



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

Psykisk ohälsa inom förskolan

Det kommer väl senare i livet?

En kvalitativ studie om förskollärares och specialpedagogers uppfattningar och erfarenheter av begreppet psykisk ohälsa samt deras förebyggande arbete i förskolan.

Maria Jerräng
Christine Norder

Specialpedagogprogrammet



Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: SPP601
Nivå: Avancerad nivå
Termin/år: HT/2023
Handledare: Ulla Berglindh
Kurs, Examinator: Girma Berhanu, Jana Hanzel Krátká
Uppsats, Examinator: Per-Olof Thång

Nyckelord: Psykisk ohälsa, hälsofrämjande arbete, lekbaserat arbetssätt, relationer, förebyggande arbete, förskola

Abstract

Utifrån den kvalitativa metoden behandlar studien förskollärares och specialpedagogers olika uppfattningar samt erfarenheter av psykisk ohälsa inom förskoleverksamheten. Fem förskollärare och tre specialpedagoger har intervjuats. Frågor som hur de enskilda professionerna uppfattar och identifierar psykisk ohälsa bland barn mellan ett och fem år är centrala för studien tillsammans med hur ett förebyggande och hälsofrämjande arbete praktiseras inom förskolan. Den specialpedagogiska teorin samt det salutogena perspektivet har varit betydelsefullt för studien då resultatet har tolkats utifrån dessa. Detta medför att studiens analys kan ses ur ett salutogent samt relationellt perspektiv. Resultatet visar att det finns kunskapsluckor i arbetet med psykisk ohälsa inom förskoleverksamheten. Betydelsen av relationer, lek, språk, hälsofrämjande och förebyggande arbete ger en bild över förskollärare och specialpedagogers nuvarande arbete samt deras uppfattningar av psykisk ohälsa. De slutsatser som framkommer i studien är att begreppet psykisk ohälsa inom förskolan nästintill är obefintlig då respondenterna inte kopplar begreppet till de internaliserade och externaliserade uttryckssätt barnen uppvisar. Det saknas kunskap om ämnet och det är tydligt att pedagogerna efterfrågar kompetensutveckling samt att fler studier behövs.

Innehåll

1	Inledning	7
2	Syfte och forskningsfrågor	8
3	Bakgrund	9
3.1	Styrande dokument	9
3.2	Tidiga insatser.....	9
3.3	Tillgänglighetsmodellen	9
3.4	PERMA-modellen	11
3.5	Centrala begrepp.....	11
3.6	Psykisk hälsa och psykisk ohälsa	12
3.7	Ett förebyggande och hälsofrämjande arbete inom förskolans verksamhet	13
3.8	Salutogent perspektiv.....	13
3.9	Känsla av sammanhang (KASAM)	13
3.10	Pedagogisk relation.....	13
3.11	Resiliens.....	14
3.12	Lekbaserat arbetssätt.....	14
4	Tidigare forskning.....	15
4.1	Litteratursökning.....	15
4.2	Psykisk ohälsa i förskolan, definitioner och möjliga uttryckssätt	15
4.3	Möjliga förebyggande metoder.....	16
4.4	Hälsofrämjande miljöer i förskolan	17
4.5	Språk och kommunikation	18
4.6	Pedagogisk relation.....	19
4.7	Resiliens.....	19
5	Teoretiska utgångspunkter	21
5.1	Specialpedagogisk teori	21
5.2	Salutogent perspektiv.....	21
6	Metodologi	22
6.1	Metodval	22
6.2	Urval	22
6.3	Genomförande	22
6.4	Bearbetning och analys.....	23
6.5	Tillförlitlighet	24

