn idag ska orka med flera aktiviteter både i och utanför förskolan, samt att barn vistas längre idag i stora barngrupper med höga ljudnivåer där de ska samspela med andra barn och vuxna på liten yta.

Odevall (2019) är en författare och yogainstruktör som beskriver att stress hos barn kan leda till olika sorters ohälsa som bland annat huvudvärk, magont och sömnsvårigheter. Författaren beskriver en rad olika vilsamma aktiviteter och övningar som kan motverka detta och pratar dessutom om styrketräning för hjärnan. Odevall (2019) sprider i sin bok kunskap om bland annat nedvarvning, massage, mindfulness och meditation, samt varför detta är viktigt att lära sig.

Med denna bakgrund kring att vila och återhämtning har betydelse för människors hälsa, samt behovet av att lära sig vila finner vi det intressant att undersöka hur vilan i förskolan ser ut för de äldre barnen. Våra egna erfarenheter är att de yngre



barnen (1 till 3 år) i förskolan varvar dagens aktiviteter med en sovstund mitt på dagen, men vilan för de äldre barnen är inte alltid lika självklar. Detta har lett oss fram till att formulera syfte och frågeställningar.

## 2. Syfte och problemformulering

Syftet med vår studie är att undersöka vilan för de äldre barnen. Med de äldre barnen menar vi barnen i åldrarna 3 till 5 år. Vi vill undersöka om barn erbjuds vila och återhämtning i förskolan. Samtidigt vill vi med denna studie sprida kunskap om metoder och tillvägagångssätt för vilsamma aktiviteter som med fördel kan användas i förskolan för att främja barns välbefinnande, samt inspirera pedagoger till att planera för aktiviteter som ökar förutsättningarna för barns vila.

### 2.1 Forskningsfrågor

Utifrån den bakgrund och det syfte vi presenterat ovan har vi kommit fram till följande forskningsfrågor:

- Erbjuds vila och återhämtning för de äldre barnen i förskolan?
- Vilka metoder och tillvägagångssätt erbjuds och förekommer det en variation av metoder för vila och återhämtning i förskolan?
- Planerar pedagoger för vila och återhämtning?
- Ges barnen inflytande och delaktighet kring vila och återhämtning i förskolan?

## 3. Teoretiskt ramverk

Studien utgår ifrån professorn Margareta Asp's forskning om fenomenet vila och dess betydelse för människors hälsa. Asp (2002) har i sin studie utgått från en livsvärdsfenomenologisk grund och har utifrån detta utvecklat en teori kring vila. Genom sina studier har Asp (2002) undersökt hur människor med skilda kön, åldrar och professioner talar om vila och dess syfte. I hennes forskning kring vila har hon utvecklat och betonat begreppen *lärande om vila*, *lärande genom vila*, *lärande i vila* och *vilorytm*. Dessa begrepp bildar tillsammans Asp's modell av lärande avseende vila, vilken kan användas som en tankestruktur i bland annat självvård

och professionell vård. Vi menar att denna modell även går att praktisera i planering och genomförande av vila och återhämtning i förskolan. Då syftet med vår studie var att undersöka vilan för de äldre barnen i förskolan ansåg vi att dessa begrepp utifrån Asp's teori var relevanta att utgå ifrån för att tolka och förstå empirin och resultatet. Vi fokuserar på att få syn på pedagogernas svar kring hur de erbjuder barnen vila och återhämtning, i vilka former och variationer vila förekommer i, hur barns delaktighet och inflytande ges utrymme, samt om pedagoger planerar för vila och återhämtning.

### 3.1 En modell av lärande avseende vila

I detta avsnitt förklarar vi närmare de begrepp vi valt att använda oss av för att tolka och förstå fenomenet vila utifrån Asp's teori. Asp (2002) talar om *lärande om vila* som när människor reflekterar över vad vila är. Detta görs genom att söka kunskap om sig själv och andra människor genom erfarenhet och teori. Hon menar att det handlar om att inhämta kunskap som bildar en teoretisk grund som kan främja förmågan och förståelsen att kunna se på vila ur olika perspektiv. Teoretisk kunskap om vila och hur den kan användas i olika sammanhang innebär att medvetengöra vilan, planera och prioritera behovet av vilorytm i sin vardag. *Lärande genom vila* menar Asp (2002) handlar om när teoretisk och praktisk kunskap sammanflätas och att människor får erfara vila med fokus på att tänka, känna och lära genom kroppen, samt reflektera över om det egna behovet av vila tillgodoses i den miljön man befinner sig i. *Lärande i vila* handlar om att bli medveten om sig själv i olika handlingar och sammanhang, att lära känna sig själv och sin värld, samt förstå och känna ens vila och återhämtning som intensiva upplevelser av meningsfulla toppar av glädje som utgör höjdpunkter i ens liv. Lärande i vila kan definieras som att uppmärksamheten riktas direkt mot själva vilohandlingen och kan också innebära att man erfar lustfyllda utmaningar.

Asp (2002) diskuterar vidare i sin forskning om begreppet *vilorytm* och dess innebörd, det vill säga att uppleva en rytm mellan vila och icke-vila. Vilorytmen innebär alltså att "bromsa upp" under dagen och att skifta fokus från icke-vilsamma aktiviteter till vilsamma aktiviteter för att återhämta sig. Att medvetandegöra rytm

innebär att bli medveten om sitt behov av vila och att lära sig cirkulera mellan tillstånd av vila och icke-vila. När människor upplever motivation för vila planerar de för att ge utrymme för vila i livet.

Dessa ovan beskrivna begrepp användes i studien och blev till ett stöd för oss som forskare att synliggöra pedagogers syn på vila och återhämtning, både i förskolans verksamhet och i privatlivet. Därför har vi valt Asp's modell eftersom den utgår ifrån att människan behöver förståelse för sina egna behov och därigenom lära sig tillgodose dem för sig själv och för andra. Att lära sig vila handlar om att lära sig medvetengöra rytm i sitt levnadssätt samt tillåta rytm, finna eller skapa källor där kraft kan inhämtas. Detta lärande sker genom erfarenhet. Att lära sig vila innebär att bli medveten om rytmen mellan vila och icke vila, att kunna relatera kunskapen till sin egen livssituation. Det betyder att lära sig vila innebär att tillåta rytm och om att medvetet planera ett sätt att leva som inrymmer en vilorytm.

## **4. Forskningsöversikt**

Människor behöver vila för att må bra och behålla en god hälsa, men det är få forskare som studerat innebörden av barns behov av vila i förskoleverksamhet i en djupare mening.

### **4.1 Fenomenet vila**

I Asp's (2002) studie beskriver hon olika perspektiv på fenomenet vila. Dels i form av komfort när människors upplevelse av vila infinner sig som en känsla av lättnad och en problemfri tillvaro. Författaren tar exempelvis upp att patienter behöver känna förtroende för vårdpersonal för att kunna vila, vilket kan liknas med att barn i förskolan behöver känna förtroende för pedagogerna för att de ska få en betydelsefull återhämtningsstund under deras dag på förskolan. Hon beskriver att denna samvaro karaktäriseras av när det i vilsamma aktiviteter finns en stämning som är tillåtande och innebär att det går att "vara sig själv" och inte behöva anstränga sig till ett förväntat beteende. En atmosfär som inbjuder till att vara öppna mot varandra utan att det upplevs som påträngande, en samvaro mellan barn och pedagog där erfarenheten av vila är i en tillåtande, harmonisk stämning där barn inte behöver uppleva sig bejakad och i fokus för pedagogers intresse. Asp (2002)

beskriver det som att bli bejakad utan bedömning upplevs rogivande, vilket hon menar blir att befinna sig i en samvaro som ger möjlighet till att koppla av och inte vara på sin vakt inför vad andra ska tycka, samt slippa anstränga sig för att leva upp till ett förväntat beteende. Asp (2002) talar också om vila i form av lustfylld stimulans, det vill säga att handlingar väljs på ett medvetet sätt, efter intressen som ger lustfylld stimulans och när det finns en överensstämmelse mellan att vilja och att kunna delta i dessa aktiviteter utan press. Samma aktivitet behöver inte innebära vila i ett annat sammanhang. Till exempel kan läsning ge en lustfylld stimulans och avkoppling i en viss situation, medan läsningen i en annan situation upplevs som ett sätt att slå ihjäl tiden och erfars inte som en lustfylld aktivitet. Bakom de olika upplevelserna av samma aktivitet kan det föreligga en harmoni mellan vilja, känsla och handling i aktiviteten, vilket Asp (2002) menar blir mentalt vilsamt. En skogspromenad kan upplevas som mental vila för någon, medan en löptur kan upplevas som mental vila för någon annan. Hon menar att lära sig vila och finna vilorytm handlar om att lyssna till kroppens signaler och sin egen känsla för att förstå vilket ens individuella behov av vila är. Asp (2002) beskriver även att ett långvarigt tillstånd av icke-vila kan påverka självförtroendet.

