



Barns psykiska hälsa i förskolan-

en kvalitativ studie med fenomenografisk ansats om hur några förskollärare uppfattar sina kunskaper, pedagogiska verktyg och medvetna förhållningssätt i sitt arbete



Jenny Ekdahl och Jenny Millander

Specialpedagogprogrammet

Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: SPP601
Nivå: Avancerad nivå
Termin/år: HT/2022
Handledare: Ulla Berglindh
Kurs, Examinator: Thomas Barow
Uppsats, Examinator: Ernst Thoutenhoofd

Nyckelord: psykisk hälsa, barn, förskola, anknytning, relationer, samspel

Abstract

Rapporter visar att det skett en ökning av antalet inskrivna barn i förskolans utbildning under de senaste åren, samtidigt som forskning visar på en ökad psykisk ohälsa i samhället, framförallt ångestsyndrom och depression är det som utmärker sig. I rapporten från Skolverket (2019) beskrivs det att det finns ett utvecklingsområde i skolor och förskolor med en tydligare koppling i undervisningen av det hälsofrämjande och förebyggande arbetet. Dessa samhällsfenomen är grunden till de frågor studien undersöker. Syftet med den här kvalitativa studien är att undersöka hur förskollärares kunskaper, pedagogiska verktyg och medvetna förhållningssätt ser ut kring arbetet om att främja barns psykiska hälsa i förskolan. Som utgångspunkt fanns forskningsfrågor om hur förskollärare arbetar med detta fält, samt i vilken utsträckning och på vilket sätt de i sin tur får stöd av specialpedagog. Det teoretiska ramverket för den här studien är variationsteorin med en fenomenografisk ansats och ett salutogent samt relationellt perspektiv. Metoden för studien är semistrukturerade intervjuer av sex verksamma förskollärare som genomförts, och det är från deras beskrivningar som utgångspunkten i analys av resultatet har utgått från. De kategorier som framkom i intervjuerna har under resultatet skrivits fram i olika teman; hälsa, främjande faktorer, samspel, miljö, lärande samt hemmet. Det som utmärker sig är att det finns en tyst kunskap i det erfarenhetsbaserade arbetet med barns psykiska hälsa. Det är flertalet faktorer som framträder i forskning med att arbetssätt som främjar den psykiska hälsan är brukligt inom förskolans utbildning, men att använda psykisk hälsa som begrepp och förståelsen av dess innebörd har ett behov av att tydliggöras. Det har även framkommit vilken kunskap som råder i dagsläget, men även vilket behov av kunskap som finns att forska vidare kring i framtiden.

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till alla lärare och föreläsare som gett oss inspiration under resan genom det specialpedagogiska programmet under de här tre åren. Det är genom er som våra tankar kring innehåll i vår uppsats har kunnat ta form och utvecklas till vad vi vill granska vidare om. Då vi båda har ett intresse av hälsa, gärna i kombination av relationers betydelse i förskolan, så startade våra tankar tidigt i utbildningen kring att det är inom de bitarna vi vill ta reda på mer om. Så tack för pusselbitarna vi fått ta del av och som passar på olika platser i vårt uppsatspussel.

Vi vill också sända ett tack till de respondenter som så frikostigt och modigt delgav oss sina tankar och uppfattningar om psykisk hälsa inom förskolan. Utan ert bidrag hade vi ej kunnat slutföra vår uppsats.

Ett extra stort tack till vår handledare Ulla Berglindh som med humor och förväntansfullt intresse guidat oss genom den snåriga vandringen med en stor tilltro till oss.

Ett tack vill vi ge andra studenter som bidragit på olika sätt i resonemang och samarbeten i uppgifter och innehåll. Det är i olikheterna som reflektionerna blir fördjupade.

Genom litteratur och forskning har vi kunnat stödja våra funderingar och vår kunskap sedan tidigare, men vad som är lika värdefullt är att vi har fått till oss ny kunskap och utvecklat mer nyfikenhet och vilja att försöka förstå mer. Samtidigt inser vi under tidens gång att ju mer vi förstår desto mer vet vi att vi inte förstår. Det ger en drivkraft till att söka förståelse på flera håll och med olika infallsvinklar. Det är återigen i olikheterna som reflektionerna blir fördjupade.

Vi vill ge varandra ett tack för att vi har kunnat diskutera och hjälpa varandra i fortskridandet av allt arbete med uppsatsen. Vi har använt oss av en gemensam plattform där vi mötts tillsammans och diskuterat artiklar och litteratur ihop. Vi har förberett oss var för sig för att sedan fatta gemensamma beslut samt arbeta fram de bästa formuleringarna. Vi känner tacksamhet till de digitala förutsättningarna som finns, då ett geografiskt avstånd med 70 mil emellan oss har upplevts som nära och utan betydelse.

Och sist men absolut inte minst, tack till våra familjer som tror på oss och att det arbete vi gjort under alla kurser och nu med vår uppsats. Det har haft enorm betydelse för oss.

Vi blir någon i andras ögon

Jenny Ekdahl och Jenny Millander

Innehåll

Abstract	2
Förord	3
1 Inledning	6
2 Syfte och forskningsfrågor	8
2.1 Syfte.....	8
2.2 Forskningsfrågor.....	8
3 Bakgrund	9
3.1 Tillgänglighet i förskolan	9
3.2 Resiliens och förundran	10
3.3 Vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet	11
3.4 Centrala begrepp	12
3.4.1 Hälsöfrämjande arbete	12
3.4.2 Skydds- och riskfaktorer.....	12
3.4.3 Förebyggande arbete.....	12
3.4.4 Salutogent perspektiv	13
3.4.5 Relationellt och kategoriskt perspektiv	13
3.4.6 Känsla av sammanhang – KASAM.....	13
3.4.7 TSI - Samsynk	13
4 Tidigare forskning	14
4.1 Relationers betydelse	14
4.1.1 Anknytning	14
4.1.2 Relationellt lärarskap.....	15
4.2 Arbete med att främja psykisk hälsa.....	16
4.3 Miljöns betydelse för psykisk hälsa.....	17
5 Teoretiska utgångspunkter	19
5.1 Fenomenografi	19
5.2 Variationsteori	19
5.3 Salutogent och relationellt perspektiv	20
6 Metod	21
6.1 Metodval	21
6.2 Urval	21

6.3	Genomförande	22
6.4	Bearbetning och analys	22
6.5	Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet.....	22
6.6	Etik.....	23
7	Resultat.....	24
7.1	Respondenternas bakgrund.....	24
7.2	Resultatredovisning	24
7.2.1	Hälsa	24
7.2.2	Främjande faktorer	25
7.2.3	Samspel.....	26
7.2.4	Miljö	27
7.2.5	Lärande	28
7.2.6	Hemmet	29
8	Diskussion	31
8.1	Resultatdiskussion	31
8.1.1	Hälsa	31
8.1.2	Främjande faktorer	32
8.1.3	Samspel.....	33
8.1.4	Miljö	34
8.1.5	Lärande	34
8.1.6	Hemmet	36
8.1.7	Sammanfattning av resultatdiskussion	37
8.2	Metoddiskussion	38
8.3	Studiens kunskapsbidrag	38
8.4	Vidare forskning	40
9	Avslutande tankar	41
	Referenser	42
	Bilagor	45

1 Inledning

Vi blir någon i andras ögon

Vad du säger om mig
Det du tror om mig
Sådan du är mot mig
Hur du ser på mig
Vad du gör mot mig
Hur du lyssnar på mig
Sån blir jag

Ord av okänd diktare (Ohlsson, 2022)

I vår egen praktik på förskolor upplever vi en ökad stress hos vårdnadshavare, barn och förskollärare. Det finns en hel del ny forskning inom hjärnans utveckling och vad som påverkar stress och välmående. Om förskollärare tar del av den kunskapen kan de öka förståelsen och få hjälp i arbetet med att förebygga en psykisk ohälsa hos sig själva och hos barnen på förskolan. Dagens sociala medier och digitala spel med olika belöningssystem är något som vi upplever ökar människors stressnivå genom det prestationskrav det för med sig. Våra iakttagelser av användandet av digitala verktyg i samhället har lett oss till tankar om vårdnadshavares interaktion med sina barn har minskat, och om det i sin tur bidrar till en ökad ohälsa hos individer.

Av vår egen erfarenhet och förståelse i arbetet som tidigare förskollärare, upplever vi att kunskapen om vad som främjar barns psykiska hälsa är bristfällig. Det är inget område som specifikt har lyfts på någon av de utbildningar vi genomgått, eller som vi har fått höra av någon annan förskollärare att de fått ta del av under tidigare utbildningar. Men däremot upplever vi att vi arbetar många gånger med delar som främjar den psykiska hälsan, utan att det är det vi tänker att vi arbetar med. Vi ställer oss frågan om det finns en medvetenhet och kunskap hos förskollärare om vad som främjar den psykiska hälsan och förebygger psykisk ohälsa, samt på vilket sätt och i vilken utsträckning de i sin tur får stöd av specialpedagog i de frågorna.

Enligt Socialstyrelsens rapport (2016) så har framför allt ångestsyndrom och depression fått en ökning i Sverige under åren 2006–2016 bland barn och unga. Det framkommer inte av Socialstyrelsens rapport om vilka orsakerna kan vara till den ökade psykiska ohälsan, men de skriver fram en diskussion om att det är mer öppet idag att tala om den psykiska ohälsan och att det finns mer tillgänglighet till vård, vilket då kan ha bidragit till att fler fall av barn och unga har uppmärksamats idag och därmed att en ökning märkts av. Vad är det som påverkar människors psykiska hälsa? Kan förskolan arbeta främjande med de yngsta barnen för att ge dem verktyg att förebygga en psykisk ohälsa?

WHO definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i. (Folkhälsomyndigheten, Fohm, 2022)

Folkhälsomyndigheten (2022) beskriver begreppet psykisk ohälsa, som motsatsen till psykisk hälsa genom att det handlar om allt från lättare form av oro, nedstämdhet, sömnsvårigheter till

psykiska sjukdomar såsom ångest och/eller depression. Den psykiska ohälsan kännetecknas av att den påverkar människans välmående och hur vardagen fungerar.

Att vara lärare eller förskollärare ur ett hälsofrämjande perspektiv för varje individs psykiska hälsa och lärande är ett ansvarsfullt uppdrag. Det kräver mod, självtillit, nyfikenhet, lyhördhet och en vilja att ta tillvara allas olikheter som en tillgång i gruppen och vidare ut i ett samhällsperspektiv. I vår yrkesroll som specialpedagoger har vi fått en ökad insikt i hur stor betydelse förskollärares förhållningssätt har i arbetet med barns psykiska hälsa. Vi ställer oss frågan hur medvetna förskollärare är om sitt eget förhållningssätt i de här frågorna.

Vår förhoppning är att den här studien kan bidra med att öka förståelsen om hur förskolan kan bidra till förskolebarns psykiska hälsa och ökade välmående.

2 Syfte och forskningsfrågor

2.1 Syfte

Genom intervjuer med några förskollärare vill vi undersöka variationen i hur de uppfattar sitt arbete och förhållningssätt med att främja förskolebarns psykiska hälsa, samt vilka specialpedagogiska verktyg de har i det arbetet.

2.2 Forskningsfrågor

- Hur definierar några förskollärare begreppet psykisk hälsa i förskolan?
- Hur uppfattar några förskollärare sitt arbete och förhållningssätt med att främja förskolebarns psykiska hälsa?
- Hur upplever några förskollärare sin tillgång till specialpedagogiskt, eller annat stöd i sitt arbete med barns psykiska hälsa?

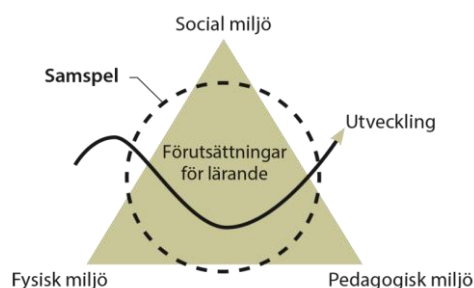
3 Bakgrund

Bakgrunden är uppdelad i fyra relevanta delar; tillgänglighet i förskolan, resiliens och förundran, vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet samt centrala begrepp. Vilka var och en för sig men även integrerade med varandra bidrar till arbetet kring barns psykiska hälsa i förskolan, de ger också en förförståelse för de begrepp som kommer lyftas framöver i studien. Under bakgrunden lyfts även skrivningar ur skollagen om barns rätt till stöd i förskolans utbildning.

3.1 Tillgänglighet i förskolan

Utbildningen i förskolan ska planeras och genomföras på ett sådant sätt så att den främjar barnens utveckling, hälsa och välbefinnande. Förskolan ska erbjuda barnen en god miljö och en väl avvägd dagsrytm med både vila och aktiviteter som är anpassade efter deras behov och vistelsetid. Miljön ska vara tillgänglig för alla barn och inspirera dem att samspela och att utforska omvärlden samt stödja barnens utveckling, lärande, lek och kommunikation (Läroplan för förskolan [Lpfö18], 2018, s 7).

Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM, 2020b) tar upp vikten av tillgänglighet i förskolan. Med tillgänglighet menas hur en förskola med organisation, lokaler, verksamhet samt förhållningssätt fungerar för ett barn oavsett funktionsnedsättning eller inte. Förskolan är till för alla barn enligt Skollagen (SFS 2010:800) och de skall ges en likvärdig utbildning som är tillgänglig. Om lärmiljön inte är tillgänglig kommer barnen inte kunna vara med på lika villkor och ej bli delaktiga i den dagliga verksamheten. För att skapa en tillgänglig lärmiljö behöver förskolan utgå från fyra samverkande delar. Social miljö, fysisk miljö, pedagogisk miljö samt förutsättningar för lärande. Bäst förutsättningar för lärande sker när de tre hörnen i pyramiden samspelar med den övergripande delen förutsättningar för lärande.



Tillgänglighetsmodellen, (SPSM)
[Tillgänglighetsmodell \(spsm.se\)](https://www.spsm.se/Tillganglighetsmodell)

Barn vistas i hög grad i förskolans utbildning under sina första levnadsår vilket framkommer i rapporten från Folkhälsomyndigheten (2017). Under år 2015 tog 76 % av barn i åldern 1–3 år del av förskolan, och för barn i åldern 4–5 var det 94 % samma år som var inskrivna i förskolan. Vidare i rapporten så framkommer det att barns psykiska hälsa och kognitiva utveckling gynnas av förskolans verksamhet. Psykisk hälsa för små barn i åldern 1–5 år kan enligt flera rapporter likställas eller beskrivas utifrån ett familj-, omgivning- och kulturperspektiv som innefattar barnets förmåga att uppleva, reglera och uttrycka känslor, bilda nära och trygga relationer och utforska sin omvärld (Centers for Disease Control and Prevention, 2021; Emerging Minds, 2021).

Enligt de studier som tas upp i rapporten från Folkhälsomyndigheten (2017) finns det en rimlighet i att barns välmående främjas av förskolan, och att det är kvaliteten i utbildningen som är av stor vikt. Kvalitetsnivån avgörs av upplägget av den pedagogiska verksamheten och samspellet mellan personal, vårdnadshavare och barn. Även den organisatoriska strukturen och resurser som finns att tillgå påverkar förskolans kvalitet. Det kan handla om pedagogers utbildningsnivå, barngruppens storlek, personaltäthet i grupperna, utrymmen och/eller pedagogiskt

material. Även i rapporten från Skolinspektionen (2018) där förskolors kvalitet har granskats, står det angående god kvalitet:

Skolinspektionen kan konstatera att både empati och en positiv och glädjefylld stämning, samt vänliga och respektfulla relationer, genomsyrar dessa verksamheter. Personalen på förskolorna samspekar ofta med barnen på ett tydligt närvarande sätt och erbjuder barnen tröst och fysisk närhet, och befinner sig också ofta nära barnen för att kunna inspirera och stötta dem i sina aktiviteter (Skolinspektionen, 2018, s.18).