6.6	Forskningsetiska överväganden.....	24
7	Resultat.....	25
7.1	Beskrivning av psykisk ohälsa.....	25
7.2	Möjliga uttryckssätt	26
7.3	Erfarenheter av psykisk ohälsa inom förskolan.....	27
7.4	Förskolans förebyggande arbete mot psykisk ohälsa	27
7.5	Relationens betydelse	27
7.6	Lekens betydelse.....	29
7.7	Språkutvecklande arbetssätt.....	29
7.8	Hälsofrämjande lärmiljöer	30
7.9	Förebyggande insatser	32
8	Diskussion	35
8.1	Resultatdiskussion	35
8.2	Respondenternas uppfattningar, definitioner och erfarenheter av psykisk ohälsa... 35	35
8.3	En förebyggande och hälsofrämjande förskola	36
8.4	Förskoleverksamhetens utmaningar	39
8.5	Sammanfattning av resultatdiskussionen.....	39
8.6	Identifierade utmaningar och svårigheter i det förebyggande arbetet mot psykisk ohälsa i förskolan	40
8.7	Metoddiskussion	41
8.8	Studiens kunskapsbidrag	43
8.9	Avslutning och förslag till vidare forskning	44
9	Referenser	46
10	Bilagor	51
10.1	Bilaga 1, Missivbrev	51
10.2	Bilaga 2, Intervjuguide	52

Förord

Sensommaren 2022. Ännu en dödsskjutning har skett i Sverige. Löpsedlarna fylls snabbt av olika uttalanden från vänner, bekanta, poliser och psykologer. Media rapporterar under flera dagar om de eskalerande skjutningarna och denna gång visar det sig att både offer och gärningsman är i yngre tonåren. Sveriges dåvarande statsminister Magdalena Andersson konstaterar i ett uttalande att psykisk ohälsa kryper allt längre ner i åldrarna och uttrycker: *“Vi måste starta med barnen redan i förskolan!”* (offentligt uttalande augusti 2022).

Efter ett par dagar blev det tyst i media men tankarna på hur dåligt många barn och tonåringar mår, gjorde sig mer och mer påmind. Efter statsministerns yttrande tändes hos oss en idé om föreliggande studie och hur vi i vår nuvarande och kommande profession måste arbeta förebyggande och hälsofrämjande för att motarbeta psykisk ohälsa, redan från den dagen barnen börjar i förskolan.

“Psykisk ohälsa bland barn och unga – en av vår tids största kriser”

- Unicef (2023)

“Sverige brister när det gäller barns psykiska hälsa”

- Unicef (2020)

Med ovanstående inledning och citat börjar bakgrunden till vårt forskningsproblem. Citaten står med stora rubriker på Unicefs hemsida och en av artiklarna publicerades så sent som i juni 2023. Utifrån dessa skrivelser framkommer, från vårt perspektiv, ett forskningsproblem som har relevans för det specialpedagogiska kunskapsområdet med tanke på specialpedagogens roll i det främjande arbetet för barns psykiska hälsa. Vad hände och när hände det att barn började må dåligt så att det senare i livet fick en rad konsekvenser? Varför talas det så lite i samhället om förskolan och vad som görs där?

Ovanstående ord och citat, aktuella samhällsdebatter samt bristen på forskning som berör arbetet i förskolan, utgör en förhoppning om att belysa de arbetsinsatser som görs idag samt väcka en diskussion kring begreppet psykisk ohälsa under förskoleåren. Detta för att sedan, för den här studien, upptäcka relativt små mönster men som eventuellt kan ha betydelse för framtida forskningsprojekt.

Föreliggande studie har kommit till genom ett enormt samarbete sinsemellan, från första tanken kring val av ämne till de sista orden i detta arbete. Det är genom ett stort engagemang, nyfikenhet och ambition från oss båda som gjort att forskningsstudien nu är färdigställd. Vi är stolta över vårt arbete som har gett oss mer kunskap och inblick i ämnet vi aldrig trodde skulle behöva uppmärksammas. Det är med stor glädje, och sorg, vi delger dig den här studien som berör de allra minsta i vårt samhälle.