## **4.2 Metoder och strategier som främjar vila och återhämtning**

Razza, Bergen-Cico & Raymond (2015) har forskat kring yoga med förskolebarn och vilka effekter det kan ha för barnens förmåga att medvetet kunna kontrollera sina tankar, känslor och beteende. Det vill säga självreglering. Förmåga till självreglering i tidiga åldrar kan bland annat leda till högre självkänsla, bättre hälsa och positiva utvecklingsresultat. Forskarna pratar även om hur förmåga till självreglering kan främja social framgång, vilket bland annat kan innebära att det är lättare att skapa sunda relationer till kamraterna. Det har också visat sig att sämre självregleringsförmåga kan leda till sämre koncentrationsförmåga, ångest, depression och svårigheter i skolan. Ett sätt att utveckla förmågan till självreglering är att praktisera mindfulness-aktiviteter som exempelvis meditation och yoga. I sådana aktiviteter övas förmågan att kunna fokusera sin uppmärksamhet, vilket forskarna menar främjar självregleringsförmågan.

### 4.3 Behovet av sömn och vila

Söderström (2009) är psykolog och har mångårig erfarenhet av behandlingar av stress och sömnproblem. Författaren talar om det höga tempot och teknikens intågande och att vår inre rytm och omvärldens rytm inte går i takt i dagens 24-timmars samhälle. Hon påtalar att den fysiologiska dygnsrytmen programmerades en gång för den tydliga växlingen mellan ljus och mörker. Idag begränsar mörker inte oss människor, utan dygnsrytmen har förändrats. Söderström (2009) menar att detta troligtvis är en av de bidragande faktorer som orsakar den sömnproblematik som ökat markant bland ungdomar. Datorn och mobilen används för att arbeta, studera och umgås och det är svårt att dra gränsen för aktivitet och vila. Söderström (2009) beskriver att dygnsrytmen är grundläggande för hur vi fungerar och mår. Författaren talar om två viktiga processer för att uppnå hälsa och utveckling och nämner begreppen balans och anpassning. Författaren menar att vår hälsa är beroende av balans och hon beskriver det som en balansbräda där ena sidan består av vakenhet, aktivitet och energiförbrukning och på andra sidan finns sömn, vila och energiintag. Anpassning, menar författaren, är att lära sig att klara av de olika krav och ansträngningar vi utsätts för. Vår fysiologi har en förmåga att anpassa sig till det som behövs i den aktuella situation vi befinner oss i. Kroppen är skapt för denna växling mellan uppvarvning och nedvarvning, vilket författaren menar är gynnsamt för hälsan. Söderström (2009) anser att det är viktigt att kunna lära sig konsten att varva ner och hon definierar vila som återhämtning efter en ansträngning, samt som omväxling när vi växlar mellan olika typer av aktiviteter. Tillsammans skapar aktivitet och vila den gynnsamma balans vi är skapta för och mår bäst av.

Söderström (2013), docent i allmänmedicin har genom mätningar och observationer studerat sömnen hos 122 barn i olika förskolemiljöer. Detta ur ett hälsoperspektiv med syfte att få syn på om det finns något samband mellan minskad nattsömn och övervikt hos barn. Resultatet visar att barn som vistas på förskolor med en utomhusmiljö av hög kvalitet sover längre tid under natten. Detta kopplar forskaren till ljusets effekt på den biologiska rytmen via hypofysen och sömnhormonet melatonin, samt tröttheten efter utevistelsen. Resultatet visar även att dessa barn med längre nattsömn hade benägenhet till lägre BMI jämfört med de barn som sov

kortare tid. Söderström (2013) talar också om att barn behöver få vila färdigt under förskolans vilostund för att undvika att de känner dagtrötthet och behov av sömn efter en dag på förskolan.

Forskning kring sömn visar att barn och ungdomar sover mindre per dygn idag jämfört med för 20 år sedan. På 1177 Vårdguiden (2020) kan man ta del av information om att barn mellan 3–6 år har ett behov av cirka 11 till 12 timmars sömn per dygn. Teresa M. Ward som är professor, ordförande och barn-, familj- och befolkningshälsovårdare på Washingtons universitet har tillsammans med medarbetare i en tvärsnittsstudie undersökt tupplursmönster på dagtid och nattliga sömnmönster av barn som vistades heltid i förskola (Ward, Alkon, Gay & Lee 2008). I studien jämförde forskarna barn som sov dagtid i förskolans verksamhet med icke sovande barn i förskolans verksamhet. Resultatet visade att oavsett ålder eller tupplursbeteende så uppmättes barnens sömn till ca 10 timmars sömn per dygn. Resultatet visade också att barn sover när det ges möjlighet, vilket forskarna menar överensstämmer med tidigare forskning kring barns sömnmönster. Forskarna menar att barn behöver en möjlighet till en viloperiod under dagen, vilket kan gynna de flesta barn i förskoleåldern. Särskilt de yngre som inte fått sina 10 timmars sömn på natten. Denna viloperiod ger barn möjlighet att varva ner och återhämta sig från morgonens aktiviteter. De barn som fått sina 10 timmars sömn under natten kan uppvisa svårigheter att komma till ro när det behövs och därmed agera rastlöst, oroligt eller aggressivt under och efter viloperiod. Resultatet visar på en problematik kring att tillgodose barns individuella behov och upplevelse av vila och vilans rutin i förskolan.

#### **4.4 Inflytande och delaktighet**

Forskarna Nothard, Irving, Theobald, Staton, Pattinson och Thorpe (2015) har genom en fallstudie undersökt barns vila och återhämtning i förskolan och har även undersökt hur barn får möjlighet att påverka sin egen vilostund. Detta med motiveringen att äldre barn har ett minskat behov av sömn under dagtid, samt att obligatorisk sömn under dagtid kan ha negativ inverkan på hälsa, utveckling, lärande och välbefinnande. Genom barnintervjuer kom forskarna fram till ett resultat som visade att barns självbestämmande var lågt gällande vilan i förskolan.

Majoriteten av barnen i studien har liknande åsikter kring vilan och uttrycker att vilan inte är en favoritaktivitet på grund av känslan av att de förlorar lektid. Dessa fynd menar forskarna motiverar ett behov av att pedagoger kritiskt reflekterar över vilan och barns handlingsfrihet och individuella behov

## **4.5 Sammanfattning av forskning**

Sammanfattningsvis beskriver ovanstående forskning att vila och återhämtning har betydelse för människors hälsa och välbefinnande både på kort och lång sikt. Forskarna menar att tillräcklig vila har blivit alltmer sällsynt i dagens samhälle, vilket kan bero på att människor idag omringas av oändliga aktiveringsmöjligheter. Forskarna talar om vikten att lära sig finna sin vilorytm, att skifta från icke vilsamma aktiviteter till vilsamma aktiviteter. Forskningen beskriver även att det är betydelsefullt att hitta sin individuella balans för att lära sig må bra, samt kopplar ihop den nattliga sömnen med den dagliga vilan. Det blir viktigt att lära sig sitt individuella sömnmönster och att finna jämvikt och hitta sin dygnsrytm för att främja hälsa och välbefinnande. Vår upplevelse är att det inte finns mycket vetenskaplig litteratur som direkt handlar om barns vila i svensk förskola och vi har inte hittat någon forskning kring betydelsen av vilan i förskolan för de äldre förskolebarnen, samt vilka metoder av vila som erbjuds. Mot denna bakgrund ville vi undersöka hur vilan erbjuds i förskolemiljö.

## **5. Metod**

I detta avsnitt presenteras den metod som valdes, samt urvalet. Därefter beskrivs hur genomförandet gick till, bearbetning av empirin, hur stor tillförlitlighet och trovärdighet vår studie har, samt etiska överväganden som gjorts. Avsnittet avslutas med en metoddiskussion.