Det finns ett utvecklingsområde i förskolor och skolor där en tydligare koppling i undervisningen av de hälsofrämjande och förebyggande arbetet behövs vilket framkommer i Hälsa för lärande – lärande för hälsa från Skolverket (2019). I rapporten beskrivs också att barns och elevers samband mellan hälsa och lärande är dubbelriktat, att den fysiska och psykiska hälsan och lärandet påverkar varandra cirkulärt och är beroende av varandra. Vid god psykisk hälsa är det lättare att lära sig. Möjligheten att lära sig påverkas i sin tur av den egna psykiska hälsan. Då människan mår bra så har hen lättare att lära sig, att lära sig påverkar i sin tur människors välmående positivt. I förskolans läroplan (Lpfö18, 2018) finns det skrivning om förskollärares särskilda ansvar i undervisningen som sker under hela dagen, vilken ska vara främjande för barns utveckling och lärande.

Undervisning innebär att stimulera och utmana barnen med läroplanens mål som utgångspunkt och riktning och syftar till utveckling och lärande hos barnen. Undervisningen ska utgå från ett innehåll som är planerat eller uppstår spontant eftersom barns utveckling och lärande sker hela tiden. Förskollärare ska ansvara för det pedagogiska innehållet i undervisningen och för att det målinriktade arbetet främjar barns utveckling och lärande. Förskollärare har därmed ett särskilt ansvar i utbildningen som arbetslaget genomför gemensamt (Lpfö18, 2018 s.7).

3.2 Resiliens och förundran

Furu och Heikkilä (2022) beskriver begreppet resiliens som en motståndskraft, en förmåga att mobilisera psykiska, fysiska och sociala resurser, för att upprätthålla ett kontinuerligt välmående. Resiliens är ett begrepp som återkommer mer och mer inom förskolan. I arbetet med att stärka barns resiliens menar författarna att positiva relationer och de viktiga vuxna runt barnet är en bidragande faktor för att barnet i sin tur ska utveckla en positiv och realistisk självbild. Det är även av vikt att de vuxna runt barnet skapar förutsättningar för att det ska bli genuint delaktigt i sin vardag. En känsla av mening kan då uppstå för barnet. Alla människor befinner sig i olika sammanhang i samhället och därmed med en mängd olika faktorer som påverkar hur vi fungerar gentemot oss själva, och gentemot de vi möter. Furu och Heikkilä (2022) skriver om förskollärares egen förmåga till resiliens och välmående, att det är en förutsättning att förskollärares eget hälsoarbete är av stor vikt i arbetet med att kunna vara positiva förebilder och kunna skapa goda relationer. Det är en organisationsfråga enligt författarna, där faktorer för stress och främjande av förskollärares egen hälsa behöver arbetas med (Furu & Heikkilä, 2022).

Även Öhman (2021) beskriver människans resiliens som en motståndskraft mot att utveckla psykisk ohälsa. Ordet resiliens är från latinet och betyder "studsas tillbaka", och beskrivs som en persons förmåga att hämta sig från stressfyllda situationer, motgångar och förändringar. Kvaliteter som författaren tar upp och som bidrar till resiliens är att få uppleva tillhörighet och gemenskap med andra, att ha nära och förtroliga relationer, att kunna hantera sitt liv, att känna sig kompetent nog att klara de utmaningar en ställs inför, samt att se en mening med det en gör (Öhman, 2021).

Vidare skriver Öhman (2021) om att tillstånd av förundran, alltså en positiv känsla i ett tillstånd

av flow, nyfikenhet och “wow-känsla”, bidrar till att skapa välbefinnande och god fysisk och psykisk hälsa. För pedagoger i förskolan är det av vikt att de kan stötta och lyfta fram det bästa hos barnen i situationer de befinner sig i. Då pedagogen utgår från barnets intressen kan en god relation byggd på ömsesidighet, tillit och glädje skapas (Öhman, 2021). Även i förskolans läroplan står det framskrivet att arbetet med förundran ska ske.

Förskolan ska ge barnen möjlighet att utveckla en positiv uppfattning om sig själva som lärande och skapande individer. Därför ska barnen få möjligheter att upptäcka och förundras, pröva och utforska samt tillägna sig och gestalta olika kunskaper och erfarenheter (Lpfö18, 2018, s.10).

Förskolan ska stimulera barnens kreativitet, nyfikenhet och självkänsla. Barnen ska få möjlighet att förundras och utveckla sin förmåga att utforska, kommunicera och reflektera (Lpfö18, 2018, s.10).

Förskolans läroplan (Lpfö18, 2018) är framskriven utifrån målområden, många av dessa berör underförstått psykisk hälsa. Här listar vi några exempel:

Förskolan skall ge varje barn förutsättningar att utveckla

- *sin identitet och känna trygghet i den samt medvetenhet om rätten till sin kroppsliga och personliga integritet,*
- *självständighet och tillit till sin egen förmåga,*
- *nyfikenhet, kreativitet och lust att leka och lära,*
- *förmåga att lyssna på och reflektera över andras uppfattningar samt att reflektera och ge uttryck för egna uppfattningar,*
- *förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande*

(Lpfö18, 2018, s. 9)

Hirsh (2020) skriver om ett relationellt lärarskap som framgångsrikt i klassrummet för elevers lärande och välbefinnande. Författaren beskriver faktorer som en ömsesidig respekt mellan lärare och elever där förhållningssätt med lyhördhet är av vikt att lärarna använder sig av och förstår sig på. Hirsh (2020) lyfter även fram en lärmiljö där trygghet är genomsyrande som framgångsfaktor, och som elever själva pratar om genom att läraren har ett förlåtande sätt, vilket skapar tryggheten i klassrummet. För att komma dit använder sig Hirsh (2020) av *pedagogisk takt* för att beskriva den svårångade aspekten av undervisning, där takt innefattar lärarnas omsorgsfulla och empatiska sätt mot eleverna och där deras förståelse för elevers olika sätt står i centrum.

Även Jakobsson Lundin (2019) skriver om samspelets betydelse för välmående, trygghet och lärande för barn i förskolan. Hon beskriver vikten av ett mellanmänniskt möte mellan lärare och barn där den delade uppmärksamheten mellan individerna är av stor betydelse. Att ha ett gemensamt fokus och engagemang kring något där det också ökar förmågorna att dela känslor med varandra i en gemenskap skapar goda förutsättningar till ett hälsofrämjande tillstånd i förskolan.

3.3 Vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet

I Sveriges Skollag (SFS 2010:800) 1 kap. 5 § står det att “Utbildningen ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet”. Skolverket (2023b) beskriver det som att vetenskaplig grund är den kunskap från forskning som används i utbildningens utformning. Den beprövade erfarenheten är en kunskap som vuxit fram över tid i en utbildning, och som prövats, omprövats, reflekterats kring och kritiskt granskats av professionen som arbetar i verksamheten.

För att kunna arbeta för alla barns bästa i förskolan är det kollegiala lärandet av stor vikt enligt våra erfarenheter. Då det inte finns tillräckligt av kunskap eller gemensam förståelse i arbetslag har specialpedagogen en funktion av tillgängligt stöd i det fortsatta arbetet. Specialpedagoger finns oftast kopplade till förskolor, men det kan se olika ut enligt våra uppfattningar. I skollagen (SFS 2010:800) 8 kap. 9§ är det föreskrivet att någon form av särskilt stöd ska finnas att tillgå i förskolan.

Barn som av fysiska, psykiska eller andra skäl behöver särskilt stöd i sin utveckling ska ges det stöd som deras speciella behov kräver (SFS 2010:800, 8 kap. 9 §).

Om det genom uppgifter från förskolans personal, ett barn eller ett barns vårdnadshavare eller på annat sätt framkommer att ett barn är i behov av särskilt stöd, ska rektorn se till att barnet ges sådant stöd. Barnets vårdnadshavare ska ges möjlighet att delta vid utformningen av de särskilda stödinsatserna (SFS 2010:800, 8 kap. 9 §).

3.4 Centrala begrepp

I följande avsnitt beskrivs och förklaras relevanta begrepp för studien. Följande begrepp förklaras; hälsofrämjande arbete, skydds- och riskfaktorer, förebyggande arbete, salutogent perspektiv, relationellt och kategoriskt perspektiv, känsla av sammanhang-KASAM, TSI-Samsynk.

3.4.1 Hälsofrämjande arbete

Ett hälsofrämjande arbete beskrivs av Socialstyrelsen och Skolverket (2016) som att stärka eller att bibehålla människors fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Avsikten är att stärka människors möjlighet till delaktighet och tilltro till sin egen förmåga. Ett hälsofrämjande arbete kan vara både individ- och gruppriktat. Att arbeta hälsofrämjande innebär att förhållningssättet genomsyras av dialog, delaktighet och jämlikhet i mötet med personer.

3.4.2 Skydds- och riskfaktorer

Socialstyrelsen och Skolverket (2016) använder sig av begreppen skydds- och riskfaktorer för att beskriva vad som bestämmer utvecklingen av ohälsa hos barn. De skriver att riskfaktorer är förhållanden som ökar sannolikheten för att ett barn ska utveckla problem. En riskfaktor behöver inte vara orsaken till ett specifikt problem utan är något som i forskning har visats öka risken för en negativ utveckling. Skyddsfaktorer är motsatsen. Det är förhållanden som ökar personens motståndskraft mot belastningar eller dämpar effekten av riskfaktorer. Friskfaktorer har visat sig vara betydelsefulla för att barn ska kunna utveckla motståndskraft mot psykisk ohälsa. Det kan vara goda fysiska, kognitiva och sociala egenskaper såsom kreativitet och förmåga till impuls kontroll, liksom att vara populär bland kamrater och att ha utvecklat en trygg känslomässig anknytning till sina föräldrar. För barn som växer upp i socialt belastade miljöer är det en skyddsfaktor om någon annan vuxen finns tillgänglig när föräldrarnas förmåga brister (Socialstyrelsen & Skolverket, 2016).

3.4.3 Förebyggande arbete

Innebörden av ett förebyggande arbete lyfts av Socialstyrelsen och Skolverket (2016) genom att förhindra uppkomsten av eller påverka förlopp av sjukdomar, skador, fysiska, psykiska eller sociala problem, det vill säga åtgärder för att minska risken för ohälsa. Målet med förebyggande åtgärder är att minska riskfaktorers inflytande och samtidigt stärka skyddsfaktorer för att därigenom minska symtombelastning och risk för ohälsa.

3.4.4 Salutogent perspektiv

Socialstyrelsen och Skolverket (2016) förklarar det salutogena perspektivet, att stärka och ta hänsyn till individens egna resurser för att främja sin hälsa och förebygga och hantera sjukdom, att öka individens delaktighet och tilltro till den egna förmågan. Det syftar till att individen ska kunna fatta självständiga beslut och att individens värderingar och upplevelse av mål och mening i livet ska respekteras. Motsatsen är patogent, då utgångspunkten är sjukdom och brister.

3.4.5 Relationellt och kategoriskt perspektiv

Persson (2019) samt SPSM's stödmaterial-förskola (2022a) beskriver det relationella perspektivet med att fokus ligger på relationer, kommunikation och interaktion. De menar att det är av vikt att undersöka pedagogers förhållningssätt, undervisning och lärmiljöns utformning för att förstå vad det är i mötet som gör att ett barn hamnar i svårigheter. Det är situationen som utgör svårigheten, inte att det är barnet som bristerna utgår ifrån. Det kategoriska perspektivet som har sitt ursprung i medicin och psykologi ser man ett barn *med* en svårighet. Ofta läggs problemet hos barnets hemförhållande eller en diagnos och att åtgärder sätts in för det enskilda barnet, vilket är mer kortsiktigt än det motsatta mer långsiktiga i det relationella perspektivet (Persson, 2019; SPSM, 2022a).

3.4.6 Känsla av sammanhang – KASAM

Det salutogena begreppet KASAM beskriver Antonovsky och Elfstadius (2005) utifrån tre aspekter, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet, att förstå vad som förväntas av mig och att förstå min omvärld. Hanterbarhet, att kunna klara av det som förväntas av mig, ha tillgång till de verktyg som behövs för att kunna påverka. Meningsfullhet, att man vill och upplever en känsla av engagemang genom delaktighet och inflytande. Enligt författarna fokuseras det på hälsosamma resurser och förmågor, det vill säga friskfaktorer för att skapa en känsla av sammanhang (Antonovsky & Elfstadius, 2005).

3.4.7 TSI - Samsynk

Enligt Skolverket (2022a) ingår just nu 90 kommuner och 16 regioner från norr till söder i Sverige i en nationell satsning. Satsningen bygger på att skapa långsiktiga strukturer för samverkan, utifrån att alla barn och unga skall få rätt stöd i tid. Inom ramen för satsningen läggs extra fokus kring riskgrupper bland barn och unga i socialt utsatta område och barn och unga som riskerar att utsättas för hedersrelaterat våld och förtryck. TSI - Samsynk där TSI står för tidiga samordnade insatser, är en insats som riktar sig mot unga i åldern 1–16 år och deras familjer. Det är ett gemensamt arbetssätt där syftet är att samordna insatser från olika verksamheter för att arbeta tillsammans för barn och unga. Tanken är att genom tidiga, främjande insatser ta ett helhetsgrepp på barnets hela livssituation för att skapa en trygg och säker uppväxt. Verksamheter som kan vara med är exempelvis barn och ungdomsförvaltningen, kulturförvaltningen, socialförvaltningen, barnavårdscentral (BVC), skolhälsovård, förskola, skola, habiliteringen, barn och ungdomspsykiatri (BUP) och trygga vuxna runt barnet eller ungdomen exempel en tränare eller en mormor. TSI-Samsynk är utarbetat utifrån Skottlandsmodellen, GIR-FEC -Getting it right for every child (Skolverket, 2022a).

4 Tidigare forskning

Avsnittet om tidigare forskning är uppdelat i för studien relevanta områden med följande rubriker; relationers betydelse, arbete med att främja psykisk hälsa samt miljöns betydelse för psykisk hälsa. Viss forskning grundas utifrån skolans organisation då det saknas relevant forskning inom ämnet utifrån förskolans kontext.

4.1 Relationers betydelse

Redan från födseln börjar en individs behov av anknytning till andra människor att skapas. De personer som finns runtomkring barnet behöver själva ha en förmåga till att vara de positiva vuxna i samspel som den uppgiften kräver. Genom att vuxna runt om barnet, i hemmet eller som lärare i en utbildning skapar goda relationer till barnet, stärker den egna resiliensen och har en förståelse för vad som främjar den psykiska hälsan, kan de vara ett stöd till att barnet utvecklar de förmågorna för att själva kunna hantera sitt psykiska mående.

4.1.1 Anknytning

Bowlby (2007) skriver om anknytningsteorin och om dess vikt för barns psykiska hälsa. Anknytningsteorin skapades av John Bowlby med en början redan 1958 och har sedan dess utvecklats och används inom akademisk forskning om barns känslomässiga utveckling. Då barnet är spädbarn knyter det band till sina första nära personer, de primära anknytningspersonerna, det kan vara föräldrar eller annan person som tar hand om barnet dess första tid i livet. Det här är den första nära relationen som kommer att utgöra referenspunkten för barnet om vad en nära relation innebär. För att den ska skapa en god grund för psykisk hälsa och för att senare andra personer ska kunna komma nära barnet på ett hälsofrämjande sätt så är det av betydelse att den här primära anknytningen är trygg (Bowlby, 2007). När sedan barnet ska lämnas till någon annan person än den primära, så bildar de en sekundär anknytning. Den sekundära anknytningspersonen till barnet behöver skapa ett engagemang i relationsskapandet gentemot barnet.

Vidare beskriver Bowlby (2007) att om det uppstår osäkra och otrygga anknytningar till barnet så ökar risken för att barnet ska utveckla en psykisk ohälsa. Orsaken till att anknytningen och de goda relationerna är av stor vikt under barnets tidiga levnadsår är att hjärnan är under en viktig utvecklingsperiod. Hormonerna som bildas och som påverkar den känslomässiga utvecklingen hos barnet är i en process som har en betydande grund för den kognitiva och sociala utvecklingen som fortgår. Många barn tillbringar sina första år i förskolans utbildning och därför är det av betydelse att det finns goda förutsättningar till trygga och goda relationer där.