*Våra barn, vår framtid
Vi kan inte blunda längre*

Tack till

*Malena Åvall för att du trodde på vår idé och vårt så viktiga ämne.
Till Ulla Berglindh, vår handledare, alltid med ett leende på läpparna, som vid varje möte
pushat oss till att ämnet måste nås ut, synas och berättas om.
Våra kurskamrater på specialpedagogprogrammet där vänskap för livet har skapats.
Kollegor som har stöttat under studiernas gång.
Våra nära och kära.*

Christine Norder

Maria Jerräng

*Göteborgs universitet
januari 2024*

1 Inledning

Enligt Lindberg och Nilsson (2021) har de första åren i barns liv stor betydelse för hälsoutvecklingen. Förskolan når de allra flesta barn och där finns därför goda möjligheter att bedriva ett hälsofrämjande och förebyggande arbete. Vid en sökning på Internet om ämnet framkommer information som berör skolstress och psykisk ohälsa samt rapporter som berör betydelsen av att initiera det förebyggande arbetet redan på förskolan och då redan från den dagen barnen börjar på förskolan.

Både förskolan och skolan är två verksamheter som är viktiga för tidiga upptäckter av psykisk ohälsa vilket uttrycks i utredningen *En sammanhållen god och nära vård* (SOU 2021:34). I utredningen poängteras betydelsen av samarbete mellan socialtjänst, förskola, skola och den specialiserade vården (exempelvis barn och ungdomspsykiatri, BUP) för de barn och unga där insatser krävs under en längre period för upptäckt av psykisk ohälsa i tidig ålder.

I rapporten *Att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa i förskola* problematiserar Lindberg och Nilsson (2021) bristen på kunskap om förskolebarnens psykiska hälsa. I rapporten lyfts även avsaknaden av förskolans motsvarighet till elevhälsa och framhåller att en ökad kontinuerlig samverkan med grundskolans elevhälsoteam skulle gynna förskolebarn när de når skolåldern. Om pedagogernas och rektorernas kunskaper breddas för att sedan användas i praktiken, ökar förutsättningarna för att få en likvärdighet angående att utveckla en god psykiska hälsa inom förskoleverksamheten avslutar Lindberg och Nilsson. Även Socialstyrelsen (2022) konstaterar bristen av förskolepersonalens kompetens i arbetet med att främja barns välbefinnande. Socialstyrelsen poängterar att förskolans hälsofrämjande arbete bör förändras för att kunna arbeta förebyggande mot psykisk ohälsa. Socialstyrelsen redogör för betydelsen av kunskap om psykisk hälsa bland verksamma pedagoger på förskolan och hävdar att det är betydande för barnets framtid både inom skolväsendet samt kommande vuxenliv.

Vi hoppas, genom den här studien, kunna bidra med en större förståelse inför eventuella forskningsprojekt som bygger vidare på den här utifrån ovanstående kunskapsluckor. Vår förhoppning är även att vår studie ska kunna väcka frågor samt nyfikenhet för att andra forskare ska kunna ta vid och forska vidare.

2 Syfte och forskningsfrågor

Nedan preciseras studiens syfte och dess frågeställningar samt vilka aspekter av forskningsproblemet som den tänkta undersökningen avser att studera.

Syftet med studien är att genom en kvalitativ undersökning ta reda på vilka uppfattningar som verksamma förskollärare och specialpedagoger inom förskolan har av begreppet psykisk ohälsa. Vidare är syftet att ta reda på hur det förebyggande och hälsofrämjande arbetet ser ut bland ovan nämnda yrkeskategorier. Studien omfattar de förskollärare som arbetar med barn mellan ett och fem år. Specialpedagogerna i studien arbetar mot förskolan. Fokus centraliseras kring det relationella och salutogena perspektivet för att kunna undersöka metoder och arbetsätt kring psykisk ohälsa.

För att kunna svara på ovanstående syfte har följande frågeställningar konkretiserats:

- Vilka uppfattningar och erfarenheter har förskollärare och specialpedagoger om begreppet psykisk ohälsa och hur kan detta ta sig i uttryck?
- Hur arbetar specialpedagogerna och förskollärarna förebyggande i arbetet mot psykisk ohälsa?