### **5.1 Val av metod**

Då våra forskningsfrågor innehåller olika områden inom vila och återhämtning i förskolan valde vi att använda oss av en kvantitativ forskningsansats, då den metoden lämpar sig bättre än en kvalitativ metod (Eliasson 2018). För att få svar på våra olika forskningsfrågor utifrån vårt syfte att undersöka om vilsamma metoder

erbjuds valde vi att använda oss av frågeformulär som insamlingsmetod. Metoden kan vidare motiveras eftersom kvantitativa metoder i högre grad är generaliserbara och därmed kan säga något om en större grupp (Eliasson 2018). Kvantitativa undersökningar är storskaliga och har formen av siffror som visas i statistiska beräkningar och diagram. Vi ville att vår studie skulle komma att bli så representativ som möjligt för yrkesgrupper inom förskolan genom att presentera data som är stabil och uttrycklig (Denscombe 2018).

## 5.2 Urval

Utifrån vårt syfte att undersöka hur pedagoger erbjuder vila för barn i förskolan gjorde vi ett subjektivt urval ur en undersökningspopulation som bestod av verksamma förskollärare, barnskötare och pedagoger inom förskolan. Denscombe (2018) talar om en subjektiv urvalsprocess när man som forskare vänder sig till människor som med stor sannolikhet har den kunskap och den erfarenhet som är relevant för forskningsämnet. För att nå ut till den population vi tänkt undersöka mailade vi rektorer, biträdande rektorer och förste förskollärare som vi kände till i vårt närområde och gjorde en förfrågan om hjälp med att sprida vårt frågeformulär för att nå ut till representativa respondenter.

## 5.3 Genomförande

Vi skrev fram ett missivbrev som innehöll relevant information till respondenterna. I brevet presenterade vi oss själva med namn och mailadresser och vi informerade kortfattat om vårt syfte, samt information om att det handlade om ett examensarbete. Utifrån vårt syfte att få syn på om och hur pedagoger erbjuder vila och återhämtning i förskolan diskuterade vi fram ett antal frågor som vi upplevde kunde ge svar på våra forskningsfrågor och som var intressanta utifrån begreppen i modellen om lärande avseende vila. Slutligen återstod 12 frågor som vi ansåg relevanta utifrån studiens syfte. Utifrån dessa 12 frågor skapades ett webbaserat frågeformulär. Sju av frågorna hade enbart färdiga svarsalternativ. Denscombe (2018) beskriver att det är betydligt enklare att bearbeta svaren när det finns färdiga svarsalternativ. Sannolikheten är också större att fler deltagare fullföljer frågeformuläret, då det ofta anses vara lättare att svara på den typen av frågor. De



övriga fem frågorna hade både färdiga svarsalternativ samt ett öppet alternativ. Eliasson (2018) beskriver att fördelen med öppna frågor är att respondenterna får möjlighet att komma till tals med sina egna tankar och perspektiv. Denscombe (2018) menar vidare att slutna frågor kan tendera att vara styrande, då det på förhand finns angivna svarsalternativ och därav lämnade vi några svarsalternativ öppna med syfte att försöka få syn på en större variation av svar. I de två frågor som undersökte erbjudna metoder hade respondenterna möjlighet att välja mer än ett svarsalternativ. Vi övervägde detta under utformningen av frågeformuläret och gjorde bedömningen att vi skulle få syn på en mer nyanserad bild om vi tillät mer än ett svarsalternativ på de två frågorna, även om det skulle innebära en försvård analys. Frågeformuläret innehöll tydligt formulerade frågor för att inte orsaka någon stress hos respondenterna. Eftersom vi eftersträvade efter att samla in så många genomförda frågeformulär som möjligt blev det viktigt för oss att svarsbördan minimerades, samt att frågeformuläret var kortfattat och relevant (Denscombe 2018). Av de 12 frågorna var 11 obligatoriska att svara på. Vi gjorde bedömningen att frågan som handlade om vilka metoder respondenterna själva använder sig av för vila och återhämtning inte behövde vara obligatorisk då den kan uppfattas som privat.

Vi mailade ut vårt missivbrev och länken till vårt frågeformulär till biträdande rektorer och förste förskollärare som vi varit i kontakt med i vårt närområde och som svarat positivt på att vilja hjälpa oss med att sprida vårt frågeformulär till verksamma pedagoger. Frågeformuläret var öppet under två veckor. Fördelen med självadministrerade frågeformulär är att respondenterna själva väljer när de passar för dem att fylla i och för oss forskare minimerar det kostnaden av tid, material och pengar (Denscombe 2018).

## **5.4 Bearbetning av insamlat material**

I vår undersökning använde vi oss av ett webbaserat frågeformulär som automatiskt förde över respondenternas svar från frågeformuläret till en datafil. Denscombe (2018) beskriver denna automatiserade process som en fördel då detta är tidsbesparande, samt att det avlägsnar mänskliga misstag i bearbetningsprocessen.

Efter två veckor hade det kommit in 102 svar på vårt frågeformulär och i en första bearbetning så togs 30 svar bort eftersom det visade sig vara pedagoger som arbetade med barn under 3 år. De respondenter som svarat att de arbetar med barn i åldrarna 1 till 5 år eller 1 till 6 år lät vi vara kvar eftersom vi utgick ifrån att dessa pedagoger arrangerar vilsamma aktiviteter för en del av barngruppen. Den slutliga bearbetningen av empirin gjordes på 72 svar från respondenterna och det är de svaren som vi presenterar i vår resultatdel. Vi har bearbetat empirin genom att kategorisera en del svar, samt genom att göra stapeldiagram. I två av frågorna väcktes en nyfikenhet att undersöka huruvida det fanns ett samband frågorna emellan. Dessa två frågor bearbetades och jämfördes genom att titta på individuella svar från respondenterna. En av frågorna har vi valt att plocka bort eftersom vi i efterhand upptäckt brister i frågans formulering och därmed ansett frågan ogiltig.

## **5.5 Validitet och reliabilitet**

Som forskare kunde vi in ta ett objektiva perspektiv då vår undersökning bygger på en kvantitativ metod i form av ett frågeformulär med ett urval av pedagoger från olika kommuner. Alla respondenter utifrån vår urvalsram hade samma möjlighet att komma med i undersökningen, förutsatt att respondenterna hade de digitala kunskaper som krävs för att kunna svara på ett webbaserat frågeformulär, samt att alla respondenterna fick exakt samma frågor att svara på utan påverkan av mellanmänskliga samspel. Som forskare utgår vi från att respondenterna som svarat har tillgång till de kunskaper som krävs kring ämnet, eftersom de tillhör de yrkesgrupper som har insyn i en pedagogisk verksamhet. Att vi använde oss av ett webbaserat frågeformulär som verktyg har bidragit till att vi fått en hög svarsfrekvens. Frågorna vi ställt i vårt frågeformulär har gett oss en god inblick och en bred förståelse utifrån vårt syfte att få syn på hur vila och återhämtning erbjuds i förskolan, vilket bidrar till att upplevelsen av frågeformulär som metod var rätt för vår undersökning. Vi har i vår forskningsprocess beskrivit vårt insamlade material och bearbetat data på ett hederligt och systematiskt sätt vilket bidrar till att den insamlade empirin har en hög validitet och reliabilitet.

Frågeformuläret är formulerat på ett sätt som gör att undersökningen troligtvis skulle ge samma resultat om den gjordes igen med samma respondenter. Däremot

kan vi aldrig vara säkra på att respondenterna skulle svara samma sak på frågorna igen, eftersom både tid och människor förändras. Denscombe (2018) menar att det är på grund av dessa aspekter som det näst intill är omöjligt att göra om denna typ av undersökningar så att resultatet blir det samma.

## 5.6 Etiska överväganden

Vi har i vårt arbete tagit stor hänsyn till Vetenskapsrådets forskningsetiska principer (Vetenskapsrådet 2002). Respondenternas deltagande har varit frivilligt och deras svar är oidentifierbara för de som läser studien. Vi som forskare har i vårt missivbrev presenterat oss själva och lämnat ut kontaktuppgifter. Vi har i brevet beskrivit vårt syfte, informerat och garanterat respondenternas anonymitet. I brevtexten förklarar vi att respondenternas svar i frågeformuläret inte går att härleda till någons identitet.