Även Sroufe (2021) skriver om anknytningsteorin som en organisationskonstruktion, att miljön och anknytningen runt barnet skapar förutsättningar för utvecklandet av jaget, känsloreglering, att utföra något och att hantera situationer. Det är organisationen i miljön runt barnet som utgör förutsättningar till utveckling. Den primära vårdgivaren ger de första förutsättningarna för känslomässig utveckling och för funktionen till återhämtning. Under de efterkommande åren efter spädbarnstiden fortsätter barnet att knyta an till fler personer och jagets utveckling tar form från den grunden barnet fått med sig. Den emotionella utvecklingen, självkänslan, beteendemönster, empati, sociala kontakter med kamrater och förmåga till resiliens är faktorer som byggs på i barnets vidare utveckling, och som behöver främjas i ett välfärdssystem. Att utföra studier om hur arbetet på skolor ser ut är komplex. Varje barn befinner sig i olika miljöer och har olika utgångslägen i sitt sammanhang i anknytning (Sroufe, 2021).

Liknande tankar har barnläkaren och psykoanalytikern Donald Woods Winnicott lyft kring hur viktig familjen är för barnets välmående, samt samspelet mellan den primära vårdtagaren och

barnet och lekens betydelse för detta samspel, detta belyser Ambuja (2020). Winnicott menade att leken var nyckeln till barnets känslomässiga och psykiska välmående. Winnicott framförde teorin om övergångsobjekt för det lilla barnet, en känsla av trygghet i en snuttefilt eller nalle när barnet lämnar sin trygga punkt av den primära vårdtagaren. Winnicott lyfte också fram vikten av att bygga bärande relationer med hjälp av samspel med barnet. Den viktige vuxna skall alltid ha famnen öppen för tröst och känslomässig uppladdning. Det krävs av den vuxne att alltid kunna sätta barnets bästa främst, att finnas för barnet även när samspelet bråkar. Kommunikationen och den relationella kompetensen är viktig för att kunna stötta barnet i att förstå och hantera känslor samt handskas med dessa (Ambuja, 2020).

4.1.2 Relationellt lärarskap

Ljungblad (2016) skriver i sin avhandling om vikten av lärares relationella kompetens för goda sociala relationer i undervisningen. Hon använder sig av ordet takt som en länk i det mellanmänskliga mötet mellan människor. Takt beskrivs som en konstform, ett bindestreck mellan teori och praktik, att det är i pauserna takten uppstår och fördjupar människors deltagande och kommunikation i en ömsesidighet. Cadima m.fl. (2019) har liksom Ljungblad, undersökt nära relationer mellan lärare och barn i förskolan men i en portugisisk studie, kopplat till dess påverkan på utvecklingen av barns ordförråd. De beskriver att ett relationellt lärarskap med närhet och inlyssnande skapar motivation för barnen i deras språkande, samt att utvecklingen av ett självreglerande beteende kom att synas i det här autonomistödjande arbetssättet. Då barnen utvecklar de här färdigheterna, skapade det förutsättningar även för framgångsfaktorer i deras kommande skolprestationer. Vidare belyser Cadima m.fl. (2019) att ett tidigt självreglerande beteende är kopplat till akademiska framgångar senare i livet. Med självreglering menas de processer som handlar om att barn ska kunna kontrollera tankar, känslor och beteenden för att kunna agera lämpligt i en given situation. Det är egenskaper som är nödvändiga i en god social interaktion och som kan utvecklas genom nära och goda relationer mellan lärare och barn (Cadima m.fl., 2019).

Trawick-Smith och Dziurgot (2011) för ett liknande resonemang i sin studie där de undersökt interaktionen och stödet från lärare gentemot förskolebarn i deras utveckling av förmåga till lek. De beskriver att forskning visar på att leken hos barn utvecklar den sociala förmågan, vilket i sin tur leder till förbättrad kognitiv och språklig förmåga hos individer. De beskriver en komplex kunskap som lärare behöver besitta för att kunna ge riktat stöd i leken för varje barn. De tar upp vikten av interaktion genom relationer samt kunskap i observation som faktorer för att lärare ska kunna avgöra vilken sort och vilken mängd stöd varje barn har i olika leksituationer för att skapa bästa möjliga utveckling av autonomi för varje barn (Trawick-Smith & Dziurgot, 2011).

I en kroatisk studie beskriver även Bouillet m.fl. (2014) om vikten av goda relationer mellan lärare och barn i förskolan. De menar att det är grunden för att barn ska utveckla sociala och emotionella färdigheter, vilka i sin tur påverkar den kognitiva utvecklingen. De förskolor som är av hög kvalitet i det här arbetssättet är de där förskollärarna skattar sig högt i den egna resiliensen, en motståndskraft som utvecklas bland annat av nära positiva relationer, hantering och förståelse av känslor, att bry sig om andra och att fatta bra beslut, vilket är de delarna som vidare arbetas med tillsammans med barnen i utbildningen, för att de ska kunna utveckla en egen resiliens och ett välmående (Bouillet m.fl., 2014).

Vuorinen m.fl. (2020) framställer å andra sidan i sin artikel från finsk forskning att kunskapen om hur lärare använder sig av medkänsla i sin undervisning är bristfällig. Den här studien som är gjord med 33 förskollärare med övergripande ansvar för verksamheten, visar på tre teman i

framgångsfaktorer i en professionell förskoleutbildning. Det är omtänksam professionalism, varm närvaro samt positiv feedback som framträder. De här faktorerna går att koppla till Seligman m.fl. (2005) positiva psykologins tre grunddelar för lycka, den positiva känslan i livet, engagemang och meningsfullhet. De människor som är mest tillfredsställda i livet är de som använder sig av alla tre områden. Det har visat sig över tid att lycka ger positiva effekter genom att glada människor är mer friska, mer framgångsrika och mer socialt engagerade. (Seligman m.fl. 2005).

Sist men inte minst resonerar Ben – Shahar och Nisser (2008) kring lycka. Dock kopplar författarna ihop lycka med resiliens. Att veta hur man kan hantera och tolerera obehagliga känslor skapar lycka enligt författarna. Ett sätt att arbeta är att lyfta saker som människan är tacksam för. Enligt Öhman (2021) skulle det i förskolan kunna ske i en form av dagbok/fotodokumentation över vad som gör barnen och pedagogerna glada och tacksamma över. När pedagoger sedan tillsammans med barnen sätter ord på upplevelserna bidrar detta till ett ökat välbefinnande. Delad glädje är dubbel glädje (Öhman, 2021).

4.2 Arbete med att främja psykisk hälsa

Då forskning visar att en psykisk ohälsa hos unga individer har ökat, så finns det ett behov av ett arbete för att främja och stärka den psykiska hälsan. En kunskap om vad som främjar en psykisk hälsa samt hur hjärnans funktion och påverkan i det ser ut är delar som behöver lyftas mer i utbildning för lärare i deras undervisning.

Ekman m.fl. (2021) skriver om att en ökning skett av ungdomars psykiska ohälsa, det visar sig bland annat genom ångest, depressioner och sömnsvårigheter, vilket i sin tur påverkar engagemanget till att lära sig i skolan. Skolan kan arbeta med att utbilda eleverna och ge dem kunskap om goda vanor som gynnar den psykiska hälsan. De kan också hjälpa dem att utforma en egen profil kring det som passar för var och en. De tio goda vanorna handlar om hälsosam kost, träning, vila och sömn, optimism, stresshantering, autonomi, variation och utmaning, sociala relationer, att lära sig nya saker samt upprepning. De goda vanorna är var och en sammankopplade med hjärnans förutsättningar för utveckling och ger i sin tur en grund för ett livslångt lärande. Författarna jämför arbetet med de tio goda vanorna med att skapa positiva hälsoeffekter som ett mentalt vaccin (Ekman m.fl., 2021).

Både Ekman m.fl. (2021) samt Daniëlsdottir och Ingudottir (2020) skriver att det är i de tidiga åren som hjärnan genomgår en intensiv utveckling, dock är hjärnan plastisk och fortsätter att utvecklas hela livet. Det är under dessa tidiga år som kognitiva, språkliga, känslomässiga, neurologiska och sociala färdigheter lägger grunden för den psykiska hälsan. För att ge barn goda förutsättningar i framtiden antar författarna att tidiga insatser exempelvis inom förskolan är av godo (Daniëlsdottir & Ingudottir, 2020). Doove m.fl. (2021) belyser dessutom i sin forskning vikten av att tidigt upptäcka språksvårigheter hos barn. De menar att en god språklig förmåga gynnar de sociala interaktionerna och är en främjande faktor för att barnen redan i tidig ålder ska utveckla en god psykisk hälsa. Kuzmich (2010) lägger till aspekten att arbeta med det estetiska verktyget musik för hjärnans plastiska utveckling samt för den hälsofrämjande och stödjande aspekten.

Vidare visar Doove m.fl. (2021) i sin forskning att ett samarbete mellan professioner, vårdnadshavare och förskola ger en utvidgad förståelse för hur den samlade språkliga och sociala förmågan ligger hos ett barn. Genom olika skattningsverktyg kan det avgöras vilken form av stöd

ett barn behöver för en riktad tidig insats i den språkliga utvecklingen, samt i den sociala utvecklingen, då de båda områdena är påverkansfaktorer för varandra i en cirkulär ömsesidighet. Då insatser för en tidig upptäckt av svårigheter inom områdena kan sättas in, så ökar förutsättningarna för att en psykisk ohälsa hos barnet kan förebyggas och en hanterbarhet i livet kan bli hållbar (Doove m.fl., 2021).

Ett annat sätt att arbeta främjande med den psykiska hälsan i förskolan kan vara att arbeta med handdockor enligt både Ahlcrona (2012), Forsberg Ahlcrona (2009) och Larose m.fl. (2019). Det gynnar språkutveckling och kommunikation, hjälper barnen att lösa konflikter samt sänker kortisolhalten vilket sänker barnens stressnivåer. Larose m.fl. (2019) genomförde en kanadensisk studie där de kom fram till att förskolan utgör en stödjande miljö. Framförallt framträdde detta hos barn i socioekonomiskt utsatta miljöer samt barn i riskfamiljer och för barn med socioemotionella störningar.

4.3 Miljöns betydelse för psykisk hälsa

Alla människor befinner sig i flertalet sammanhang under dagen. Dess olika faktorer ger olika förutsättningar till ett psykiskt mående, vilket det är av vikt att det finns kunskap och förståelse om. För att hjärnan ska kunna hantera de olika stresshormonerna som uppkommer i mer stressade sammanhang, så finns ett behov av att andra sammanhang ger återhämtning. Det för att hjärnan ska kunna fungera på ett så bra sätt som möjligt, och att en psykisk hälsa kan uppstå.

Petersen och Romqvist (2020) visar i sin artikel att barns och ungas psykiska ohälsa har ökat och att skolans utbildning om hur elever kan öka sin kunskap om att lära om psykisk hälsa samt om hantering av den egna psykiska hälsan ger effekter. Skolan är en stor del av barn och ungas liv, vilket Petersen och Romqvist (2020) härleder till Bronfenbrenners systemteori. Enligt den teorin så påverkas individers psykiska hälsa av en mängd olika faktorer, både hos individen själv och med olika delar i samhället. Skolan tillhör en del av elevens mikronivå, då stor del av elevernas tid utspelar sig i den miljön. Skolan påverkar därför individens psykiska hälsa på en mängd olika sätt. Att elevens välmående är olika på olika skolor kan förklaras genom Bronfenbrenners teori på så vis att det är flera faktorer i miljön som har påverkan för varje individ.

Även Sroufe (2021) beskriver olika organisationers påverkan för den psykiska hälsan, såsom anknytning och jagets utveckling i relation till förutsättningarna omkring barnet. Vidare delger Petersen och Romqvist (2020) resultat från studier som visar att skolans utbildning om psykisk hälsa för elever ger förutsättningar till att de själva ökar sin förståelse kring hur de själva kan ta hand om sitt välbefinnande, samt att det ger likvärdighet för alla elever, oavsett tidigare erfarenheter och förutsättningar.

Utifrån den medicinska aspekten så har Vermeer och van IJzendoorn (2006) granskat nio studier där barns stresshormon kortisol har visat sig vara förhöjd under den tiden på dagen då de befinner sig på förskola, i jämförelse med då de befinner sig i hemmiljö. Orsaken till att det höjs under vistelsen på förskola är att där finns flertalet sociala sammanhang som är känslomässigt krävande. En annan möjlig orsak är de långa stunderna som barnet är ifrån sina vårdnadshavare och sin vanliga trygghet, vilket gör att de behöver söka nya referenspunkter för den tryggheten, vilket i sin tur skapar en stress. Vidare beskriver Vermeer och van IJzendoorn (2006) var i hjärnan som den ökade stresshormonet kortisols påverkan kan få negativa effekter för känslor, inlärning och minne. Liknande studier på djur har visat att det kan senare i livet påverka hälsa, immunfunktion och efterföljande stressreaktioner. Författarna skriver även om att barns kortisolhalter höjs vid relationer med anknytningspersoner som inte är stabila och trygga. Det behövs mer studier kring vilka komponenter som utsöndrar mer kortisol hos en del

barn än andra. Det finns en del saker som pekar mot individers olika temperament och dess betydelse för det, samt barngruppens storlek, ju fler barn i gruppen, desto fler sociala sammanhang skulle kunna ge en ökad risk för stress och bildande av kortisol (Vermeer & van IJzendoorn, 2006).

5 Teoretiska utgångspunkter

De valda utgångspunkterna för studiens analys är fenomenografin och variationsteorin samt ett salutogent och relationellt perspektiv. Några förskollärare intervjuades för att en uppfattning av deras arbetssätt, förståelse av barns psykiska hälsa och stödfunktioner skulle visa sig i deras svar, samt vilka variationer som fanns i svaren. De salutogena och relationella perspektiven färgar respondenterna i deras svar och intervjuarna i sina tolkningar, då förskolans läroplan (Lpfö18, 2018) är ett levande styrdokument i utbildningen.

5.1 Fenomenografi

Alexandersson (1994) förklarar fenomenografi som ett sammansatt ord som kan härledas från två olika ord från grekiskan, fenomeno och grafi. Fenomeno betyder det som visar sig och grafia det som beskrivs i ord eller bild. "Fenomenografi betyder således beskriva det som visar sig". Inom den fenomenografiska ansatsen är man inte ute efter att se verkligheten oberoende av vår uppfattning utan snarare vill man få fatt på det som visar sig för oss. Huvudsyftet är med andra ord att beskriva hur olika fenomen eller objekt i vår omvärld uppfattas av människor (Alexandersson, 1994).

Grunden till fenomenografin lades enligt Marton och Booth (2000) av en grupp forskare vid Pedagogiska institutionen vid Göteborgs universitet med professor emeritus Ference Marton i spetsen i början av 1970-talet. Forskningsgruppen kallades för INOM-gruppen då deras forskningsfokus var människors inlärning och omvärldsuppfattning. Intresset försköts senare mot att mer gälla beskrivningar av människors uppfattningar av aspekter av omvärlden snarare än inlärning (Marton & Booth, 2000). Även Alexandersson (1994) beskriver att fenomenografin har använts i många olika empiriska undersökningar och det är variationen som är dess kännetecken, att den alltid är i förändring och rörelse.

Samtliga fenomenografiska undersökningar vilar enligt Alexandersson (1994) dock på samma grund, de har samma metodtradition. Traditionen bygger på att det sker en kvalitativ analys av transkriberade intervjuer som är grunden för den empiriska undersökningen. Inom fenomenografin tar forskaren utgångspunkt i hur någon annan människa uppfattar en aspekt eller en avgränsad företeelse i sin omvärld. Forskaren utgår också från att alla människor har olika uppfattningar om fenomenet i vår omvärld. Detta beror på att alla människor har olika erfarenheter och olika relationer till sin omvärld. Genom fenomenografin beskrivs sedan dessa olikheter dvs variationer av uppfattningar som resultat (Alexandersson, 1994). I studien är fenomenet hur de intervjuade förskollärarna uppfattar sitt arbete och förhållningssätt kring förskolebarns psykiska hälsa, vilka verktyg de har i detta arbete samt tillgång till specialpedagogiskt stöd.

5.2 Variationsteori

Holmqvist Olander (2021) förklarar hur begreppet teori kan härledas från det grekiska språket. Det betyder betrakta eller begrunda. Inom vetenskapen är det viktigt att empirin samlas in på ett systematiskt sätt. Den skall sedan kartläggas och analyseras innan den presenteras för läsaren. För att den skall vara trovärdig är det viktigt att vara transparent med all data för att kunna replikera studien och få fram ett liknande resultat. Variationsteorin har sina rötter i fenomenografin. Att utgå från variationsteorin inom undervisning innebär att utgå från att alla är olika och att alla därför lär olika. Även om barn ställs inför samma situation kommer de erfara den på olika sätt då deras erfarenheter inte är lika (Holmqvist Olander, 2021).