3 Bakgrund

I detta kapitel ges en bakgrund till det aktuella forskningsproblemet och på vilket sätt just detta har relevans för det specialpedagogiska kunskapsområdet. Bakgrunden presenteras med utgångspunkt i styrande dokument, tillgänglighet i förskolan och centrala begrepp.

3.1 Styrande dokument

Arbetet inom förskolan styrs både av aktuell skollag (SFS 2010:800) samt förskolans läroplan, Lpfö 18 rev 19 (Skolverket, 2019). Då undervisningen i förskolan ska leda till att barnen utvecklar både hälsa och välbefinnande som främjar deras självkänsla, är det relevant för studien att undersöka hur detta arbete ser ut för att stödja barnens psykiska hälsa. I förskolans läroplan (Skolverket, 2019) betonas även rektorns uppdrag där det framhävs att förskollärare och övrig personal ska erbjudas kompetensutbildning för att på ett professionellt sätt kunna utföra sina arbetsuppgifter för en progression mot förskolans strävansmål. Även barnkonventionen understryker betydelsen av psykisk hälsa. I barnkonventionens artikel nummer 24 står det utskrivet att ett barn har rätt till den bästa möjliga hälsan (UNICEF, u.å.), vilket är i linje med skollagen som benämner att barn har rätt till stöd om det finns psykiska skäl för detta (SFS 2010:800).

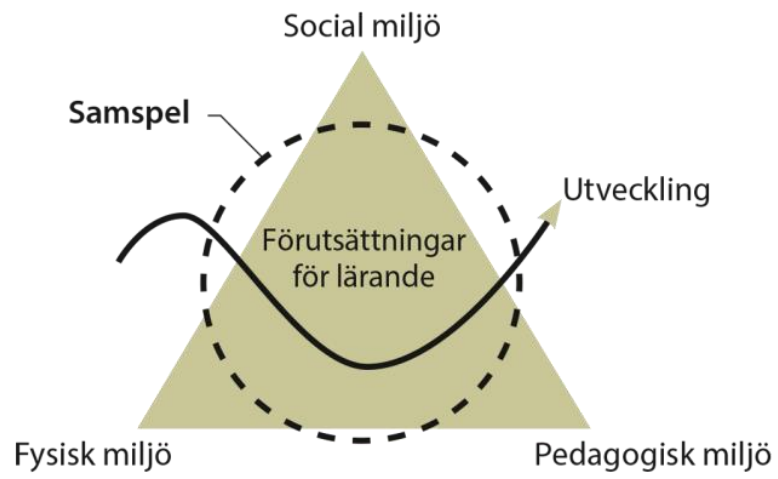
3.2 Tidiga insatser

Förskolan är en verksamhet som de flesta barn i Sverige går till. Det är en plats för barn att bygga relationer, utveckla det sociala samspelet och mer än 80 % av barn i ålder 1–5 år är idag inskrivna i en förskoleverksamhet runt om i Sverige (Gustafsson m.fl., 2017). Pedagoger som arbetar inom förskolan har enligt Haraldsson m.fl. (2016) en betydande roll i progressionen av barns utveckling och välbefinnande varför författarna identifierar förskolan som en skyddande miljö för att motverka psykisk ohälsa. Liknande resonerar även Gustafsson m.fl. (2018) men poängterar även att miljön på förskolan bör användas till att identifiera psykisk ohälsa från tidig ålder. Hellström och Beckman (2020) liksom Folkhälsomyndigheten (2016) betonar att tidiga insatser för att förebygga psykisk ohälsa erfordras, bör arbetas med frekvent samt uppmärksammas i tid så att rätt insatser kan sättas in. Lundqvist m.fl. (2015) poängterar betydelsen av att pedagoger inom förskolan hittar strategier för att kunna upptäcka och uppmärksamma barn som uppvisar tecken på psykisk ohälsa. Författarna poängterar att bristande kunskap, förståelse för olika beteenden samt symtom kan bidra till att barnen utvecklar svårigheter under förskoletiden som hade kunnat undvikas med en utvidgad kunskap inom ämnet.