## 5.7 Metoddiskussion

Vårt val av webbaserat frågeformulär som metod var framgångsrik då vi på ett enkelt och snabbt sätt fick tillgång till en stor mängd data på kort tid. Våldigt enkelt och snabbt kunde vi nå ut till verksamma pedagoger inom förskolan då vi mailade ut en länk till rektorer och förste förskollärare som kunde vidarebefordrade detta till medarbetare och när tiden gavs kunde respondenterna svara på frågeformuläret i lugn och ro. Vi mottog dock ett mail från en respondent som uppgav att länken inte fungerade. Detta följdes upp av oss och respondenten kunde till slut nå länken och svara på formuläret, men vi vet inte om detta förekommit vid fler tillfällen och att respondenterna då valt att inte höra av sig till oss för att påtala detta. En viss del av bortfallet i vår undersökning kan vara kopplat till digital kunskap, vilket vi upplever är en av nackdelarna med ett webbaserat frågeformulär. En kritik vi ger oss själva är att vi inte var tydliga nog att förklara i missivbrevet att vi undersökte vilan för de äldre barnen, vilket hade bidragit till att vi inte hade behövt plocka bort en del av de inkomna svaren. Det hade också besparat just de respondenternas tid. Vi var heller inte tydliga med vad yrkesgruppen pedagog innebar (framför allt till de respondenter som inte är verksamma i Malmö Stad). Att frågeformuläret var webbaserat bidrog till att vi som forskare sparade mycket tid eftersom

respondenternas svar automatiskt fördes över till en datafil som automatiskt gjorde en första bearbetning i form av cirkeldiagram och stapeldiagram. Tillförlitligheten anser vi har blivit mycket god i vår studie genom att vi använde oss av denna digitaliserade metod. Nackdelen med att använda frågeformulär är att det sker på distans och som forskare är det svårt att veta om respondenternas svar är uppriktiga och ärliga. En annan nackdel med frågeformulär i ett examensarbete är att det kan vara svårt att göra helt rättvisa frågor eftersom vi är noviser på detta. En tanke vi fått i efterhand är att vi kanske skulle testat frågeformuläret i en förstudie. Vi är även medvetna om att ett stort bortfall av potentiella respondenter skett då mailet med länken till frågeformuläret gått ut till uppskattningsvis 1000 personer, baserat på hur många rektorer, biträdande rektorer och förste förskollärare som svarat oss att de vidarebefordrat vårt mail. Vi kan dock inte vara helt säkra på att de rektorer, biträdande rektorer och förste förskollärare som meddelat oss att de skulle vidarebefordra vårt mail verkligen har gjort det. Vi är också medvetna om att vissa individer är mer benägna att svara på frågeformulär än andra, vilket kan ha påverkat urvals bortfallet. Aspekter som då kan ha spelat roll är personlighet, engagemang i ämnet och tid. Vi vet inte hur många respondenter som har påbörjat att svara på vårt frågeformulär, men som inte fullföljt på grund av tidsbrist eller en upplevelse av begränsning och frustration över färdiga svarsalternativ i frågeformuläret.

## 6. Resultat

I kommande avsnitt presenterar vi resultatet av den enkätundersökning som vi genomfört. Empirin presenteras genom stapeldiagram och i löpande text. Alla siffror som redovisas anges i procent.

### 6.1 Respondenternas yrkesroller

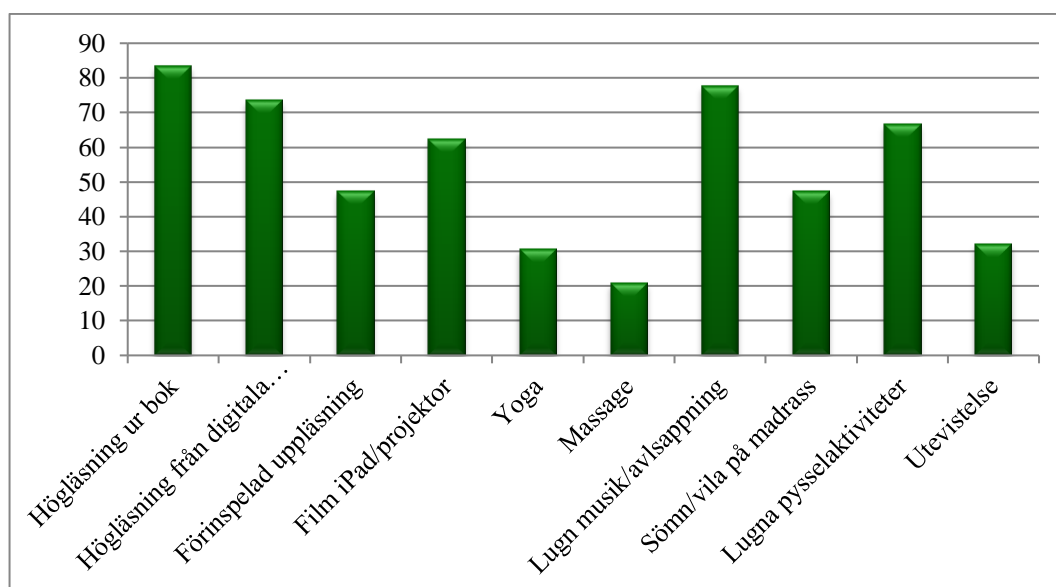
Vi ville ta reda på vilken yrkesroll respondenterna hade eftersom vi ville säkerställa att pedagogisk personal svarade på frågeformuläret. Av de 72 respondenterna vars svar vi bearbetat var 70,8 procent förskollärare, 20,8 procent barnskötare och 8,4 procent var pedagoger (förtydligande av yrkesrollen pedagog: en person som har minst 120 högskolepoäng inom pedagogisk utbildning och som är anställd av Malmö Stad).

## 6.2 Hur ofta erbjuds vila

Syftet med vår studie var att undersöka om vila och återhämtning erbjuds för de äldre barnen i förskolan och på frågan om hur ofta pedagoger erbjöd sin barngrupp aktiviteter med syfte att vila och återhämta sig visar resultatet att 94,4 procent av de 72 respondenterna erbjuder vila och återhämtning dagligen. De övriga 5,6 procenten svarar att de erbjuder vila och återhämtning någon gång i veckan eller någon gång i månaden.

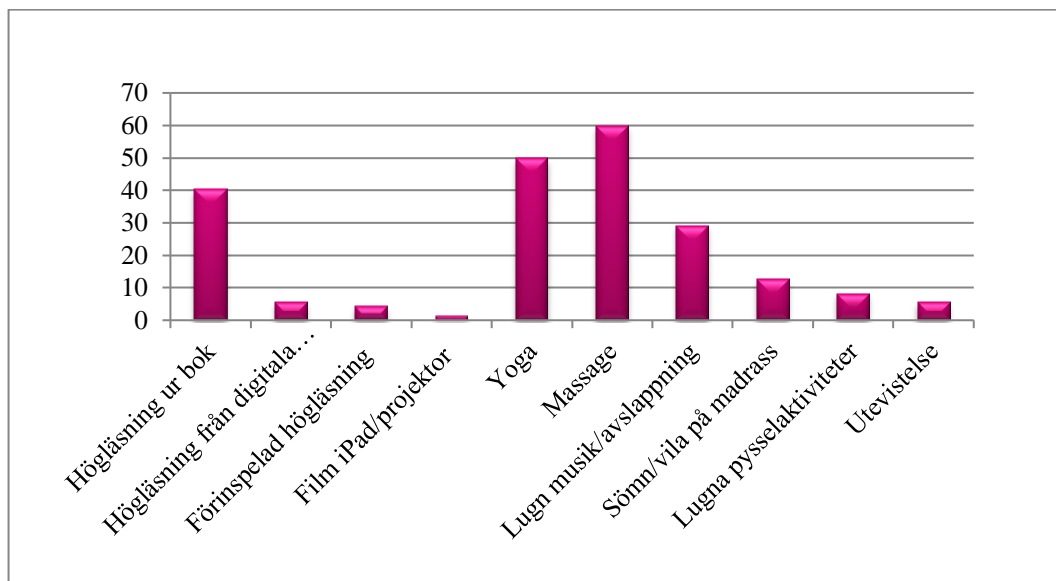
## 6.3 Vilka metoder erbjuds och vad respondenterna skulle vilja erbjuda mer av

För att undersöka vilka metoder respondenterna erbjuder sammanställde vi färdiga svarsalternativ av, för oss, kända metoder och tillvägagångssätt för vila och återhämtning. Vi lämnade ett svarsalternativ öppet för att möjliggöra egna beskrivningar av metoder och strategier. Dock kategoriserade vi in de fyra öppna svar som kom in eftersom vi ansåg att de ändå föll under något av de andra alternativen. På denna fråga kunde respondenterna välja flera av svarsalternativen, vilket gör att den totala mängden av svar överstiger 100 procent.