Vidare skriver författaren om att variationsteorin har inspirerats och påverkats av kinesiska traditioner genom professor emeritus Ference Marton, men också mer generella tankar om att vi lär på ett mer bestående sätt genom att se och erfara skillnader mer än likheter. För att kunna analysera sambandet mellan undervisning och lärande är variationsteorin användbar. Ur ett specialpedagogiskt perspektiv kan variationsteorin användas för att skapa en inkluderande undervisning genom goda lärande betingelser (Holmqvist Olander, 2021). I den här studien har skillnader och likheter i hur de intervjuade förskollärarna uppfattar sitt arbete och förhållningssätt kring förskolebarns psykiska hälsa, vilka verktyg de har i detta arbete samt tillgång till specialpedagogiskt stöd undersökts.

5.3 Salutogent och relationellt perspektiv

Förskolans läroplan (Lpfö18, 2018) genomsyras av ett relationellt perspektiv, detta har alla förskollärare samt övriga pedagoger inom förskolan att förhålla sig till. Sheridan och Williams (2018) belyser att inom det relationella perspektivet ser man barns lärande och utveckling utifrån ett socialt sammanhang, det innebär att svårigheter uppstår i sammanhanget, inte hos barnet. Det är förskollärarnas ansvar att anpassa utbildningen och verksamheten utifrån att alla barn skall kunna inkluderas i undervisningen, samt känna begriplighet och sammanhang (Sheridan & Williams, 2018). Även det salutogena perspektivet lyfts fram i läroplanen för förskolan (Lpfö18, 2018). Inom det hälsofrämjande arbetet fokuserar man på vad som främjar hälsa, vad som fungerar bra och är friskfaktorer. För att skapa motståndskraft mot påfrestningar är det av stor vikt att skapa en meningsfull, begriplig och hanterbar tillvaro för varje barn (Skolverket, 2019). I vår studie är det därför av vikt att vara medveten om att dessa perspektiv färgar respondenterna i deras svar och intervjuarna i sina tolkningar, då förskolans läroplan (Lpfö18, 2018) är ett levande styrdokument i utbildningen.

6 Metod

Syftet med studien var att undersöka fenomenet kring hur några förskollärare uppfattar sitt arbete och förhållningssätt med att främja och förebygga förskolebarns psykiska hälsa, samt vilken form av stöd det fanns att tillgå för dem, valdes sex förskollärare ut för deltagande i semistrukturerade intervjuer för den valda kvalitativa studien. Eftersom en redan etablerad känd kontakt med förskolerektorer i en kommun fanns, genomfördes ett bekvämlighetsurval med differentierade förskollärare som visade intresse av att delta.

6.1 Metodval

Enligt Stukát (2011) ska metodvalet styras av forskningsproblemet, vilket var att undersöka variationen i några förskollärares uppfattningar av sitt arbete och förhållningssätt med att främja och förebygga förskolebarns psykiska hälsa, samt vilka specialpedagogiska verktyg de har i det arbetet. Den genomförda studien är därför kvalitativ med en fenomenografisk ansats. Jacobsson och Skansholm (2019) förklarar kvalitativ forskning genom att tonvikt läggs i förhållandet mellan teori och praktisk forskning för att få en djupare förståelse av ett fenomen. Frågor som: "Hur?" och "Vad?" kan användas vid den kvalitativa forskningen för utvidgning av svaren (Jacobsson och Skansholm, 2019). Undersökningens ambition var att få en djupare insikt i fenomenet hur några förskollärare uppfattar sitt arbete och förhållningssätt kring förskolebarns psykiska hälsa, vilka verktyg de har i detta arbete samt tillgång till specialpedagogiskt stöd. Genom semistrukturerade intervjuer, där följdfrågor kunde ställas för utvidgning av svaren, samlades förskollärares kunskaper och arbetssätt för främjandet av barns psykiska hälsa in (Bryman, 2018).

Jacobsson och Skansholm (2019) beskriver en semistrukturerad intervju med att intervjuguiden innehåller en tematiserad lista som kan användas utifrån hur intervjun fortlöper. Frågorna behöver inte följas i en viss ordning och nya teman kan tillföras om svaren från respondenten leder till nya områden. Tolkningarna av respondenternas svar är utifrån en fenomenografisk ansats, där syftet var att identifiera hur några förskollärare uppfattar sitt arbete och förhållningssätt kring förskolebarns psykiska hälsa, vilka verktyg de har i detta arbete samt tillgång till specialpedagogiskt stöd. Marton och Booth (2000) beskriver den fenomenografiska forskningen med ett sätt att erfara någonting, och att objektet i forskningen är variationen i olika sätt att erfara fenomenet. Fenomenet i den här studien är barns psykiska hälsa och variationen finns i de intervjuade förskollärarnas sätt att erfara arbetet med fenomenet på de egna förskolorna.

6.2 Urval

Genom ett enligt Trost (2010) bekvämlighetsurval av en tidigare känd rektorsgrupp gjordes ett utskick till sex kommunala förskolor med en förfrågan om intresse av att delta i en intervju. Utifrån den här förfrågan visade en mängd förskollärare intresse för att delta i studien. Önskan var att få en respondent från varje förskola, dock uteblev intresseanmälningar från några förskolor. Urvalet blev därför genom självselektion då respondenterna anmälde sitt intresse för deltagande (Trost, 2010). Sex förskollärare selekterades utifrån att få ett deltagande från olika förskolor, samt olika kön och ålder på respondenter. Detta gjordes för att få så stor variation som möjligt då önskan var att de olika respondenterna har olika bakgrund och erfarenhet. Deltagarna är i olika åldrar, har olika könstillhörighet, utbildning från varierande år, olika kulturella bakgrunder själva, samt arbetserfarenhet med barn på arbetsplatsen från olika kulturella bakgrunder, några arbetar med barn som lever i asyl.

6.3 Genomförande

Första kontakt med respondenterna skedde genom ett mejl med inbjudan om deltagande och information om studien. Samtliga respondenter som valt att delta i studien, fick ta del av de fyra etiska huvudkraven (Vetenskapsrådet, 2017) före intervjuernas genomförande. Detta skedde med hjälp av ett utskick av missivbrev (bilaga 2) med tydligare information om studien, samt kontaktuppgifter till intervjuarna. Inför intervjuerna skapades en intervjuguide (bilaga 1) med strukturerade frågor och teman för att säkerställa att svar skulle ges på de frågor som studien hade. Intervjuerna av semistrukturerad karaktär spelades in med ljudupptagning. Detta för att kunna fånga intervjun i sin helhet och för att kunna skapa detaljerad transkribering av materialet. Kvale och Brinkmann (2014) skriver om hur ljudinspelning av en intervju främjar intervjuarens frihet att koncentrera sig på ämnet, närvaron i samtalet samt dynamiken som uppstår. Vidare skriver Kvale och Brinkmann (2014) att det är av vikt att platsen för intervjun skapar en känsla av bekvämlighet och trygghet för den intervjuade, då en avslappnad atmosfär kan skapa ett lugn och ge en god förutsättning till en bra intervju. Intervjuerna genomfördes fysiskt på deltagarnas arbetsplatser i ett lugnt avskilt rum för att säkerställa att intervjun genomfördes ostört, samt för att trygghet kunde skapas och en uppmuntran till att berätta utförligt möjliggjordes. Då vi som genomför studien har ett geografiskt avstånd mellan oss på ca 70 mil, deltog en av oss via zoom då vi ville delta båda på alla intervjuer.

6.4 Bearbetning och analys

Eftersom intervjuerna spelades in var det lätt att gå tillbaka och lyssna noga vid transkriberingen. Detta säkerställde studiens tillförlitlighet. Analyserna gjordes sedan av utskrifterna utifrån nyckelord där svaren från varje respondent delades in i olika teman. De olika kategorierna är beroende på respondenternas svar. Likheter samt skillnader identifierades i svaren. Marton och Booth (2000) beskriver variationen av flera sätt att erfara någonting är i kontext till helheten kring fenomenet. Beskrivningskategorier är synonymt med sätt att erfara någonting, det är olika individuella erfarenheter som utgör de olika skikten av förståelsen i en kontext utifrån tidigare erfarenheter. Genom de fördjupade frågorna från de intervjuer som bearbetningen utgått ifrån, belystes likheter och skillnader i hur några forskollärare uppfattar arbetet med barns psykiska hälsa i analysen.

6.5 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

Validitet är ett mått på hur väl man mäter det man avser att mäta (Jacobsson och Skansholm, 2019). För att stärka validiteten användes en teoretisk triangulering med hjälp av flera teoretiska infallsvinklar, samt en kommunikativ validitet där medstudenter och handledare tog del av resultat och gav sin kritik. Reliabilitet beskriver enligt Jacobsson och Skansholm (2019) studiens tillförlitlighet, hur bra fungerar den valda metoden och teorin. För att ta reda på om undersökningen är gjord på ett tillförlitligt sätt och har en hög reliabilitet genomfördes en pilotintervju för att se om frågorna blev ställda av den som intervjuar och förstådda av respondenten på ett sätt som gav informativa svar. Efter pilotintervjun omformulerades en fråga samt en annan fråga lades till. Enligt Kvale och Brinkmann (2014) är det av stor vikt att respondenterna känner sig trygga för att kunna svara naturligt därför avsattes tid och respondenterna valde lokal som var trygg och ostörd för deras bekvämlighet. Intervjuaren var väl påläst och förberedd med en tydlighet i sin roll. Generaliserbarhet å andra sidan menar Jacobsson och Skansholm (2019) är måttet på hur studien kan appliceras på andra situationer. Då detta är en kvalitativ studie med

ett litet urval med fokus på skillnader, så går det inte att generalisera för en större population. Den teoretiska generaliserbarheten är dock förknippad med studiens validitet.

6.6 Etik

Vid alla studier är det viktigt att ta de etiska aspekterna i beaktning. Studien har beaktat de fyra huvudkraven enligt Vetenskapsrådet (2017). Informationskravet beaktades genom att respondenterna fick en skriftlig information om syftet med studien före intervju. Hänsyn till samtyckeskravet togs genom att deltagarna fick en förfrågan om ett frivilligt deltagande för intervju samt möjlighet att avbryta sitt deltagande när som helst under arbetets gång. Konfidentialitetskravet beaktades genom att deltagarna är anonyma, samt att materialet kommer att hanteras på ett säkert sätt och destrueras när arbetet är slutfört. Nyttjandekravet lyftes genom att materialet endast kommer att användas i det här forskningssyftet. Då urvalet är litet till antalet uppkom etiska frågeställningar att ta i beaktande för att säkra anonymiteten. I studien benämns bland annat respondenterna därför med hjälp av fingerade samt åldersneutrala unisex namn (Vetenskapsrådet, 2017).

7 Resultat

I följande kapitel redogörs för respondenternas bakgrund samt studiens resultat. Med hjälp av kategorier är resultatet uppdelat under rubriker efter respondenternas innehåll i svaren. De kategorier som framträdde i resultatbearbetningen är hälsa, främjande faktorer, samspel, miljö, lärande samt hemmet. Inför varje kategori under resultatredovisningen kommer en kort genomgång av resultatet.

7.1 Respondenternas bakgrund

De respondenter som är med i studien benämner vi med de fingerade namnen Kim, Robin, Alex, Tintin, Mio och Milou. Alla deltagare i studien är legitimerade förskollärare. Före sin förskolläraryrkesutbildning så har 3 av de intervjuade även genomgått barnskötarutbildning.

Av respondenterna är tre personer i åldern 25–35 och tre i åldern 40–60. Tre av personerna har arbetat som förskollärare mellan 0–9 år och tre av dem har arbetat mellan 10–35 år. I dagsläget arbetar tre av respondenterna med yngre barn i åldrarna 1–3 år och de andra tre arbetar på avdelningar med äldre barn, 3–5 år. Samtliga respondenter arbetar i ett mångkulturellt sammanhang, två av dem arbetar på avdelningar med övervägande antal barn som lever i asyl på flyktingförläggning.

7.2 Resultatredovisning

7.2.1 Hälsa

För att beskriva begreppet psykisk hälsa finns även det motsatta begreppet om psykisk ohälsa med i de beskrivande resonemangen hos respondenterna. Flera lyfter kvaliteter inom sig själva och barnen som indikatorer för hur en psykisk hälsa visar sig. Det är bland annat mentala egenskaper, känslor, stresshantering och krav i tillvaron som lyfts i intervjuerna, och som de menar spelar in i hur en individ mår. För att förskollärarna ska få en förståelse för hur ett barn mår, menar några att de nära relationerna är av betydelse för att kunna avgöra förändringar i barns psykiska hälsa.

Respondenterna förklarar begreppet psykisk hälsa genom att det handlar om känslor, insidan, själen och det mentala, att hantera livet, klara av stress, hantera motgångar och att skapa en positivitet till livet. Tintin resonerar kring att psykisk hälsa kopplas ihop med psykisk ohälsa, att fler och fler mår allt sämre idag och att det är viktigt att lyfta fram frågor om hur psykisk ohälsa kan arbetas med. Även Robin berättar om sin upplevelse av att den psykiska ohälsan har ökat under de senaste åren, att det märks i arbetet och i samhället i stort. Kraven runtomkring behöver vara på rätt nivå för att ett psykiskt välmående ska kunna främjas, annars kan stress komma att bidra till att en psykisk ohälsa kan utvecklas. För att kunna avgöra ett barns psykiska hälsa så tar samtliga respondenter upp att barn använder sig bland annat av känslor, kroppsspråk och mer, mindre eller utebliven ögonkontakt och att det är så det märks vilket mående som finns hos varje barn. Det sätts sedan även i relation till hur barnet är i vanliga fall. Alex beskriver det som att det kan vara någon som ser ledsen ut, eller att just det barnet pratar mindre än vanligt. Det kan handla om utanförskap som inte är självvalt till exempel.

Nu utgår jag från att barnen har en god hälsa för det mesta och att när det bryter mot det kan man se psykisk ohälsa. Det känns som ett begrepp som är mer långvarigt. Psykisk ohälsa tänker jag kan handla

om utanförskap kanske, om någon inte får vara med och leka till exempel, eller det kan också vara någon som driver runt själv och att jag tycker mig ana att det barnet inte har valt det själv. Det handlar också om vad jag tror, att jag tror att alla vill vara del av ett sammanhang. (Alex)

Ett flertal förskollärare menar i intervjuvären att psykisk hälsa inte är ett begrepp som de använder direkt i undervisningen. Mio förtydligar att "Det är inte ens något jag brukar göra, jag kör på och är mig själv helt enkelt och tar barnen under mina vingar som vanligt". Kim funderar kring att människor i samhället kanske mår sämre och sämre och att det är en negativ utveckling av den psykiska hälsan i samhället, det som sker i samhället påverkar oss i förskolan genom barnen. Det blir därför viktigare för förskollärarna att förhålla sig till begreppen psykisk hälsa respektive ohälsa, samt öka både kunskapen och medvetenheten kring dem, enligt Kim.

Vidare resonerar Kim om att barn behöver egen kunskap om vad som får dem att må bra. Det behöver pratas om barns egna upplevda situationer av vad som får dem att må bra, där de känslomässigt har varit engagerade. Till exempel hur glädjen känns i kroppen då de gungar, eller hur glädjen känns i kroppen då man spelar fotboll tillsammans. Att ta upp exempel där barnen själva har varit delaktiga och där de kan sätta ord på sina känslor kan nog öka deras kunskap om hur de kan må bra psykiskt. Mio beskriver sin upplevelse av barn med en god psykisk hälsa genom att de visar upp en nyfikenhet i sin omgivning, att deras ögon visar ett piggt och vaket intryck i förhållande till sin omgivning.

En god psykisk hälsa tänker jag handlar om rätt mängd av allting, alltså rätt sömn, rätt mat, rätt motion och social samvaro och känslor. Det är nog allt sånt (Mio).

När Milou å andra sidan beskriver sin upplevelse av barn med god psykisk hälsa lyfts aspekten av en väl fungerande utveckling upp, alltså att det kan speglas i utvecklingen hos barn hur deras psykiska mående ter sig.