Skolverket (2021) lyfter fram flera exempel om arbetet med psykisk hälsa och hur verksamma pedagoger inom förskolan kan arbeta för att förebygga den psykiska ohälsan. Relationsbyggande, ett kontinuerligt arbete med förskolans lärmiljöer samt att göra barnen delaktiga och ge ett inflytande är några av de förebyggande och hälsofrämjande metoder som kan användas.

3.3 Tillgänglighetsmodellen

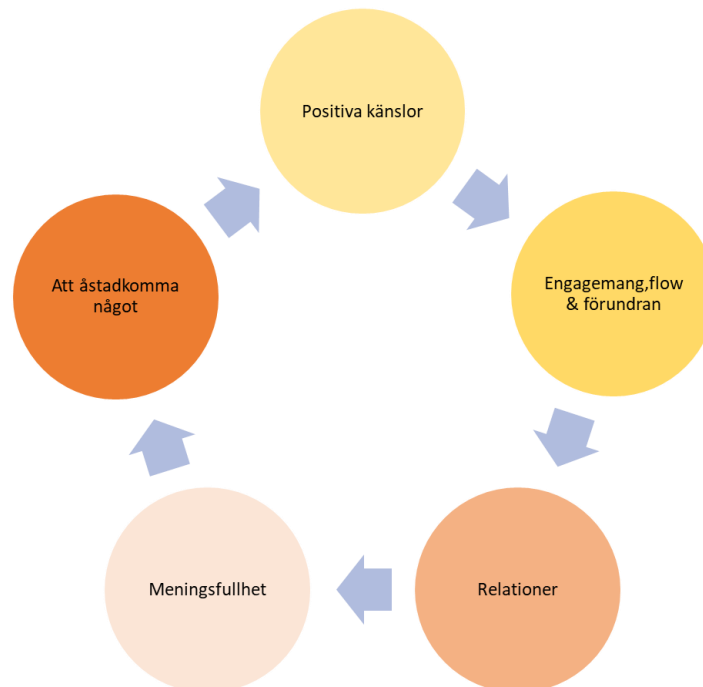
Tillgänglighetsmodellen (Specialpedagogiska Skolmyndigheten, 2016) utgår ifrån tillgänglighet på förskolan utifrån den fysiska, sociala samt pedagogiska miljön. Modellens syfte utgör grunden till hur de tre hörnen bör interagera med varandra för att skapa en tillgänglig lärmiljö. Om dessa tre hörn inte samspelar hävdar SPSM att barnen inte blir inkluderade i verksamheten på lika villkor och inte heller lika delaktiga. SPSM (2016) framhåller att utbildning och lärande med utgångspunkt i barnets behov och förutsättningar måste samspela för att möjliggöra barnets utveckling.



Figur 1: Tillgänglighetsmodellen (SPSM, 2016)

3.4 PERMA-modellen

PERMA-modellen har utvecklats av den amerikanske psykologen Martin Seligman (refererad i Öhman, 2021) som en välbefinnandeteori där fem olika aspekter av välbefinnande och lycka återfinns.



Figur 2: PERMA-modellen, fritt tolkad utifrån Öhman (2021)