Figur 1. Resultatet i stapeldiagrammet ovan visar att de tre vanligaste metoderna som erbjuds är högläsning ur bok, lugn musik/avslappning och högläsning från digitala verktyg.

Vi ställde även frågan om vilka metoder respondenterna skulle vilja erbjuda mer av.

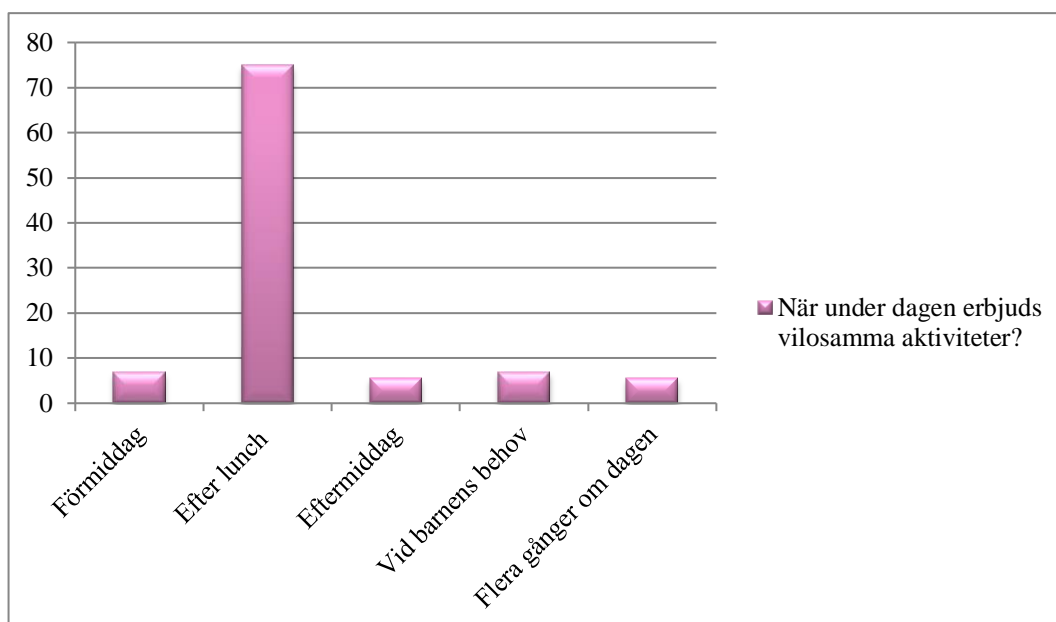


Figur 2. Här kan man ta del av att staplarna i resultatet ändras och vi ser att de metoder som utmärker sig är massage, yoga och analog högläsning.

När vi jämför dessa två stapeldiagram som är presenterade ovan så ser vi en minskning av metoderna som innefattar digitala verktyg i stapeldiagrammet som visar vad pedagogerna vill erbjuda mer av. Vi ser också att metoder som yoga och massage ökar markant i samma stapeldiagram.

## 6.4 När på dagen vila erbjuds

För att få syn på när under dagen metoder och strategier för vila och återhämtning erbjuds ställde vi en fråga kring när vila och återhämtning erbjuds för barnen. Stapeldiagrammet nedan visar resultatet.



Figur 3. Vi kan se att de allra flesta respondenterna (75 procent) erbjuder vila och återhämtning efter lunch, men att det även förekommer under andra tider på dagen.

## 6.5 Barns inflytande och delaktighet

Vi frågade efter i vilken utsträckning barnen har möjlighet till delaktighet och inflytande kring hur vila och återhämtning ska erbjudas. I den ställda frågan gav vi exempel på i vilka former delaktighet och inflytande kan se ut: dialog, barnråd, enkäter/frågeformulär och bildstöd. Resultatet visar att 57 procent av respondenterna helt och hållet eller till stor del ger barnen inflytande och delaktighet kring vilan, medan 43 procent svarar att barnen inte alls eller till viss del ges inflytande över vilan. Efterföljande fråga undersökte huruvida barnen ges möjlighet att avsäga sig den vilsamma aktiviteten. Resultatet visar att 62,5 procent inte alls eller till viss del kan avsäga sig den vilsamma aktiviteten. 37,5 procent svarar att barnen helt och hållet eller till stor del har denna möjlighet.

## 6.6 Pedagogernas planering för vila och prioritering av vila i den egna vardagen

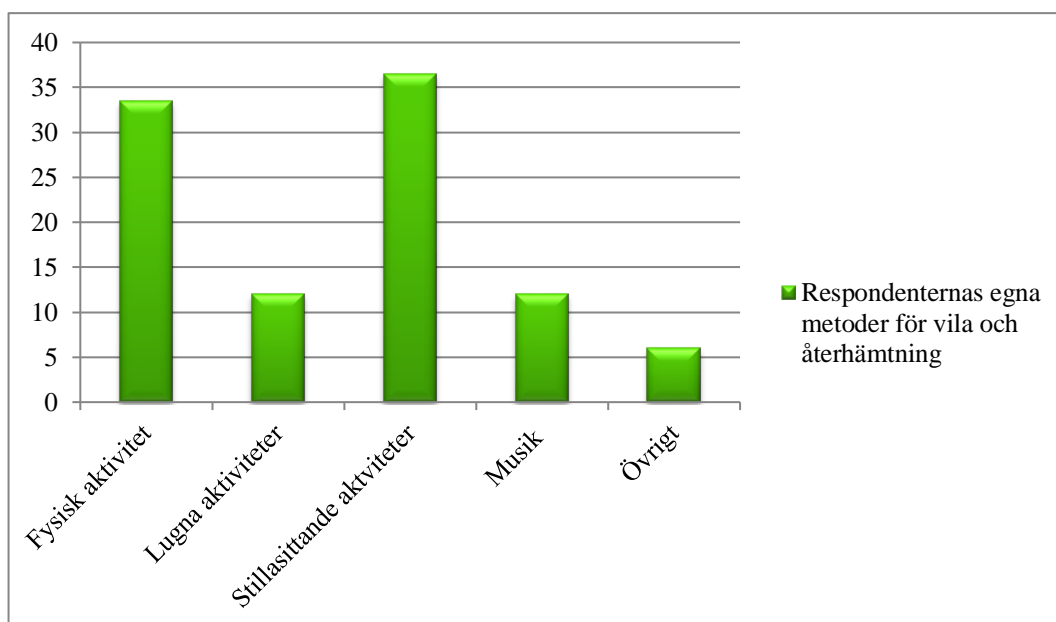
Vi ville ta reda på i vilken utsträckning det förekommer planering för vila och återhämtning och ville samtidigt ta reda på om respondenterna prioriterar detta i sin egen vardag. Resultatet visar att 52,8 procent ofta eller alltid planerar för vila och återhämtning för sin barngrupp. 37,5 procent planerar sällan för detta och 9,7

procent svarar att de aldrig planerar för detta. Vidare bearbetade vi svaren för att ta reda på om det fanns ett samband mellan att pedagoger planerar för vila i verksamheten och prioriterar vila i sitt privata liv. Det visade sig att i 32 procent av svaren så sammanföll det att respondenterna har en medvetenhet kring att planera för vila samt prioritera vilan för sig själv. I 29 procent av svaren så sammanföll det att respondenterna aldrig eller sällan planerar för vilan och samtidigt inte prioriterar vilan så högt för egen del. Det innebär att i 61 procent av svaren så kunde vi se ett samband i dessa två frågor.