7.2.2 Främjande faktorer

Samtliga respondenter berättar om att det finns ett specialpedagogiskt stöd att tillgå på förskolorna där de arbetar. De uttrycker att det är en tillgång till att förstå och komma vidare i arbetssätt för varje barns bästa. Några lyfter organisatoriska bitar som planeringstid och reflektionstid som förutsättningar i att arbeta med barns psykiska hälsa på förskolorna. De menar att strukturen behöver vara tydlig både i deras arbetsschema, men även vikten av tydlighet för barnen på varje avdelning över struktur och innehåll.

På samtliga förskollärares förskolor så finns det en specialpedagog att ta hjälp av vid funderingar kring olika barn och hur de då kan arbeta på bästa sätt för varje barn. Specialpedagogerna i samtliga fall finns tillgänglig på ett enkelt sätt genom att de går att kontakta och en snabb återkoppling sker.

Det finns ju bra och snabbt stöd, det är bara lyfta på telefonen eller knacka på dörren och så har vi en specialpedagog som är med oss varannan vecka på planeringen, och som också kommer in på avdelningen och kan vara med och observera och stötta upp och komma med goda råd och kloka tankar. Det är inte långt från stötning, utan det finns alltid nära till hands här. (Alex)

Robin lyfter även arbetslaget i det kollegiala lärandet som en förutsättning för att kunna arbeta med barns psykiska hälsa. Även Milou talar om vikten att ta hjälp av varandra i arbetslaget som stöd och för att kunna utveckla gemensamma strategier som gynnar varje barns psykiska hälsa.

Jag tycker att det är viktigt att skapa goda relationer redan från introduktionen, att arbetslaget är stabilt och barnen ska vara trygga med alla som arbetar på avdelningen. De ska kunna gå till vem som av oss tre för att få tröst, trygghet eller utmaning. Det märks att barnen blir mer oroliga när det är mycket vikarier hos oss (Milou).

Alex belyser vikten av att den schemalagda planeringstiden, både den egna och den gemensamma i arbetslaget används på ett systematiskt sätt utifrån läroplanen, för att kunna planera arbetet framåt och för att kunna reflektera över det som utförts. Mio menar att det behöver vara ett stabilt arbetslag i det här arbetet, vilket även Tintin lyfter genom att det där finns en psykolog från en central enhet att ta hjälp av om ohälsa uppstår i arbetslaget men även förebyggande om arbetet i barngruppen upplevs tungt.

Att använda sig själv som förebild är något som flera av förskollärarna talar om som en bidragande faktor i arbetet med barns psykiska hälsa. Alex talar om att barn gör som jag gör, det räcker inte att bara prata om att vara en bra kompis, utan att man själv som förskollärare behöver påvisa och agera på ett bra sätt. Likadant vid exempelvis den pedagogiska måltiden, som är en lärsituation där förskolläraren behöver agera med ett lustfyllt förhållningssätt. Mio tar upp faktorer som frisk luft, leken, mat och social bekräftelse som något av stor betydelse, vilka små barn får till sig av pedagogerna på förskolan. Mio menar att uppdraget som förskollärare är ett ansvar, "barnen får till sig det som jag erbjuder". Tintin menar att närvaron och lyhördheten som förskollärare är avgörande för att kunna arbeta hälsofrämjande och för att verkligen kunna förstå varje barns behov och intressen.

Robin funderar över vikten av att kunna se tecken hos barn för att upptäcka eventuella diagnoser, då Robin anser att det gynnar den psykiska hälsan av att få en tidig diagnos. Enligt hen skulle de kunna gynna barnet då det ger en förståelse varför man kanske inte passar in i mallen. Robin belyser även vikten av att kunna göra sig förstådd och delaktig för alla barn för att lägga grunden till ett psykiskt välmående. Det finns en mängd olika hjälpmedel att använda. Det kan till exempel vara språkappar, bildstöd, TAKK (tecken som alternativ och kompletterande kommunikation). Milou talar också om tydligheten över dagen, där rutiner skapar förståelse och hanterbarhet för barnen att kunna fungera i sin vardag på förskolan. I det arbetet kommer en del hjälpmedel in som stöd.

7.2.3 Samspel

Relationers betydelse och vikten av anknytning mellan barn och förskollärare är något som samtliga av respondenterna lyfter som grundläggande faktorer för varje barns psykiska hälsa och välmående. Flera talar även om känslan av delaktighet som en faktor av vikt för barnens utveckling och trivsel på förskolan.

Samtliga förskollärare lyfter vikten av goda relationer som en samordnande faktor för allt arbete med barns psykiska hälsa. Även Bowlbys anknytningsteori framhåller de flesta som en teori som används med alla åldersgrupper inom förskolan. Kim menar att det är förskollärarnas ansvar redan från introduktionen att skapa goda anknytningsmönster för att kunna vara en person som barnet skapar en trygghet till och som vårdnadshavare känner en tillit för. Robin talar om vikten av att vara en trygg person för barnet för att det ska kunna få tröst då det behövs, att som förskollärare vara lyhörd och nära i sin relation med barnet för att kunna känna in och förstå barnets behov, för att sedan kunna erbjuda det som barnet behöver. Även Milou talar om att vara en trygg person för barnet, men lyfter även vikten av delaktighet, att fråga barnet om hur det vill i situationen för att det ska kunna skapa en känsla av självstyrning och att kunna påverka.

Bemötandet är en viktig aspekt i relationsskapande, anser Milou, att redan vid lämning visa att barnet och familjen är välkommen, att det finns en glädje i att de kommer till förskolan. Bemötande och förhållningssätt är likvärdiga med varandra och ska genomsyra verksamheten under hela dagen med en positiv anda. Alex talar om att hela arbetslaget bär ansvar över att knyta an till varje barn, men att då en del barn helst vänder sig till en specifik pedagog vid anknytning för att känna sig trygg, så är det ett behov just det barnet behöver och ska få tillgodosett i möjligaste mån.

Tintin talar om vikten av relationsskapande med både barn och med kollegor. En känsla av samhörighet och delaktighet är delar som innefattar och är av betydelse för alla på avdelningen och på förskolan.

Det handlar om god omsorg där anknytning, trygghet och delaktighet måste finnas för att vi alla ska må bra och utvecklas. Vi måste samspela med varandra för att må bra och skapa förutsättningar för psykisk hälsa (Tintin).

En ingång kan vara att ta reda på barnets intressen och skapa tillfällen för bemötande och relationsskapande genom det. En aktivitet med lera som en framgångsfaktor lyfter Tintin upp som ett exempel, där ett barn som hade svårigheter med anknytning, visade intresse för att arbeta med lera, och som pedagogerna skapade en situation kring med flera barn för att möjliggöra till delaktighet och att kunna knyta an till flera relationer på ett positivt sätt. Det är fler respondenter som lyfter de estetiska läroprocesserna som viktiga i relationsskapandet.

Faktorer jag ser skulle kunna påverka barns psykiska mående är skapande aktiviteter, det är ju saker de tycker om, som sång och musik, rörelse, motorik och språk, då ser jag att de växer ännu mer om jag tillför det i verksamheten (Mio).

7.2.4 Miljö

Flera av respondenterna beskriver miljöns betydelse genom fysisk, social och pedagogisk miljö, att de tre samspelar med varandra och behöver ses över och arbetas med på ett systematiskt sätt för varje barns trivsel och välmående. Förskollärarna talar om olika faktorer att använda sig av i miljön för att den ska fungera på bästa sätt. Det är faktorer som bland annat sanerar intryck och tydliggör i utformningen av innehållet i utbildningen.

Samtliga respondenter lyfter miljöns betydelse för barns psykiska hälsa. Tintin pratar om de olika ingångarna i miljön med den fysiska, den sociala och den pedagogiska, att alla tre delar behöver noga planeras och ses över systematiskt och återkommande för att det ska fungera för varje barn. Intryck av olika sinnen med ljud, ljus och lukt till exempel är faktorer som är av vikt att de är väl balanserade för en fungerande miljö. Även Robin lyfter de tre delarna av fysisk, pedagogisk och social miljö genom att de tre skapar en helhet för att barn ska få möjlighet att befinna sig i en miljö där den psykiska hälsan kan påverkas i en positiv riktning, där alla delar behöver hänga ihop, planeras och analyseras för gruppens bästa.

Alltför stora barngrupper bidrar till fler intryck och kan orsaka en ökning av ohälsa hos både barn och pedagoger, lyfter Milou fram som en orsak i miljöns betydelse för den psykiska hälsan. För att kunna reducera och dämpa sinnliga intryck kan en heltäckningsmatta kunna hjälpa, belysning är en annan sak som kan väljas utifrån vilken effekt som ska skapas. Mio tar upp relationernas vikt i att miljön ska fungera, att en välplanerad miljö är av vikt, men att det ändå är relationer som är avgörande för att det ska fungera. Mio menar att till och med en okänd miljö kan fungera om barnet är i en trygg relation tillsammans med en pedagog där.

Jag tror nog att miljön inte påverkar så jättemycket egentligen, jag tror inte det utan det är mer människorna runt om i miljön som påverkar och skapar trygghet (Mio).

Kim beskriver ett framgångsrikt arbetssätt med att ta med barnen och deras tankar och åsikter då en lärmiljö ska ställas i ordning. Då barnen görs delaktiga skapas förutsättningar för att få en intressant och utmanande miljö där barnen trivs och utvecklas i sitt lärande. I nästa led skapas förutsättningar för en psykisk hälsa genom meningsfullheten, trivseln och delaktigheten i den gemensamma utbildningen.

Det är ju det att man arrangerar intressanta och roliga miljöer som barnen vill vara i, så att de känner att det är roligt att vara här. Att det finns engagerade pedagoger som vill vara här och att göra roliga saker tillsammans med. Vi pratar mycket om förhållningssätt och det gemensamma sammanhanget mellan barnen och pedagogerna. Kommunikationen att man går ner på barnens nivå och frågar vad de vill och hur de tänker för att kunna skapa små stationer av trygghetszoner. Om barn inte har de här trygghetszonerna tänker jag att det kan skapa en sorg och psykisk ohälsa av att inte bli sedd och lyssnad på, att det jag gör är inte så viktigt (Kim).

Även Alex beskriver arbetslagets sätt att skapa trygghet för barnen genom att det är ett medvetet och genomtänkt arbete som pågår under hela dagen. Redan från start då barnen kommer till förskolan så ska det finnas en pedagog som tar emot och bemöter på ett välkomnande och inbjudande sätt. Andra exempel som fortgår under dagen är att barnen är indelade i mindre grupper, vilka alltid är desamma. Lika vid måltiderna, det är samma barn som sitter vid samma bord varje dag, vilket pedagogerna uppfattar skapar en trygghet för barnen och ökar deras känsla av sammanhang, vilket också är en bidragande faktor för att känna trygghet och tillhörighet på förskolan.

Tintin berättar om förskolans arbete med de tio goda vanorna, som upplevs ge förståelse för barnen om vad som bidrar till deras eget välmående och psykiska hälsa. Framförallt pratar barnen själva om att de behöver kompisar för att må bra och att de behöver kramar då de känner sig ledsna. Även Robin lyfter de tio goda vanorna som en framgångsfaktor i det hälsofrämjande arbetet, framförallt delen med vila och återhämtning som en komponent att tillföra i miljön. Barnen behöver platser och stunder där vilan och återhämtningen kan äga rum. Det är avgörande för att stressnivåerna kan hållas på en hälsosam och hållbar nivå, upplever Robin, och anser att det krävs planering i miljöns utformning att de delarna upprättas och utnyttjas av barnen. Det här är även något som Alex belyser som betydande i arbetet med återhämtning, men även för utformandet av andra lek miljöer, och till det arbetet lyfter Alex också att lokalernas storlek och utformning är avgörande för att det ska fungera på bästa sätt.

7.2.5 Lärande

Flera av respondenterna talar om vikten av både den egna samt barnens psykiska hälsa då de beskriver vad som gynnar ett lärande i förskolan. Förskollärarna behöver må väl psykiskt för att kunna vara närvarande och lyhörda inför varje barns intressen och utveckling, och barnen behöver fungera på bästa sätt psykiskt och mentalt för att kunna ta till sig undervisningen och de sociala lärande situationerna som sker i förskolans kontext.

Jag har funderat mycket över begreppet psykisk hälsa och jag tänker att det handlar mycket om hur det känns på insidan, ”känner jag mig lugn, trygg, glad” Jag tror att lärande förutsätter en nyfikenhet och en vilja att lära sig. Om vi vänder lite på svaret: om någon lider av psykisk ohälsa såsom otrygghet, depression, inga goda anknytningar till andra, oro eller stress - så tror jag att kroppen/själen/hjärnan har för mycket att göra för att kunna tillgodogöra sig/orka med lärande (Alex).

Att må bra psykiskt, att ha en nyfikenhet och glädje är något som flera av förskollärarna ser som en förutsättning för lärande. Även att de själva mår psykiskt bra är avgörande för att en god undervisning kan ske med hjälp av närvaro, inlyssnande och en genuin delaktighet. Kim kopplar starkt ihop psykisk hälsa och lärande som faktorer vilka påverkar varandra ömsesidigt. Kim menar att mår man bra psykiskt så ökar ens förutsättningar på att kunna fokusera på nya utmaningar samt motgångar. Lagom utmaningar ger lärande.

Tintin lyfter aspekten av att undervisa barnen om stress, att de ska få en förståelse över hur de själva kan hitta verktyg i livet för stresshantering och ett psykiskt välmående. Pedagoger behöver vara lyhörda och inlyssnande kring barnens behov, får barnen inte sina behov tillgodosedda är det svårt att uppnå lärande. Tintin lyfter också Aaron Antonovskys begrepp, KASAM - känsla av sammanhang. Vikten av att pedagogerna är medvetna om hur barnen mår och sätter sig in i deras sammanhang för att skapa goda förutsättningar till begriplighet och tydlighet, vilket är förutsättningar för lärande. Milou talar om ett arbetsätt med att ge barn stöd till egen autonomi och självständighet, ju äldre barnen blir desto mer spelar även andra barn en roll i det egna och det gemensamma lärandet. Det handlar om självförtroende och att ha kunskap en förståelse för hur ett lärande kan sökas av en själv. Det skapar en psykisk hälsa hos barnen genom att de befinner sig i ett lärande sammanhang. Robin påpekar vikten av att förhålla sig till barnens olika nivåer för att undvika att ställa för höga eller för låga krav.

Det handlar om att lägga sig på rätt kravnivå för barnet för att inte lägga för stor press på barnet och därmed störa inläringen (Robin).

Innehållet i läroplanen om arbetet med barns psykiska hälsa menar några av förskollärarna är tydligt då de även arbetar med de tio goda vanorna, där kost, fysisk aktivitet och vila är några av delarna. Att arbeta med den egna hälsan lyfter flera av förskollärarna som en förutsättning för att kunna arbeta med barnens välmående på bästa sätt. Alex lyfter in att de egna vanorna och den egna förståelsen av vad psykisk hälsa handlar om spelar in i hur den egna tolkningen av läroplanens innehåll blir. Samtliga förskollärare belyser att läroplansmålet om hälsa och välbefinnande är tydligt framskrivet, men att de tolkar det utifrån fysisk hälsa snarare än generell hälsa.

Milou å andra sidan beskriver att den psykiska hälsan står framskriven i flera av läroplansmålen, exempelvis genom de tio goda vanorna samt förmåga och möjligheter till att påverka sin dag och vara delaktig och känna tillhörighet i förskolan. Milou berättar om projektet tio goda vanor som omfattar mat, fysisk träning, positiva tankar, hur vi hanterar stress, att lära oss nya saker, repetition, omväxling, ta egna beslut, vänner och sömn. Dessa vanor omfattar inte enbart barnen utan även pedagoger och vårdnadshavare. En av förskollärarna framhåller estetiska läroprocesserna som ett hälsofrämjande sätt att lära. De estetiska läroprocesserna är ett av utbildningsmålen i läroplanen för förskolan. Kim lyfter fram vikten av att använda sig av barnperspektivet i en lärande organisation, att man som förskollärare behöver sätta sig in i barnens upplevelse för att kunna anpassa undervisningen på rätt nivå. Barns inflytande och känsla av delaktighet pratar Kim vidare om som fler aspekter av vikt för att barnen ska känna en meningsfullhet i sin tillvaro på förskolan.