Modellen utgår från den första aspekten positiva känslor där Öhman (2021) beskriver att positiva känslor handlar om glädje, tacksamhet och närvaro. Förmågan att se sammanhang och att få uppleva meningsfullhet bidrar med tillit och tilltro till egen kapacitet samt gynnar även förmågan att möta motstånd. Engagemang beskriver författaren med orden flow och förundran. Flow beskrivs som en form av engagemang där barnet i pågående aktivitet har fullt fokus på aktiviteten och parallellt finner ett välbefinnande av tillståndet, en slags “aha-upplevelse”. Förundran bygger på de positiva känslor barnen upplever genom engagemang och välbefinnande och som kan ses som en “wow-känsla”. Relationer betonar författaren som ett psykiskt välbefinnande med intimitet och meningsfullhet. Öhman poängterar att pedagogerna har ett ansvar att bygga relationer med barnen men även ansvaret att även upprätthålla samt att vid behov reparera relationen. Att ansvara för att reparera relationen tillsammans med barnen kan bland annat innebära att pedagogen kritiskt granskar sina egna känslomässiga reaktioner men att den vuxne även är lyhörd för att i samspel med barnet utforska vad som har gått fel. Meningsfullhet är relaterat till känslan av sammanhang och hur barnet upplever något betydelsefullt. Att åstadkomma något kan för barnen i förskolan beskrivas som känslan av att lyckas vad barnet än företar sig.

3.5 Centrala begrepp

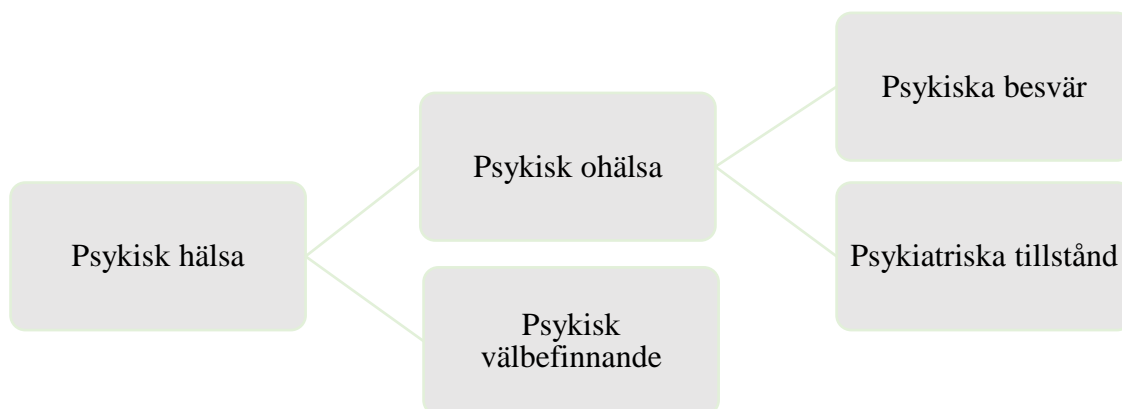
I följande avsnitt beskrivs de begrepp som är centrala för studien vilka är psykisk hälsa/psykisk ohälsa, förebyggande arbete, hälsofrämjande arbete, salutogent perspektiv, känsla av sammanhang (KASAM), pedagogisk relation, resiliens och slutligen lekbaserat arbetssätt.

3.6 Psykisk hälsa och psykisk ohälsa

Såväl Socialstyrelsen (2022) som Folkhälsomyndigheten (2022) definierar psykisk ohälsa som ett tillstånd där det blir ett lidande för barnet självt eller personer runt om barnet. Det kan exempelvis vara ångest eller depression, men det kan också komma att handla om en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning så som intellektuell funktionsnedsättning eller autismspektrumsyndrom. I motsats till detta definierar Världshälsoorganisationen (WHO, 2022) psykisk hälsa bland annat som ett välbefinnande där varje människa kan realisera sina möjligheter. Haraldsson m.fl. (2016) definierar psykisk hälsa genom det sociala, emotionella och psykologiska välbefinnandet där det sociala innefattar att barnen är delaktiga, integrerade och accepterade i sin vardag. Socialstyrelsen (2022) poängterar dock att psykisk hälsa och psykisk ohälsa inte alltid är i kontrast till varandra. Ett barn med ADHD eller autism som har ett så kallat psykiatriskt tillstånd kan alltså samtidigt ha ett psykiskt välbefinnande och må psykiskt bra. En välbefinnande hälsa kännetecknar Haraldsson m.fl. (2016) som att barnen är lugna, glada och vid gott mod medan det psykologiska välbefinnandet innefattar skapandet av relationer samt positiva attityder till barnet själv.