## **6.7 Pedagogernas egna metoder för vila och återhämtning**

I den sista frågan var vi nyfikna på vilka metoder respondenterna själva använder sig av för att vila och återhämta sig i vardagen. Denna fråga var frivillig att svara på och 72 procent (52 av 72 personer) av respondenterna har svarat. Detta var en öppen fråga och några respondenter har svarat flera olika metoder. Vi registrerade 66 svar på frågan och har kategoriserat in dem i fem kategorier. Fysisk aktivitet innefattar dans, simning, promenader, löpträning, yoga och utevistelse. Lugna aktiviteter innefattar mindfulness, avslappning, meditation och qigong. Stillasittande aktiviteter innefattar exempelvis TV, telefon, spela spel och läsa bok. Musik innebär lyssnade på musik och övrigt innefattar bland annat umgås med djur, arbeta i liten barngrupp och ensamhet.





Figur 4. Resultatet visar en variation av individuella metoder och strategier för vila och återhämtning och vi kan se att fysisk aktivitet är näst intill lika förekommande som stillasittande aktivitet.

## 7. Resultatanalys

I kommande avsnitt presenteras en resultatanalys utifrån begreppen som är framtagna ur Asp's (2002) teori och forskning som handlar om *lärande i, om och genom vila*, samt *vilorytm*. Vi använder oss av begreppet pedagoger som ett samlingsnamn för alla respondenter som deltagit i studien.

När vi frågade efter hur ofta vila och återhämtning erbjuds fick vi ta del av ett resultat som visade att 94,4 procent av pedagogerna erbjuder vila och återhämtning dagligen för de äldre barnen i förskolan. De övriga 5,6 procenten svarar att det inte förekommer aktiviteter där barn erbjuds vila och återhämtning varje dag. Utifrån Asp's (2002) modell kan människan lära sig vila, men då innebär det att barnen behöver erbjudas metoder för vila och återhämtning och på så sätt skaffa sig erfarenheter kring det. Vår nyfikenhet kring vila och återhämtning för de äldre barnen ledde oss också till att fråga efter vilken tid på dagen pedagogerna erbjuder vilsamma aktiviteter. I resultatet syns det att i de allra flesta fall förekommer efter lunch, men att det finns en del pedagoger som arrangerar vila under andra tider på dagen. Begreppet *vilorytm* och att bli medveten om den är betydelsefullt enligt Asp

(2002) som menar att den främjar utvecklingen av sin förmåga att kunna “bromsa upp” under dagen. Genom resultatet får vi ta del av att den största delen av pedagogerna som deltagit i studien faktiskt svarar att de arrangerar vilsamma aktiviteter för att möjliggöra att barnen får tillfälle att lära sig att “bromsa upp” och skifta fokus mellan aktivitet och vila.

I delen av frågeformuläret där vi ville få syn på vilka metoder som erbjuds visar resultatet att den allra vanligaste metoden som erbjuds är högläsning, följt av avslappning med lugn musik, film och lugna pysselaktiviteter. Då pedagogerna fick möjlighet att välja mer än ett svarsalternativ så kunde vi därför få syn på att barnen erbjuds en variation av metoder och tillvägagångssätt. Det visar sig att pedagoger i stor utsträckning arbetar med liknande metoder, däremot får vi ta del av ett resultat som visar att pedagoger önskar erbjuda barnen mer av andra vilsamma metoder. Vi ser framförallt en ökning i metoderna massage och yoga. I detta resultat får vi syn på att pedagogerna erbjuder ett *lärande genom vila*, då de arrangerar olika vilsamma aktiviteter. Vi kopplar även resultatet med begreppet *lärande om vila*, då vi tolkar det som att pedagoger reflekterar kring olika metoder och tillvägagångssätt för att erbjuda vila och återhämtning. Om reflektion kring dessa metoder inte förekommit så hade diagramstaplarna inte skiljt sig från varandra på det sättet som de gör.

I vår undersökning frågade vi om barns möjlighet till delaktighet och inflytande kring vila och återhämtning i förskolans verksamhet. Resultatet visar att 57 procent av pedagogerna svarar att de på olika sätt arrangerar forum för att främja barnens möjlighet till delaktighet och inflytande i ämnet vila. I efterföljande fråga som undersöker huruvida barnen ges möjlighet att avsäga sig den vilsamma aktiviteten som erbjuds svarar 37,5 procent av pedagogerna att barnen till viss del eller helt och hållet ges denna möjlighet. Begreppet *lärande i vila* innebär att man förstått och känner till sitt eget behov och sitt sätt att vila och återhämta sig på. Vi tolkar resultatet som att dessa pedagoger har en kunskap om betydelsen att få inflytande och att barnen känner till och förstått sina egna behov, då de tillåter att de avsäger sig vilan. Vidare visar resultatet att 62,5 procent av pedagogerna till viss del eller inte alls ger barnen möjlighet att avsäga sig vilan. *Lärande genom vila* handlar om att få erfara vila med fokus på att tänka, känna och lära genom kroppen och när

barnen ännu inte lärt sig eller förstått sitt eget behov av vila, så behöver pedagoger stötta barnen i sitt lärande och det är så vi tolkar detta resultat. Vidare går detta att tolka som att pedagogerna har kunskap om att vila och återhämtning är betydelsefullt för barnens välbefinnande, samt att barnen har en bristande erfarenhet kring sina egna behov gällande detta.

På frågan om vilka metoder pedagogerna själva använder sig av för att vila och återhämta sig i vardagen får vi in en stor variation av svar, vilket vi drar paralleller till både begreppen *lärande om vila* och *lärande i vila*, då vi tolkar resultatet som att pedagogerna har utvecklat en kunskap och förmåga att lyssna till kroppens signaler och sin egen känsla för att förstå vilken ens individuella behov av vila är. Vi blev därför nyfikna på om denna individuella kunskap kring vila har ett samband med att pedagoger prioriterar vila i sin egen vardag och som samtidigt planerar för vila och återhämtning i förskolans verksamhet. Vår bearbetning av svaren kring detta visar att det fanns ett samband i 32 procent av svaren.

## 8. Diskussion

I detta avsnitt diskuterar vi studiens resultat utifrån analys, syfte, frågeställningar, litteratur och forskning.

Vår undersökning visar att de flesta pedagoger ute i verksamheterna arbetar utifrån läroplanens intentioner som beskriver att barn ska erbjudas en väl avvägd dygnsrytm. I vår undersökning får vi svar på våra forskningsfrågor kring om det förekommer vila och återhämtning och vilka vilsamma metoder och tillvägagångssätt pedagoger erbjuder de äldre barnen. Vi får också ta del av att det förekommer planering för vila och återhämtningen, samt en bild av hur barns delaktighet och inflytande kring behovet av vila och återhämtning ser ut.

I vår studie fick vi ta del av ett positivt resultat som visade att en stor del av pedagogerna erbjuder vila och återhämtning dagligen för de äldre barnen i förskolan. Razza, Bergen-Cico & Raymond (2015) beskriver hur vilsamma aktiviteter kan främja självregleringsförmågan hos barn, vilket i sin tur kan leda till både högre självkänsla och att de lättare kan skapa sunda kamratrelationer till

varandra. Det finns dock en andel pedagoger som svarar att det inte förekommer aktiviteter där barn erbjuds vila och återhämtning varje dag. Söderström (2009) betonar att dygnsrytmen har stor betydelse när det kommer till människans välmående. Dagens samhälle präglas av stress där människor behöver lära sig hantera ett högt tempo och där teknikens intågande är en faktor och en bidragande orsak till att människor idag förlorar sin förmåga av att balansera sin dag. Söderström (2009) beskriver vidare att människor behöver utveckla sin förmåga att kunna hantera stress för att gynna sin egen hälsa. Lyckas människan med att lära sig konsten att kunna varva ner mellan olika typer av aktiviteter bidrar det till en hälsosam livsstil på lång sikt. Vår erfarenhet är att detta höga tempo även speglas i dagens förskoleverksamhet och som pedagog vill man hinna med alla sina åtagande. Pedagoger kan få svårt att prioritera och hitta en balans i allt som behöver hinnas med och mitt i allt detta finns barnen. Barngrupperna är många gånger stora och det finns få platser för barnen att dra sig undan för att vila och hämta kraft och inta en vilorytm. Ellneby (1999) betonar ett behov där pedagoger lär barn koppla av och att det är vuxnas ansvar att söka denna kunskap kring hur man utvecklar barnens intresse i hälsa och välbefinnande för en hållbar utveckling. I läroplanen beskrivs det att utbildningen alltid ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet, vilket innebär att pedagoger behöver planera och genomföra undervisningen så att barnen erbjuds en väl avvägd dygnsrytm där vila ingår (Skolverket 2018). När det gäller resultatet som visar att det finns en liten del pedagoger som erbjuder vila och återhämtning någon gång i veckan eller i månaden blir vi fundersamma över varför dessa pedagoger inte erbjuder detta dagligen. Vi är dock medvetna om att det är svårt för oss att göra en rättvis tolkning om varför dessa pedagoger svarar som de gör. Vi tänker och reflekterar över att det kan handla om pedagogers olika kunskap, värderingar och erfarenheter. Vårt syfte med studien var bland annat att sprida kunskap och vi ser genom resultatet att många pedagoger besitter denna kunskap, men att det ändå finns ett fortsatt behov. Vi menar att det är viktigt att det förs en diskussion om vilken skillnad kunskap om vila och återhämtning kan göra för barns hälsa och välbefinnande, både på kort och lång sikt. Då Barnkonventionen (BRIS 2016) numera är lag i Sverige så behöver pedagoger förhålla sig till vad som står i den om att barn har rätt till vila och