7.2.6 Hemmet

Samtliga av respondenterna belyser vikten av ett förtroendefullt samarbete mellan hemmet och förskolan för att varje barn ska få bästa förutsättningar till en psykisk hälsa. Flera talar om det positiva värdet av den dagliga kontakten som sker vid hämtning och lämning. Ett informations-

utbyte kan ske då mellan vårdnadshavare och förskollärare om vad som gynnar barnets välbefinnande och utveckling på de båda platserna. Flera talar även om att det är av vikt att det finns ett samordnat professionellt stöd att tillgå då förskolans arbete inte är tillräckligt för ett barns psykiska hälsa.

Flera av förskollärarna belyser introduktionen som grunden i ett relationsskapande samarbete mellan vårdnadshavare och förskolan. Det är av vikt att vårdnadshavarna känner en tillit och ett förtroende för pedagogerna på förskolan för att barnen ska må bra och känna en trygghet av tillvaron på förskolan. Samtliga förskollärare talar om den dagliga kontakten vid hämtning och lämning, att information om barnet som är av vikt för dess välmående kan diskuteras. En gemensam förståelse kan skapas och att samarbetet för barnets bästa kan utvecklas. Mio ser gärna att vårdnadshavarna informerar vid lämning om grundläggande behov såsom hur sömnen varit eller hur barnet har ätit före vistelsen på förskolan. Med den kunskapen kan sedan förskolan kompensera och balansera upp dagen på bästa sätt för barnet. Även Robin lyfter samverkan med vårdnadshavare som betydelsefull för barnets välmående och utveckling.

Jag tror att om det är stressigt på förskolan kan de börja må dåligt. Då behöver man vila och lugn. Goda vanor och att vi pedagoger inte stressar. Vi måste kolla av med barnen hur de mår och samarbeta med vårdnadshavarna (Robin).

Mio tar upp att man kan använda sig av artefakter för att få en sammankoppling mellan förskolan och hemmet. Det kan vara i form av en bok där barnets familj är representerade eller en sångburk för varje barn där vårdnadshavare lägger ett föremål som visar en favoritsång de har hemma, och som sedan kan tas fram på förskolan vid till exempel en samling.

Flera av förskollärarna talar om en samordnande organisationsstruktur för tidiga samordnade insatser, Samsynk, där olika professioner samlas runt ett barn och dess familj i behov av stöd utöver det som förskolan har mandat att ge. Förskollärarna upplever det som en tillgång för att kunna ta problem som uppkommer vidare, och för att kunna arbeta likvärdigt mellan förskolan och hemmet med alla barn och dess olika behov för barnens bästa.

Här på förskolan har vi även det här samrådet, Samsynk, om de behöver lite hjälp med annat i familjen. Det är viktigt att skapa den här relationen till familjen så de vågar öppna sig, att de har tillit till oss. Viktigt att säga att vi har tystnadsplikt, det kan vara att de har det lite jobbigt hemma eller ska separera eller så (Milou).

8 Diskussion

8.1 Resultatdiskussion

Vi ställde oss frågan inför vår studie om det finns en medvetenhet och kunskap hos förskollärare om vad som främjar den psykiska hälsan och vad som förebygger psykisk ohälsa, samt på vilket sätt och i vilken utsträckning de i sin tur får stöd av specialpedagog i de frågorna. Under arbetets gång har vi kommit fram till följande resultat.

8.1.1 Hälsa

Det sätt som respondenterna beskriver deras förståelse av psykisk hälsa som begrepp, styrks hos flera organisationer samt genom forskning. Både den psykiska hälsan hos barnen och hos förskollärarna samt relationerna dem emellan är av vikt att de fungerar och underhålls på bästa sätt visar flera infallsvinklar på.

När respondenterna definierar sin förståelse av psykisk hälsa som begrepp använder de sig av beskrivningar som att det handlar om hanterandet av känslor, det mentala, insidan och att klara yttre krav och påfrestningar. Det här är delar som överensstämmer med hur Världshälsoorganisationen (WHO) definierar psykisk hälsa. WHO beskriver sin definition genom "ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i" (Folkhälsomyndigheten, 2022).

För att identifiera ett barns mående utgår förskollärarna utifrån barnets sätt att vara vanligtvis. När en skillnad uppkommer, identifierar förskollärarna att någonting inte är som det ska. Det som uppmärksammas i beteenden som avviker kan vara att ett barn drar sig undan, att ögonkontakt uteblir, ett barn som pratar mindre än vanligt, att kroppsspråket är annorlunda eller att känslor uttrycks på annorlunda sätt. Seligman m.fl. (2005) beskriver den positiva psykologins grunddelar för att uppleva lycka är att ha en positiv känslan i livet, känna ett engagemang och en meningsfullhet i tillvaron. De här delarna överensstämmer med det som respondenterna anser att ett barn vanligtvis visar i sitt beteende och som är grunder där avvikelserna går att avgöra utifrån, för att upptäcka om ett barn visar tecken på sämre mående. Vi kan utläsa att grunden för att respondenterna kan identifiera barnens psykiska hälsa bygger på att förskollärarna och barnen har en god relation, för att de därigenom ska kunna avgöra om något avviker och inte är som vanligt. Detta belyser Ljungblad (2016) i sin avhandling genom vikten av lärares relationella kompetens för goda sociala relationer.

Socialstyrelsen (2016) och Ekman m.fl. (2021) lyfter att forskning visar på att en stigande psykisk ohälsa hos unga människor under de senaste åren. Det är framförallt ångest och depression som utmärker sig i den psykiska ohälsan. Flera av förskollärarna talar om att de märker av en ökad stress och ohälsa hos familjer och även i samhället. De anser att ett arbete med barns psykiska hälsa behöver lyftas fram mer både i kunskap och handling. Samtliga förskollärare arbetar med de tio goda vanorna som är utarbetat av Ekman m.fl. (2021) och innefattar komponenterna av hälsosam kost, träning, vila och sömn, optimism, stresshantering, autonomi, variation och utmaning, sociala relationer, att lära sig nya saker samt upprepning, vilka alla bidrar med delar till det hälsofrämjande arbetssättet på förskolorna. Vi ställer oss frågande i att flera förskollärare anser sig behöva mer kunskap om hur de ska arbeta med barns psykiska hälsa, samtidigt som de lyfter arbetet med de tio goda vanorna, som är baserade på ett hälsofrämjande arbete.

8.1.2 Främjande faktorer

För att ett så bra arbete som möjligt ska kunna ske på förskolorna där respondenterna arbetar, är kunskap om vad som främjar den psykiska hälsan en förutsättning. Samtliga arbetar bland annat med de tio goda vanorna baserade på forskning av Ekman m.fl. (2021). Samtliga respondenter lyfter även vikten av kunskap om hjärnans utveckling samt relationernas positiva betydelse i arbetet med barns psykiska hälsa i förskolan.

Både Ekman m.fl. (2021) och Danielsdottir och Ingudottir (2020) skriver i sina forskningar om att det är i barns tidiga år som hjärnan genomgår en intensiv utveckling och att det är under dessa år som kognitiva, språkliga, känslomässiga, neurologiska och sociala färdigheter lägger grunden för den psykiska hälsan. Danielsdottir och Ingudottir (2020) menar att det ger barn goda förutsättningar i framtiden genom tidiga insatser exempelvis inom förskolan. Det positiva värdet av tillgången till specialpedagog för handledning var något som alla förskollärare lyfte för det hälsofrämjande arbetet, några lyfte också vikten av ett stabilt arbetslag som gynnande. En förskollärare ansåg att det var nödvändigt med planering för både det enskilda psykiska måendet samt barnens. En annan förskollärare lyfte tillgången av psykologstöd till arbetslaget när det upplevs tungt i barngruppen som ett bra sätt att förebygga ohälsa hos pedagogerna och det i sin tur ger barnen bättre förutsättningar att må väl. Detta stärks av skrivningar i Skollagen (SFS 2010:800) 8 kap. 9 § att alla barn har rätt till stöd i sin utveckling då det krävs.

Samtliga respondenter talar om att arbeta med och identifiera barns känslor i det hälsofrämjande arbetet för barns psykiska hälsa, där de olika delarna med att vara nära i relationerna är av vikt för att kunna skapa goda sociala sammanhang i lek och lärande. Öhman (2021) lyfter liknande aspekter genom begreppet resiliens och menar att delar som att ha en känsla av sammanhang, meningsfullhet och goda relationer skapar en motståndskraft och en hanterbarhet i livet för människor. Även Ben – Shahar och Nisser (2008) skriver om resiliens, men kopplar ihop det med begreppet lycka. Då människor skapar en resiliens kan en känsla av lycka uppstå. Lycka är i sin tur sammankopplat med hur Seligman m.fl. (2005) beskriver den positiva psykologins effekter. Författarna menar att glada människor har större möjlighet till ett friskt och framgångsrikt liv med mer socialt engagemang (Seligman m.fl., 2005). I förskolans kontext är resiliens av vikt både för barnen och för de vuxna som arbetar, eftersom det är i förskolans undervisning, vilken planeras och genomförs av förskollärarna, där en helhet av alla de hälsofrämjande faktorerna ska bedrivas och utvecklas hos alla i utbildningen.

Respondenterna belyser sina tankar om hur de använder sig själv som förebild i arbetet. En av förskollärarna talar om exemplet att vara en bra kompis genom att barn behöver få se och uppleva hur man är en bra kompis. Förskolläraren som talar om det menar att det inte räcker med att enbart berätta, utan hen visar gentemot barnen vad det innebär genom att själv uttrycka med kropp, ord och närvaro i sammanhanget. Flera av förskollärarna talar om vikten av ett bra bemötande, redan från morgonen, som sedan fortsätter under hela dagen. En av respondenterna uttrycker arbetet som förskollärare med att det innebär ett stort ansvar att erbjuda det som barnen behöver för att utvecklas positivt både vad det gäller lärande och hälsa. Hirsh (2020) beskriver en lärares relationella lärarskap som en pedagogisk takt, vilken bygger på en ömsesidig tillåtande respekt och förståelse för den andra. Vi förstår att det är den svårfångade takten som förskollärarna vill komma åt i sitt ansvarsfulla arbete. För att agera som förebild i det hälsofrämjande arbetet kring barns psykiska hälsa behöver förskollärare reflektera över sitt ledarskap för att på så sätt skapa goda förutsättningar för barnen och det egna välmåendet.

Reflektionstiden och planeringstiden menar flera av förskollärarna är en förutsättning för att ett arbete av god kvalitet ska kunna utföras. I läroplanen för förskolan (Lpfö18, 2018) finns förskollärares tydliga ansvar för planering av undervisningen i förskolan framskrivet. Det är det ansvaret som respondenterna har tid för i sin schemalagda arbetstid för att kunna arbeta med, som några lyfter som en förutsättning. I Skolinspektionens granskning, Kvalitet och måluppfyllelse i förskolan (2018), lyfts att förskolor av god kvalitet genomsyras av empati och en positiv, glädjefylld stämning med vänliga och respektfulla relationer i verksamheterna. Vi anser att det är av yttersta vikt att den organisatoriska planeringen av schematid och ansvarsfördelning är noga tillrättalagd och väl införstådd av alla i ett arbetslag. Alla bär ett ansvar i sin yrkesroll som stärks av styrdokument som läroplan och skollag, men som rektor ansvarar för efterföljs (Lpfö18, 2018). Vi skulle vilja lyfta fram rektors ansvar som en aspekt att belysa mer än vad som kom fram i respondenternas svar. Det är av stor vikt anser vi att det finns ett tydligt ledarskap i en förskolas organisation.

8.1.3 Samspel

Flera av respondenterna talar om vikten av att identifiera olikheter i behov av stöd hos barnen för ett fungerande samspel. Det är i de nära relationerna som variationen kan komma att förstås och därigenom så kan stödet riktas på de olika sätt som gynnar de sociala relationerna och samspelet mellan barn på bästa sätt. Det visar sig genom forskning att de positiva relationerna utgör en grund för sociala och emotionella förmågor, vilka i sin tur gynnar den kognitiva utvecklingen och de senare prestationerna i skolans utbildning för varje barn.

Relationernas värde och vikten av anknytning tar samtliga förskollärare upp som delar för ett hälsofrämjande och förebyggande arbete av barns psykiska hälsa. Vid introduktionen skapas de första banden för anknytning lyfter flera av förskollärarna. Bowlby (2007) skriver om anknytningsteorin och vikten av anknytningspersoner för att barnet ska kunna skapa en psykisk hälsa under de första levnadsåren då hjärnan befinner sig i ett utvecklingskede av betydelse. Frånvaron av anknytningspersoner riskerar det motsatta, att en psykisk ohälsa kan uppstå (Bowlby, 2007). Samtliga förskollärare talar på olika sätt om att använda sig av lyhörddhet och närvaro tillsammans med barnen för att kunna skapa goda relationer och en förståelse för barnens känslöyttringar och behov.

En av förskollärarna resonerar vidare i det här genom att lyfta barns olikheter i sina behov, och att det är ett gemensamt ansvar i arbetslaget att tillgodose olikheterna. Både Bouillet m.fl. (2014) och Ljungblad (2016) lyfter vikten av ett gott relationellt lärarskap i sina forskningar för barns psykiska hälsa och välmående. De menar att de positiva relationerna utgör en grund för barnen att utveckla sociala och emotionella förmågor, vilka sedan även leder till kognitiva förmågor. Ljungblad (2016) kopplar ihop det med begreppet resiliens, vilket utvecklas genom de delarna och som skapar en motståndskraft hos barnen att hantera situationer som uppkommer i livet och som gynnar dess utvecklingsmöjligheter.

Det vi ser i sammanhanget mellan vad forskning visar och svaren från respondenterna kring innebörden av skapandet av de viktiga relationerna är, hur mångfacetterat och svårfångat det hälsofrämjande arbetet kan vara. Även svårigheten i förebyggandet av barns psykiska ohälsa i förskolan framträder i detta sammanhang. Det sammantagna resonemanget visar på en förståelse av samtliga att det är en kombination av att medvetet planera för det hälsofrämjande arbetet, men även att mycket av arbetet är något som sker naturligt. En av förskollärarna uttryckte det genom att "jag kör på och är mig själv helt enkelt och tar barnen under mina vingar som vanligt". Att förskolans utbildning ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet står

föreskrivet i Skollagen (2010:800) 1 kap. 5§), vilket vi tolkar in i det som förskollärarna beskriver i sitt arbete då de arbetar med de forskningsbaserade tio goda vanorna (Ekman m.fl., 2021), där de olika innehållande komponenterna är i relation med hjärnans utveckling, tillsammans med läroplanens innehåll och mål för förskolans utbildningsuppdrag till exempel.

8.1.4 Miljö

Miljöns utformning genom de tre delarna, fysisk-, social- samt pedagogisk miljö framkommer som betydelsefulla både i respondenternas svar samt i forskningen. Samtliga respondenter talar om de olika delarnas betydelse för barns psykiska hälsa, men menar att det inte är något som lyfts fram tydligt i deras arbets sätt. Det är något som behöver belysas mer menar flera av dem.

Arbetet med kombinationen mellan den pedagogiska, fysiska och sociala miljön är något som samtliga respondenter lyfter kring frågan om miljöns påverkan av barns psykiska hälsa. Specialpedagogiska skolmyndighetens modell och värderingsverktyg visar att det är de tre delarna av miljön som behöver arbetas med för en god lärmiljö i förskolan (SPSM, 2020b). Några av förskollärarna talar om att se över och anpassa de sinnliga aspekterna i miljön för att kunna skapa en så trygg och lärorik miljö och tillvaro som möjligt för alla barn. I rapporten från Folkhälsomyndigheten (2017) framkommer det att det är en ökning av inskrivna barn i förskolans utbildning de senaste åren. Rapporten belyser att det gynnar barns utveckling och välmående att befinna sig i förskolans utbildning om den är av hög kvalitet, vilket innefattar ett väl planerat pedagogiskt innehåll, ett bra samspel mellan personal, barn och vårdnadshavare, och en fungerande organisation med till exempel utbildad personal, resurser vid behov samt en fungerande barngruppsstorlek. Petersen och Romqvist (2020) samt Sroufe (2021) tar upp organisationers påverkan av människors hälsa. De talar om olika strukturella nivåer och miljöer som människor befinner sig i under dagen och hur de påverkar på olika sätt beroende på hur de fungerar och är organiserade för olika individer.