utveckling, som enligt forskning främjas genom att få uppleva en meningsfull vila. Odevall (2019) talar om vila och återhämtning utifrån ett hälsoperspektiv och genom att erbjuda vilsamma metoder som stärker hjärnan kan pedagoger i förskolan hjälpa barn att motverka både stress och olika typer av ohälsa som bland annat magont, huvudvärk och sömnsvårigheter.

Asp (2002) beskriver i sin modell att människan kan lära sig vila. I vår undersökning fick vi syn på att pedagogerna till största delen erbjuder vilsamma aktiviteter i form av stillasittande metoder som högläsning från böcker och digitala verktyg, samt avslappning genom att lyssna på lugn musik. Vilan anordnas oftast efter lunchen, vilken är en tid då pedagoger också ska ha sin egen vila/rast. Detta kan resultera i att färre pedagoger arbetar i barngruppen och det kan även förekomma ensamarbete vid denna tid på dagen. Vi startade denna undersökning efter ett samtal där vi reflekterade kring huruvida digitala verktyg i form av film på projektorn hade tagit över vilan. Det har visat sig inte stämma i den utsträckningen vi förväntat oss, vilket vi fått syn på i vår undersökning. Istället tolkar vi ett resultat som säger att många pedagoger har ett intresse av att prova nya metoder och tillvägagångssätt. När vi frågade om vilka metoder pedagogerna erbjuder och ville erbjuda mer av såg vi hur stapeldiagrammen skilde sig åt, vilket tyder på att pedagogerna reflekterar kring olika metoder och tillvägagångssätt. Detta kan i sin tur leda till en nyfikenhet och en vilja att söka teoretisk kunskap om fenomenet vila för att sedan kunna använda sig av denna kunskap i praktiken.

Vi har reflekterat och landat i att det kanske är så att pedagoger inte behöver fastna i att vilsamma aktiviteter som exempelvis massage, yoga och högläsning behöver vara just efter lunchen. Pedagoger i förskolan behöver istället tänka större och börja reflektera över sin verksamhet och planera för vilsamma aktiviteter under andra delar av dagen, vilket öppnar upp för att nå fler barn på ett harmoniskt och vilsamt sätt. Nothard, Irving, Theobald, Staton, Pattinson och Thorpe (2015) beskriver sina forskningsfynd där barn genom intervjuer uttryckt åsikter om den obligatoriska vilan och att den inte tillhör favoritaktiviteten med motiveringen att de förlorar lektid. Vi tänker att om de vilsamma aktiviteterna prioriteras, planeras och

arrangeras annorlunda så öppnar detta upp och främjar barnens intresse för att söka kunskap, få erfara och reflektera över sina egna behov av vila och återhämtning.

Fenomenet vila utifrån Asp's (2002) teori handlar om att få ingå i ett sammanhang där möjligheten till att reflektera över sina egna behov tillåts. Det handlar om att få tänka, känna och lära sig bli medveten om sig själv och sin kropp. I vår undersökning frågade vi om barns möjlighet till delaktighet och inflytande kring vila och återhämtning i förskolans verksamhet. 62,5 procent av pedagogerna svarar att barnen inte alls eller till viss del kan avsäga sig den vilsamma aktiviteten som erbjuds. Dock talar inte undersökningen om av vilken anledning barnen inte kan avsäga sig vilsamma aktiviteter. Vi reflekterar kring att det finns flera perspektiv på detta och ett av dem kan vara det relationella perspektivet. Läroplanen (Skolverket 2018) poängterar utbildningens helhetssyn på barnet där pedagoger ska förhålla sig till omsorgsaspekten tillsammans med utveckling och lärande. Ward, Alkon, Gay & Lee (2008) diskuterar i sin studie den problematik som finns kring att kunna tillgodose det individuella behovet av vila och återhämtning i förskolan. När barn i förskolan inte har möjlighet att avsäga sig vilan kan det handla om brist på resurser, men också en brist på variation av vilsamma metoder då de barn som önskar avsäga sig vilan kanske hellre, utifrån sitt behov, hade velat bli erbjudna en annan vilsam metod.

Asp (2002) talar om olika dimensioner kring att lära sig vila, vilket innebär att människan måste bli medveten mellan rytmen mellan vila och icke vila och att använda denna kunskap i sin egen livssituation. Lära sig vila innebär att tillåta rytm, att medvetet planera ett sätt att leva som inrymmer en vilorytm. Ett intressant resultat i vår undersökning var att det fanns en del pedagoger som prioriterar vila i sin egen vardag och som samtidigt planerar för vila i förskolans verksamhet. Pedagogerna som deltagit i studien delger även sina egna metoder och tillvägagångssätt för att vila och återhämta sig i vardagen. Resultatet visar en stor variation av svar, vilket speglar Asp's (2002) forskning om att vila och återhämtning är väldigt individuellt. Genom vår studie kan vi ta del av ett resultat som visar att nästan lika stor del av pedagogerna väljer fysisk aktivitet för att återhämta energi och främja sitt välmående, som de som väljer stillasittande vila.

Vi reflekterar kring om detta resultat även hade visat sig om man vänt sig till barnen. Är det så att hälften av barnen i förskolan också hade valt en fysisk aktivitet istället för att exempelvis lyssna på bok eller delta i massage, avslappning eller yoga? Söderström (2013) beskriver att utevistelse och ljusets effekt kan bidra till en känsla av att lättare kunna känna av sin egen vilorytm och därmed kunna lära känna sitt eget behov och på så sätt få möjlighet att påverka sin hälsa och sitt välbefinnande.

Vi har genom vår studie fått en inblick i pedagogernas perspektiv på vila och återhämtning i förskolan, samt hur pedagoger erbjuder vila i förskolan. Studien visar att det finns en kunskap och ambition bland pedagogerna som arbetar i förskolan och att förståelsen för sina egna behov spelar roll. Vi har också fått syn på en problematik när det kommer till att kunna tillgodose alla barns olika behov av vilsamma aktiviteter, vilket bekräftas av tidigare forskning. Nyckeln till att kunna erbjuda barn i förskolan en meningsfull vila som på lång sikt kan bidra till ett hälsosamt liv är att pedagoger kan hitta ett tillvägagångssätt som tillgodoser varje individuellt behov. Hur kan då pedagoger göra detta? Kanske är en del av lösningen att vila och återhämtning ges större utrymme och får ta mer plats i förskolans verksamhet, vilket leder till en ökad reflektion kring ämnet?

## 9. Förslag till vidare forskning

Det finns relativt lite forskning och vetenskaplig litteratur om barns rätt till vila i förskolan och då särskilt riktad mot de äldre barnen. Dessutom nämns begreppet *vila* endast en gång i läroplanen. Tolkningarna av begreppet kan vara av stor variation och att fenomenet vila inte närmare förklaras i förskolans kontext har fått oss att fundera över att vidare forskning skulle behövas i form av en fallstudie där man hade undersökt fenomenet vila på en djupare nivå, samt att man undersöker fenomenet utifrån ett barnperspektiv och ett barns perspektiv. Tillvägagångssättet hade kunnat vara en metodkombination som innefattar både kvantitativa och kvalitativa inslag där man studerar två olika förskolor för att få syn på eventuella skillnader och olika perspektiv.

## Referenslista

- 1177 Vårdguiden (2020). *Barns sömn i olika åldrar*.  
<https://www.1177.se/Skane/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/barns-somn-i-olika-aldrar/> [2023-01-03].
- Asp, Margareta (2002). *Vila och lärande om vila. En studie på livsvärldsfenomenologisk grund*. <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A360276&dswid=-412> [2023-01-03].
- BRIS (2016). *Barnkonventionen: FN:s konvention om barnets rättigheter*. Stockholm: BRIS.
- Denscombe, Martyn (2018). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Fjärde upplagan. Lund: Studentlitteratur.
- Eliasson, Annika (2018). *Kvantitativ metod från början*. Fjärde upplagan. Lund: Studentlitteratur.
- Ellneby, Ylva (1999). *Om barn och stress: och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och kultur.
- Nothard, Michaela, Irvine, Susan, Theobald, Maryanne, Staton, Sally, Pattinson, Cassandra & Thorpe, Karen (2015). "I Have to Rest All the Time Because You are Not Allowed to Play": Exploring Children's Perceptions of Autonomy During Sleep-Time in Long Day Care Services. *International Journal of Early Childhood* 47, 423-442 (2015). <https://doi.org/10.1007/s13158-015-0143-z> [2023-01-03].
- Odevall, Filippa (2019). *Sagoyoga: övningar för barn i nedvarvning, mindfulness, meditation och massage*. Stockholm: Bonnier Carlsen.
- Razza, A. Rachel, Bergen-Cico, Dessa. & Raymond, Kimberly (2013). Enhancing preschoolers' self-regulation via mindful yoga. *Journal of child and family studies*, 10/2013, Volym 24, Nummer 2. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9847-6> [2023-01-03].



Söderström, Margareta (2013). *Nattsömn och middagsvila - mätningar och observationer i olika förskolemiljöer*.  
<http://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/viewFile/1036/839> [2023-01-03].

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

Skolverket (2018). *Läroplanen för förskolan Lpfö 18*. Stockholm: Skolverket.

United Nations Development Programme (UNPD). *FN:s globala mål för hållbar utveckling*. Stockholm: UNPD. <http://globalamalen.se> [2023-01-03].

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.  
[https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska\\_principer\\_VR\\_2002.pdf](https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf) [2023-01-08].

Ward, M. Teresa, Gay, Caryl, Alkon, Abbey & Lee, A. Kathryn (2008). Sleep and Napping Patterns in 3-to-5-year old Children Attending Full-Day Childcare Centers. *Journal of Pediatric Psychology*. <http://doi.org/10.1093/jpepsy/jsm102> [2023-01-03].

## Bilaga 1: Missivbrev

Informationsbrev till dig som arbetar som pedagog inom förskolans verksamhet.

Skåne 2022-10-17

Hej!

Vi, Ellinor Göransson och Jenny Werstroh, är två studenter från högskolan i Kristianstad som nu läser vår sista termin på förskolläraryrket. Vi skriver just nu vårt examensarbete där vi vill titta närmare på vila och återhämtning i förskolan.

Syftet med vår studie är att undersöka hur pedagoger inom förskolan erbjuder barn vila och återhämtning i sitt arbete. Vi har fördjupat oss i forskning och litteratur kring ämnet, men för att få fram ett relevant resultat i studien har vi också för avsikt att ta hjälp av er som är verksamma pedagoger inom förskolan. Vår förhoppning är att du vill ta dig tid att delta genom att fylla i ett frågeformulär.

Frågeformuläret är självklart helt frivilligt. Vi vill dock understryka hur betydelsefulla dina svar är för oss och för genomförandet av vårt examensarbete. Vi utgår från Vetenskapsrådets forskningsetiska principer och de registrerade svaren kommer endast att vara tillgängliga för oss, samt vår handledare på högskolan. Frågeformuläret kommer att vara anonymt och när dina svar är inlämnade kommer de inte kunna härledas till dig som person.

Frågeformuläret tar bara några minuter att fylla i och vi vore väldigt tacksamma om du vill fylla i dina svar senast den 30/10 2022.

Tusen tack på förhand.

Vänligen,

Ellinor Göransson

Jenny Werstroh

Tel: 070-4061482

Tel: 070-9794172

Email: [ellinor@inprose.com](mailto:ellinor@inprose.com)

Email: [jenny.werstroh@hotmail.com](mailto:jenny.werstroh@hotmail.com)

## Bilaga 2: Frågeformulär

Vi, Ellinor Göransson och Jenny Werstroh, är två studenter från högskolan i Kristianstad som nu läser vår sista termin på förskolläraryrket. Vi skriver just nu vårt examensarbete där vi vill titta närmare på vila och återhämtning i förskolan.

Syftet med vår studie är att undersöka hur pedagoger inom förskolan erbjuder barn vila och återhämtning i sitt arbete. Vi har fördjupat oss i forskning och litteratur kring ämnet, men för att få fram ett relevant resultat i studien har vi också för avsikt att ta hjälp av er som är verksamma pedagoger inom förskolan. Vår förhoppning är att du vill ta dig tid att delta genom att fylla i detta frågeformulär.

Frågeformuläret tar bara några minuter att fylla i och vi vore väldigt tacksamma om du vill fylla i dina svar senast den 30/10 2022.

Tack för ditt deltagande!

1. Vilken åldersgrupp arbetar du med?

\_\_\_\_\_

2. Vilken yrkesroll har du?

Barnskötare

Förskollärare

Pedagog

Annat

3. Hur ofta erbjuder du eller ditt arbetslag er barngrupp en aktivitet med syfte att vila/återhämta sig?

Varje dag

Några gånger i veckan

En gång i veckan

Några gånger i månaden

Sällan/aldrig

4. Vilken typ av aktivitet/metod är det vid dessa tillfällen din barngrupp erbjuds? (flera alternativ kan väljas)

Högläsning ur bok

Högläsning från digitala verktyg (exempel Polyglutt)

Förinspelad uppläsning (exempel ljudbok eller Polyglutt)

Film genom iPad/projektor

Yoga

Massage

Lugn musik/avslappning

Sömn/vila på madrass

Lugna pysselaktiviteter (exempel rita, pussla, spela spel)

Utevistelse

Annat

5. När under dagen erbjuds ovanstående aktiviteter?

Förmiddag (mellan klockan 9-11)

Efter lunch

Eftermiddag (mellan klockan 13-15)

Annat

6. Finns det någon aktivitet/metod för vila och återhämtning du skulle vilja erbjuda din barngrupp mer utav? (flera alternativ kan väljas)

Högläsning ur bok

Högläsning från digitala verktyg (exempel Polyglutt)

Förinspelad uppläsning (exempel ljudbok eller Polyglutt)

Film genom iPad/projektor

Yoga

Massage

Lugn musik/avslappning

Sömn/vila på madrass

Lugna pysselaktiviteter (exempel rita, pussla, spela spel)

Utevistelse

Annat

7. Har din barngrupp möjlighet till inflytande och delaktighet kring hur vila och återhämtning ska erbjudas? (exempelvis genom dialog, barnråd, enkäter/frågeformulär, bildstöd)

Helt och hållet

Till stor del

Till viss del

Inte alls

8. Har barnen möjlighet till inflytande att avsäga sig den vilsamma aktiviteten som erbjuds, det vill säga välja att inte delta eller välja att lämna under aktivitetens gång?

Helt och hållet

Till stor del

Till viss del

Inte alls

9. Erbjuds din barngrupp en variation av vila och återhämtning eller är det oftast samma typ av vila- och återhämtningsaktiviteter som erbjuds? Med variation menar vi om din barngrupp möter en variation av olika aktiviteter under sin förskoletid.

Helt och hållet

Till stor del

Till viss del

Inte alls

10. Ingår planering för vila och återhämtning i era gemensamma eller enskilda planeringar/reflektioner?

Alltid

Ofta

Sällan

Aldrig

11. Ingår planering för vila och återhämtning i era gemensamma eller enskilda planeringar/reflektioner?

Helt och hållet

Till stor del

Till viss del

Inte alls

12. Vilken typ av aktivitet har du funnit som är vila och återhämtning för dig?  
(frivilligt att svara på denna fråga)

---