Några av förskollärarna lyfter att de märker av en ökad stress hos barn och vårdnadshavare och att en ökad barngruppsstorlek kan vara en faktor som påverkar kvaliteten och stressnivåer negativt. Vermeer och van IJzendoorn (2006) har i sin forskning beskrivningar av hur stresshormonet kortisol blir förhöjd hos barn under tider då de vistas i förskolan. De tar upp faktorer som flera sociala sammanhang i barngrupper samt att barnen är ifrån deras trygga anknytningspersoner hemifrån under lång tid över dagen som orsaker (Vermeer & van IJzendoorn, 2006). Det är därför av vikt att de som arbetar på förskolan ser till den avvägda dygnsrytmen, återhämtningen och att skapa goda relationer för anknytning i barnens vistelsemiljö på förskolan fungerar på bästa sätt.

För att kunna planera undervisning som gynnar barns psykiska hälsa, lärande och utveckling behöver påverkansfaktorer ses över kontinuerligt och systematiskt. I det här arbetet ser vi att specialpedagogen kan ha en betydande roll för arbetslagen. De som arbetar tillsammans behöver en person som kan komma in för att observera och handleda i det som sker i barngruppen genom en annan vinkel. Det kan då skapa möjlighet för att hitta nya gemensamma tankesätt och belysa nya tillvägagångssätt.

8.1.5 Lärande

För att ett lärande ska kunna ske behöver barn ha en fungerande psykisk hälsa belyser både respondenter och forskning. Det är flertalet komponenter som behöver arbetas med och som gynnar det psykiska måendet både hos barnen och förskollärarna. Stress är en faktor som fram-

kommer genom att det hämmar lärandet om den inte ses över och balanseras upp av mer återhämtande aktiviteter över dagen, vilket stärks av både respondenternas svar, styrdokument och forskning.

För att ha bästa möjliga förutsättningar för lärande så tar flera av förskollärarna upp att det psykiska måendet hos barnen behöver fungera väl. Respondenterna lyfter nyfikenhet och glädje som känslor, vilka kan påverka inlärningen i positiv riktning. I förskolans läroplan (Lpfö18, 2018) står det föreskrivet att ett arbete med möjlighet till förundran ska ske för att barnen ska utveckla en god självbild som skapande och lärande individer. Även Öhman (2021) beskriver förundran som en positiv känsla och nyfikenhet, vilken kan påverka en individs fysiska och psykiska hälsa i en god riktning. Att lärandet och det psykiska måendet påverkar varandra ömsesidigt är det en av respondenterna som uttrycker, vilket bekräftas av Skolverket (2019) genom beskrivningen av att psykisk hälsa och lärande har en cirkulär påverkan av varandra. Skolverket menar att om en individ mår bra så lär den sig, och lär den sig så mår den bra.

Flera av respondenterna talar även om att deras egna psykiska mående kan påverka, vilket innebär att även de behöver ha en nyfiken inställning i den delade uppmärksamheten i undervisningen tillsammans med barnen. Furu och Heikkilä (2022) skriver om betydelsen av att förmågan till resiliens och förmågan att hantera den egna psykiska hälsan fungerar hos förskollärare, för att undervisning i utbildningen ska kunna utföras på ett utvecklande och ömsesidigt sätt. Under intervjuerna förundrades vi över att samtliga respondenter belyser deras egen påverkan över hur arbetet med undervisning spelar in. Det är en reflektion vi vill lyfta fram i förskollärarnas arbete och synliggöra mer, då det är fler yrkesgrupper som samverkar i en förskolas kontext.

Flera av respondenterna lyfter vikten av att anpassa kraven i undervisningen, de menar att för höga krav och förväntningar på förmågor och kunskaper sänker möjligheter för en fungerande hälsosam tillvaro av lärande och trygghet. Några nämner även att barn behöver få en känsla av sammanhang och delaktighet i barngruppen och i verksamheten. För att hitta rätt anpassningar och förståelse för det enskilda barnets förutsättningar vill vi koppla till det relationella takten mellan lärare och barn, och dess påverkan för ett psykiskt välmående och en kognitiv utveckling av hjärnan, både för det som sker i verksamheten där barnet befinner sig i, men även för kommande skolprestationer senare i livet, vilket både Cadima m.fl. (2019) samt Ljungblad (2016) skriver om som framgångsfaktorer för lärares arbetssätt i en utbildning.

En av förskollärarna i intervjuerna belyser helhetens fungerande i verksamheten för hjärnans utveckling, att det är viktigt att barn får de bästa passande förutsättningarna under hela dagen för att hjärnan ska kunna utvecklas på bästa sätt. Då Vermeer och van IJzendoorn (2006) har sett i sin forskning att stresshormonet kortisol förhöjs för barn under vistelsen i förskolans sociala sammanhang, så visar det på vikten av att strukturera upp dagen i förskolan på ett sätt som främjar den avvägda dygnsrytmen, vilken förskolans läroplan (Lpfö18, 2018) lyfter som en faktor i förskolans uppdrag av barns välmående och utveckling för det egna behovet.

Leken är en faktor som flera av respondenterna talar om som en del av vikt i en lärande organisation. För att kunna utveckla förmågan av att kunna leka och lära genom den, så är det psykiska välmåendet en grundläggande faktor. Trawick-Smith och Dziurgot (2011) bekräftar det i sin studie genom att barn utvecklar den sociala, språkliga och kognitiva förmågan i lekssituationer. De tar även upp vikten av lärares olika stöd och interaktion för att kunna ge rätt stöd till varje barn, samt att kunna avgöra genom observation och interaktion i vilket omfång varje barn har behov av stöd i leken. Även Doove m.fl. (2021) talar om vikten av den sociala förmågan

hos barn för en god psykisk hälsa. Författarna kopplar ihop den med vikten av språkliga förmågor, och menar att de två områdena påverkar varandra ömsesidigt. En tidig upptäckt av svårigheter inom de områdena, kan gynna den psykiska hälsan framåt i livet för barnet, och att även olika professioners skattningar tillsammans med vårdnadshavares upplevelser är av vikt. Några av respondenterna talar om att de använder språkliga stödinsatser som TAKK och bildstöd, vilka är verktyg i en tydliggörande pedagogik och kan vara ett exempel på stöd för en god språkutveckling hos barn.

Vi upplever att det är många olika delar en förskollärare behöver inneha kunskap om, både vad rätt stöd kan vara, men även att ha kunskap om hur den egna närvaron och lyhördheten ska kunna utvecklas. Det är egenskaper som är av vikt för att kunna tona in och avgöra i interaktioner med barn vad som krävs i de olika sammanhangen och constellationerna.

8.1.6 Hemmet

Barn befinner sig i olika sammanhang under dagen genom bland annat att de är i ett sammanhang i hemmet och i ett annat sammanhang på förskolan. De två kontexterna behöver ha ett väl fungerande samarbete med barnets bästa i fokus för varje enskilt barn. Redan vid introduktionen startar relationsbyggandet och förutsättningarna för en tillitsfull och trygg överlämning för barnen mellan de båda kontexterna.

Redan vid introduktionen då barnet börjar på förskolan startar det relationella arbetet med anknytning, berättar samtliga av respondenterna, och talar om betydelsen av trygghet och tillit för både barn och vårdnadshavare till personalen på förskolan. Bowlby (2007) beskriver vårdnadshavarna som de primära anknytningspersonerna. När barnet börjar på förskolan är det av stor vikt att personalen där skapar trygga relationer för att kunna bli barnets sekundära anknytningspersoner. Att barnet knyter an till de här trygga personerna runtomkring är en förutsättning, menar Bowlby (2007) för att en psykisk hälsa ska kunna uppstå. Det motsatta, sämre anknytning eller brist på personer att knyta an till för barnet runtomkring, kan skapa risk för att utveckla en psykisk ohälsa istället. Vi tänker att det är en grundläggande del som förskollärarna i intervjun lyfter, och att det är ett stort värde i att den medvetenheten finns hos samtliga av dem. Det betyder att det medvetna arbetssättet kring det hälsofrämjande arbetet med barns psykiska hälsa börjar redan vid starten och introduktionen till förskolan. Vi upplever och tolkar att det är så de flesta förskollärare arbetar, men att de inte sätter ord på den tysta kunskapen att detta skapar goda förutsättningar för barns psykiska hälsa. Vi skulle vilja att det här arbetet lyfts fram mer och får en djupare innebörd, att det sätts ord på den tysta kunskapen hos personal på förskolor.

De flesta respondenter talar om det positiva med de dagliga mötena med vårdnadshavarna vid hämtning och lämning. Då de kan dela upplevelser med varandra om hur barnet mår under dagen. Det kan till exempel vara hur sömnen varit eller hur barnet har ätit, ger några som exempel. Ambuja (2020) beskriver hur barnläkaren och psykoanalytikern Donald Woods Winnicott talar om familjens betydelse för att ett barn ska må bra, att den emotionella bekräftelsen barnet får där spelar en stor roll i dess välmående. Med den förståelsen menar vi att det är av betydelse att den delade interaktionen mellan personal och vårdnadshavare fungerar väl, då båda fungerar som anknytningspersoner och delar ett ansvar till att knyta an till barnet samt ansvar för barnets mående.

Samtliga respondenter beskriver om det positiva värdet av tillgången till TSI- Samsynk, en stödfunktion som finns att tillgå i kommunen när det finns ett stödbehov för familjer vid behov

som även innefattar delar utanför förskolan. Det är en samordnande instans för tidiga insatser för barn och unga, där olika professioner kan ingå. Det kan vara BVC, BUP och habilitering till exempel, vilka familjen kan ha ett behov och stöd från (Skolverket, 2022a). Vi förstår det som att alla respondenter upplever det här som en stödfunktion med stort värde då olika professioner kan samarbeta samtidigt, och att det då kan utvecklas till att bli stöd för barnets bästa i fokus.

8.1.7 Sammanfattning av resultatdiskussion

Utifrån vår första forskningsfråga, hur några förskollärare definierar begreppet psykisk hälsa i förskolan, har vi tolkat vårt resultat genom forskningen och vi ser att det inte är ett medvetet formulerat användande av de olika begreppen kring arbetet med att främja den psykiska hälsan hos förskolebarn. Arbetet sker mer av rutin och för att det fungerar för att skapa en trygg barngrupp. Genomgående använder respondenterna trygghet som något eftersträvansvärt. Det finns dock en strävan och en önskan om att lära mer om begreppet psykisk hälsa eftersom respondenterna upplever att det finns en ökad ohälsa i samhället i stort. Någon av respondenterna påpekade dessutom att den här studien var en ögonöppnare för hen.

Den andra forskningsfrågan om hur några förskollärare uppfattar sitt arbete och förhållningssätt med att främja förskolebarns psykiska hälsa tolkar vi med att samtliga respondenter lyfter den egna psykiska hälsan som grund för att kunna skapa och utveckla anknytning till barnen, goda relationer mellan både barn och vårdnadshavare samt pedagoger inom förskolans utbildning, att vara förebilder och att använda sig av de tio goda vanorna vilket de även kopplar till förskolans styrdokument. De flesta lyfter också fram tydliggörande pedagogik som ett arbetssätt och förhållningssätt som gynnar barnens psykiska hälsa, utveckling och lärande inom förskolans kontext.

På vår tredje forskningsfråga, hur några förskollärare upplever sin tillgång till specialpedagogiskt, eller annat stöd i sitt arbete med barns psykiska hälsa svarade samtliga att tillgången till specialpedagog var god och nödvändig för dem i sitt arbete med att främja alla barns psykiska hälsa. Det framkom också att andra externa stödfunktioner såsom TSI-Samsynk är av betydelse i deras arbete med familjerna.

Utöver detta ställde vi oss lite frågande kring att ingen av de som deltog i vår studie lyfte hälsan hos de barn som flytt och lever i asyl på flyktingförläggning. Är det möjligen så att de utgår från ett relationellt och salutogent perspektiv kring varje barn oavsett bakgrund? Blir det en ickefråga? Arbetet med psykisk hälsa är något relativt nytt som begrepp inom förskolan enligt vår uppfattning. Vi kan se att arbeten och innehåll med psykisk hälsa utförs utan att det lyfts fram som att vara just det fenomenet som arbetas med. Det kan därför vara mer ett arbetssätt som vuxit fram genom erfarenhet, då många bitar av begreppet lyfts fram och arbetas med, och som gynnar den psykiska hälsan hos barn utan att det är det fenomenet som i första hand berörs.

8.2 Metoddiskussion

Genom att ställa metoder mot varandra och reflektera över hur väl den valda metoden och de teoretiska utgångspunkterna kunde ta sig an ett resultat på bästa sätt i den här studien, har det framkommit några aspekter som var gynnsamma, men även en diskussion om vad som kunde ha gjort resultatet än mer tillförlitligt och generaliserbart. Då den valda studien hade ett omfång i storlek att ta i beaktande, har de valda metoderna kunnat tillgodose det resultat som efterfrågades enligt utförarna av studien.

Vi genomförde en kvalitativ studie med fenomenografisk ansats och tolkade svaren utifrån en variationsteori. Eftersom vi ville ta reda på några förskollärares uppfattningar om deras arbete med fenomenet psykisk hälsa hos förskolebarn valde vi att utgå från fenomenografien, vilket gett oss en bra insyn i deras arbete kring psykisk hälsa i förskolans kontext. I vår studie är det av vikt att vara medveten om att det salutogena och relationella perspektivet färgar respondenterna i deras svar och oss intervjuare i våra tolkningar, då förskolans läroplan (Lpfö18, 2018) är ett levande styrdokument i utbildningen och bygger på dessa perspektiv.

Vi upplevde att det var för få deltagare för att få en god generaliserbarhet. Vi kan dock konstatera att studiens omfång inte tillät fler respondenter, då den givna tidsramen var satt utifrån kursens omfattning. Om tidsramen tillåtit kunde vi använt oss av "mixed methods" och tillfört vår studie observationer av hur arbetet verkligen ser ut i praktiken. Det kan vara skillnad i hur man uppfattar sitt arbete i relation till hur man arbetar i verksamheten, detta hade ökat både validiteten och reliabiliteten av vår studie genom fler infallsvinklar av aspekter från både det teoretiska och det praktiska arbetet av att främja barns psykiska hälsa inom förskolan.

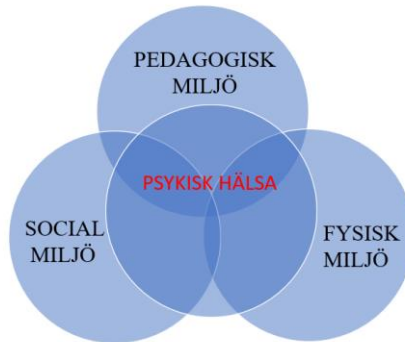
Vi genomförde en pilotintervju och ändrade en del frågor och la till någon. Det vi efterhand har upptäckt är att vi kanske borde fortsatt med ytterligare någon pilotintervju för att testa den nya intervjuguiden. Att använda semistrukturerade intervjufrågor var ett berikande sätt att få tillgång till respondenternas tankar, det gav dem möjlighet att fråga och oss möjlighet att förtydliga en del frågor för att få fördjupade svar, samt möjlighet att återkoppla och få klarhet i om vi förstått informanternas svar på det sätt de menat. Samtliga intervjuer genomfördes av oss båda, detta såg vi som en stor fördel genom att vi båda kunde lägga till frågor och be om förtydliganden samt att vi båda kunde se kroppsspråk, mimik och höra tonfallsförändringar. När vi sammanställt och analyserat vårt resultat ser vi att det inte är så stor variation i respondenternas svar som vi antog i starten av vår studie. För att få en större variation kunde vi tittat på fler yrkesgrupper inom förskolan, exempelvis barnskötare och barnbiträden.

8.3 Studiens kunskapsbidrag

Det finns en mängd olika komponenter och arbetssätt som gynnar barns psykiska hälsa i en förskolas utbildning. Det framkommer i intervjuerna att det hela tiden arbetas med flertalet infallsvinklar, men att det behöver lyftas fram mer och tydliggöras att begreppet psykisk hälsa är en faktor i det mångfacetterade arbetet på förskolorna.

Utifrån vår analys av studiens olika delar och infallsvinklar, såväl teoretiska samt respondenternas svar, har vi kommit fram till att vikten av arbetet med det egna psykiska samt fysiska välmående som förskollärare är av betydelse för hur du kan ta till dig arbetet med att främja barns psykiska hälsa. Att vara en förebild och kunna ge av sig själv i relationer kräver att du själv mår bra. Det vi upplever är att det kategoriska synsättet hos förskollärare framkommer i stressfyllda situationer och miljöer. Det är en stor påfrestning med stora barngrupper och känslan av att inte räckas till, detta speglar förskollärarna i vår studie. Respondenterna lyfter SPSM's

tillgänglighetsmodell med pedagogisk miljö, social miljö och fysisk miljö, samt hur de olika delarna samspelar och har betydelse för en fungerande utbildning. Det framkommer dock i vår analys att begreppet för hur dessa tre delar hänger ihop med begreppet psykisk hälsa och hur det skapar en möjlighet till välmående och livslångt lärande saknas. Utifrån vår analys har vi skapat en hälsomodell med SPSM's tillgänglighetsmodell som grund och tillfört hur den psykiska hälsan ligger som ett raster över delarna och binder dem samman.



Hälsomodellen, Ekdahl och Millander (2022)

8.4 Vidare forskning

Den genomförda studien öppnar upp för flera nya forskningsområden att granska. Då det visar sig i flera rapporter att den psykiska ohälsan hos barn och unga har ökat de senaste åren, är det av betydelse att kunskapen om hur arbetet med att främja barns psykiska hälsa i förskolan ser ut, samt att ett ökat kunskapsläge hos de människor som befinner sig omkring yngre barn i en förskolas utbildning blir tillgängligt för alla.

Under arbetet med studien har vi mött flera spännande områden att granska och forska vidare kring. Då vi upplever att många barn och vuxna använder sig av sociala medier på ett annat sätt än för tio år sedan funderar vi kring hur det påverkar barn och ungas psykiska hälsa, då deras viktiga vuxna allt oftare sitter med en skärm i stället för att integrera med barnen? Är barn inom förskolan idag producenter av förskolans IKT, eller är de enbart konsumenter? Vilket ansvar har förskollärare att tolka läroplanen och göra barnen delaktiga i mediasamhället på ett kritiskt och kreativt sätt?

Förskolans kvalitet och vad som påverkar den för främjandet av barns psykiska hälsa har väckt våra funderingar till vidare forskning. Vad innebär en förskola med hög kvalitet? Hur stor roll spelar utbildning hos de som arbetar inom förskolan? Påverkar barngruppernas sammansättning och storlek roll för graden av kvalitet? Vilken påverkan har rektors roll som organisatör för en förskolas kvalitet?

Vuorinen m.fl. (2020) beskriver i sin artikel från finsk forskning att kunskapen om hur lärare använder sig av medkänsla i sin undervisning är bristfällig. Det är därför en forskningsfråga vi skulle vilja granska vidare, då vi i vår studie har sett att det relationella lärarskapet bidrar med en stor del till det hälsofrämjande arbetet av barns psykiska hälsa i förskolan.

Vi efterlyser och saknar barnens eget perspektiv på psykisk hälsa inom den forskning vi tagit del av. Hur ser barn på sitt välmående och sin hälsa, hur uppmärksammar och möter de andra barns mående, är frågor vi ser som intressanta att forska kring.

Vidare förslag till forskning inom andra vetenskapsområden skulle kunna vara; sociologi, ekonomi, socioekonomiska faktorer, bebyggelse, skolstrukturer, etniska aspekter, vilka alla kan påverka barns psykiska hälsa.

9 Avslutande tankar

Vår forskning har fört oss genom anknytning till relationsskapande och vad det betyder för människans utveckling och hälsa. Vi kan också utläsa i vårt resultat att tidiga insatser redan på planeringsstadiet av organisation och undervisning med stöd av specialpedagog samt externa kontakter är främjande för den psykiska hälsan både hos barn och pedagoger.

Relationen mellan barnet och de pedagoger hen möter i förskolan är avgörande för en positiv utveckling och lärande, både vad det gäller närtid och framtid. Barn behöver bli sedda och bekräftade av viktiga människor omkring dem och ha tydliga förebilder att utvecklas tillsammans med.

Vi förstår det som att förskolan som organisation har en betydande roll i barns psykiska hälsa och utveckling, men att det behöver synliggöras mer och att kunskapen om vilka faktorer som påverkar det här arbetet behöver ökas och tydliggöras.

Arbetet med den psykiska hälsan behöver ligga som ett raster över allt innehåll i förskolans utbildning för att skapa ett lustfyllt och livslångt lärande.

Vi blir någon i andras ögon

Referenser

- Ahlcrona, M. (2012). The Puppet's Communicative Potential as a Mediating Tool in Pre-school Education. *International Journal of Early Childhood*, 44(2), 171–184.
- Alexandersson, M. (1994). Den fenomenografiska forskningsansatsens fokus. I B. Starrin & P. Svensson (Red.), *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Studentlitteratur.
- Ambuja, D. (2020). Donald Woods Winnicott. *Telangana Journal of Psychiatry*, 6(1), 91-93.
- Antonovsky, A., & Elfstadius, M. (2005). *Hälsans mysterium*. Natur och kultur.
- Ben-Shahar, T., & Nisser, E. (2008). *Lyckligare: Den största belöningen i ditt liv*. Natur och kultur.
- Bouillet, D., Pavin Ivanec, T., & Miljević-Riđički, R. (2014). Preschool teachers' resilience and their readiness for building children's resilience. *Health Education (Bradford, West Yorkshire, England)*, 114(6), 435-450.
- Bowlby, R. (2007). Babies and toddlers in non-parental daycare can avoid stress and anxiety if they develop a lasting secondary attachment bond with one carer who is consistently accessible to them. *Attachment & Human Development*, 9(4), 307–319
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber.
- Cadima, J., Barros, S., Ferreira, T., Serra-Lemos, M., Leal, T., & Verschueren, K. (2019). Bi-directional associations between vocabulary and self-regulation in preschool and their interplay with teacher–child closeness and autonomy support. *Early Childhood Research Quarterly*, 46, 75-86.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). *What is Children's Mental Health?* Hämtad 2022-12-06 från [What Is Children's Mental Health? | CDC](#)
- Doove, B., Feron, F., Van Os, J., & Kker, M. (2021). Preschool Communication: Early Identification of Concerns About Preschool Language Development and Social Participation. *Frontiers in Public Health*, 8, 546536.
- Danielsdottir, S. & Ingudottir, J. (2020). *The first 1000 days in the Nordic countries. A situation analysis*. Hämtad 2022-12-06 från [Nordisk Ministerråd - Nord2020-051 \(norden.org\)](#)
- Ekman, R., Fletcher, A., Giota, J., Eriksson, A., Thomas, B., & Bååthe, F. (2021). A Flourishing Brain in the 21st Century: A Scoping Review of the Impact of Developing Good Habits for Mind, Brain, Well-Being, and Learning. *Mind, Brain and Education*, 16(1), 13-23.
- Emerging Minds (2021). *What is child mental health (and why is it important)?*. Hämtad 2022-12-05 från [What is infant and child mental health? - Emerging Minds](#)
- Folkhälsomyndigheten (220902). *Vad är psykisk hälsa?* Hämtad 2022-12-06 från [Vad är psykisk hälsa? — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)
- Folkhälsomyndigheten. (2017). *Förskolans påverkan på barns hälsa - en genomgång av den vetenskapliga litteraturen*. [Förskolans påverkan på barns hälsa \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)

- Forsberg Ahlcrona, M. (2009). *Handdockans kommunikativa potential som medierande redskap i förskolan*. Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Furu, A., & Heikkilä, M. (2022). *Resiliens i förskolan: Att stärka barns välmående, delaktighet och handlingskraft*. Natur & Kultur.
- Hirsh, Å. (2020). *Relationellt ledarskap i klassrummet: Så skapas magi*. Natur & Kultur.
- Holmqvist Olander, M. (2021). *Teorier för undervisning och lärande*. Gleerups.
- Jacobsson, K., & Skansholm, A. (2019). *Handbok i uppsatsskrivande: För utbildningsvetenskap*. Studentlitteratur.
- Jakobsson Lundin, J. (2019). *Samspelets psykologi i förskolan*. Läraryörlaget.
- Kuzmich, N. (2010). Brain-Music Connection: Activations That Continue to Amaze. *Canadian Music Educator*, 52(2), 8–9.
- Kvale, S., Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur.
- Larose, M., Ouellet-Morin, I., Vitaro, F., Geoffroy, M., Ahun, M., Tremblay, R., & Côté, S. (2019). Impact of a social skills program on children's stress: A cluster randomized trial. *Psychoneuroendocrinology*, 104, 115–121.
- Ljungblad, A. (2016). *Takt och hållning: En relationell studie om det oberäkneliga i matematikundervisningen* (Göteborg studies in educational sciences, 381). Göteborg: Acta universitatis Gothoburgensis.
- Läroplan för förskolan: Lpfö18*. (2018). Skolverket. [Läroplan för förskolan, Lpfö 18 \(skolverket.se\)](https://www.skolverket.se/om-skolverket/utbildning/for-skolan/laro-plan-for-for-skolan-lpf-18)
- Marton, F., & Booth, S. (2000). *Om lärande*. Studentlitteratur.
- Ohlsson, M. (2022). *Ett specialpedagogiskt förhållningssätt i förskolan: Förståelse, bemötande och pedagogiska strategier*. Studentlitteratur.
- Persson, B. (2019). *Elevens olikheter och specialpedagogisk kunskap*. Liber.
- Petersen, S., & Romqvist, A. (2020). När skolan lär barn om psykisk hälsa minskar inåtvända psykiska problem bland barnen: En kartläggning av systematiska litteraturöversikter: Tema: Psykisk hälsa hos unga. *Social-medicinsk Tidskrift*, (5/6), 832–846.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- SFS 2010:800. *Skollag*. [Skollag \(2010:800\) Svensk författningssamling 2010:2010:800 t.o.m. SFS 2022:1319 - Riksdagen](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lag/dokument-lagsamling/svensk-forfattningssamling-2010-2010-800-t.o.m.-sfs-2022-1319-riksdagen)
- Sheridan, S., & Williams, P. (2018) *Undervisning i förskolan - en kunskapsöversikt*. Skolverket. [Undervisning i förskolan - en kunskapsöversikt - Skolverket](https://www.skolverket.se/om-skolverket/utbildning/for-skolan/undervisning-i-for-skolan-en-kunskapsoversikt)

- Skolinspektionen. (2018, 16 februari). *Förskolans kvalitet och måluppfyllelse-ett treårigt regeringsuppdrag att granska förskolan*. [Oörskolans kvalitet och måluppfyllelse \(skolinspektionen.se\)](https://www.skolinspektionen.se)
- Skolverket. (2019). *Hälsa för lärande - lärande för hälsa*. Hämtad 2022-09-14 från [Hälsa för lärande – lärande för hälsa - Skolverket](https://www.skolverket.se)
- Skolverket (221208a). *Tidiga och samordnade insatser för barn och unga – TSI*. Hämtad 2022-12-08 från [Tidiga och samordnade insatser för barn och unga - Skolverket](https://www.skolverket.se)
- Skolverket (230111b). *Vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet*. Hämtad 2023-01-11 från [Det här är vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet - Skolverket](https://www.skolverket.se)
- Socialstyrelsen. (2016). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna*. [Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna \(socialstyrelsen.se\)](https://www.socialstyrelsen.se)
- Socialstyrelsen & Skolverket. (2016). *Vägledning för elevhälsan*. [Vägledning för elevhälsan - Tredje upplagan \(socialstyrelsen.se\)](https://www.socialstyrelsen.se)
- Specialpedagogiska skolmyndigheten (221202a). *Stödmaterial-förskola*. Hämtad 2022-12-06 från [Begreppslista \(spsm.se\)](https://www.spsm.se)
- Specialpedagogiska skolmyndigheten (201103b). *Tillgänglighetsmodellen*. Hämtad 2022-12-06 från [Tillgänglighetsmodell \(spsm.se\)](https://www.spsm.se)
- Stukát, Staffan. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Studentlitteratur.
- Sroufe, L. (2021). Then and now: The legacy and future of attachment research. *Attachment & Human Development*, 23(4), 396-403.
- Trawick-Smith, J., & Dziurgot, T. (2011). 'Good-fit' teacher-child play interactions and the subsequent autonomous play of preschool children. *Early Childhood Research Quarterly*, 26(1), 110–123.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Studentlitteratur.
- Vermeer, H., & van IJzendoorn, M. (2006). Children's elevated cortisol levels at daycare: A review and meta-analysis. *Early Childhood Research Quarterly*, 21(3), 390-401.
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forsknings sed*. [God forsknings sed - Vetenskapsrådet \(vr.se\)](https://www.vr.se)
- Vuorinen, K., Pessi, A., & Uusitalo, L. (2020). Nourishing Compassion in Finnish Kindergarten Head Teachers: How Character Strength Training Influences Teachers' Other-Oriented Behavior. *Early Childhood Education Journal*, 49(2), 163–176.
- Öhman, M. (2021). *Värna barns psykiska hälsa och välbefinnande*. Gothia kompetens.

Bilagor

Bilaga 1

Intervjuguide

Bakgrund

Hur gammal är du?

Vad har du för utbildning? När tog du din förskollärarexamen? Hur länge har du arbetat i förskolan?

Kan du beskriva din förskola? Vilken ålder är det på barnen som du arbetar med?

Undersökningsfrågor

1. Hur ser du på psykisk hälsa som begrepp?
2. Vad är psykisk hälsa för dig?
3. Hur identifierar du ett barns psykiska hälsa respektive ohälsa?
4. Hur tror du att barn ser på sin psykiska hälsa?
5. Hur skulle du beskriva att du arbetar med barns psykiska hälsa i förskolan? Vilka faktorer ser du skulle kunna påverka barns psykiska mående?
6. På vilket sätt använder du dig som förebild och varför?
7. På vilket sätt tror du att miljön spelar in för barns psykiska hälsa?
8. Hur tolkar du läroplanen när det kommer till hälsa, välbefinnande och psykisk hälsa?
9. Hur ser du på kopplingen mellan psykisk hälsa och lärande?
10. Vad har du för förutsättningar för att arbeta främjande med barns psykiska hälsa? Vad är bra och vad behöver förbättras?
11. Hur arbetar du med de olika begreppen anknytning, trygghet och delaktighet i förskolan? Hur ser du på relationers betydelse för barns psykiska hälsa?
12. Hur ser arbetet med samverkan med hemmen ut kring barns psykiska hälsa?
13. Finns det något specialpedagogiskt stöd för dig som förskollärare, när det kommer till att arbeta främjande med barns psykiska hälsa? Hur kan det se ut?
14. Finns det något mer du vill tillägga när det kommer till att arbeta med barns psykiska hälsa och välbefinnande?

Bilaga 2



Informationsbrev

Till dig som är verksam förskollärare inom förskolans utbildning-

Information och förfrågan om deltagande i intervjustudie

Du tillfrågas härmed att delta i en intervjustudie under höstterminen 2022. Då forskning visar att den psykiska ohälsan hos barn och unga har ökat de senaste åren, är vår förhoppning att den här studien kan bidra med att öka förståelsen om hur förskolan kan bidra till förskolebarns psykiska hälsa och ökat välmående. Syftet med Studien är att undersöka några förskollärares uppfattningar om att arbeta främjande för att förebygga psykisk ohälsa hos barn inom förskolan.

Intentionen är att intervjuerna kommer att genomföras på din arbetsplats eller en annan avskild plats som du väljer. Beroende på samhällsläget så kan det komma att behöva genomföras digitalt genom exempelvis Zoom eller Teams. Intervjuerna beräknas ta 30-60 minuter.

Studien kommer att utgå från de forskningsetiska principerna

- Deltagandet är frivilligt och går närsomhelst att avbryta.
- Inga enskilda personer eller förskolor kommer att kunna identifieras i studien.
- De uppgifter som framkommer i studien används enbart för denna undersöknings syfte.
- Alla uppgifter i studien kommer att behandlas med största varsamhet, så att ingen obehörig kan ta del av dem.

Vi heter Jenny Ekdahl och Jenny Millander och läser sista terminen på Specialpedagogprogrammet på Göteborgs Universitet. I utbildningen ingår att göra ett magisterarbete, vilket är anledning till att denna intervjustudie kommer att genomföras. Har du några frågor så hör gärna av dig.

Göteborg 220830

Studerande:

Jenny Ekdahl 0709-525093

Jenny Millander 0704-644668

Handledare:

Ulla Berglindh 0705-690077