Inom psykisk hälsa finns två begrepp, eller dimensioner, psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa (se figur 3 nedan). Psykisk ohälsa delas in i psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. Besvär exemplifieras med begrepp såsom oro, ångest, koncentrationssvårigheter och nedstämdhet. Psykiatriska tillstånd beskrivs som psykiska sjukdomar eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Vidare beskrivs begreppet som att det kan orsaka svårigheter i vardagen och det kan vara en utmaning att fungera i ett socialt sammanhang, få det att fungera i skolan eller i arbetslivet (Sveriges kommuner och regioner, 2020).

I föreliggande studie har vi valt att utgå ifrån den beskrivning som görs av Socialstyrelsen (2022), Folkhälsomyndigheten (2022) samt Sveriges kommuner och regioner (2020) men också ta hänsyn till det som WHO (2022) och Haraldsson (2016) skriver om psykisk hälsa för att sedan kunna relatera till respondenternas svar utifrån välmående och psykisk ohälsa.



Figur 3: Hur begreppen psykisk hälsa förhåller sig till varandra. (Fritt tolkad från Sveriges kommuner och regioner, 2022)

3.7 Ett förebyggande och hälsofrämjande arbete inom förskolans verksamhet

Skolverket (2023) beskriver det förebyggande arbetet som att ta vara på de olika faktorer som bidrar till god hälsa och därigenom minimera risker för psykisk ohälsa från organisations- till individnivå. En riskfaktor som kan orsaka psykiska ohälsa kan exempelvis vara icke fungerande relationer inom förskoleverksamheten. Risker och hinder bör identifieras och kartläggas både på organisation, grupp och individnivå för att sedan göra en analys där förebyggande insatser kan planeras och genomföras.

SPSM lyfter fram det förebyggande arbetet inom förskoleverksamheten som att utveckla och utarbeta inlärningsmiljöer som kan bidra till en utvecklingsstödande verksamhet för barnen och genom detta förhindra att olika svårigheter kan uppstå. Allt arbete ska baseras på gällande styrdokument samt utifrån beprövad erfarenhet och vetenskaplig grund. Arbetet ska utvärderas och kontinuerligt granskas (Specialpedagogiska skolmyndigheten, 2022).

Skolverket (2023) förklarar hälsofrämjande arbete som ett sätt att stödja eller upprätthålla barns psykiska, fysiska och sociala hälsa samt barnens välbefinnande. I situationer där barnen känner sig välmående och trygga skapar de tilltro till sina egna kunskaper och förmågor.

3.8 Salutogent perspektiv

Salutogenes betyder hälsans ursprung. Grundaren av den salutogena teorin, Aaron Antonovsky (2005), redogör att inom det salutogena perspektivet ligger fokus på de beståndsdelar som gynnar individens goda hälsa och de faktorer som bidrar till att bibehålla eller förbättra människors välmående, oavsett utgångsläge. SPSM sätter begreppet i likhet med att det är barnet som ska stå i centrum och har därmed en stor och betydande roll på förskolan där specialpedagoger och pedagoger hela tiden ska ha en helhetssyn kring på barnet. Fokus för verksam personal inom förskolan ska också ständigt vara i det som fungerar, det vill säga att se till vilka friskfaktorer som finns istället för att rikta uppmärksamheten på det som inte fungerar i verksamheten (Specialpedagogiska skolmyndigheten, 2022).

3.9 Känsla av sammanhang (KASAM)

Utifrån Antonovskys (2005) salutogena perspektiv kommer begreppet *känsla av sammanhang* (KASAM), eng. *sense of coherence*. Begreppet avser känslan av sammanhang och är uppdelat i tre olika begrepp där begriplighet står för *jag vet*, meningsfullhet för *jag vill* och hanterbarhet för *jag kan*.

3.10 Pedagogisk relation

Begreppet pedagogisk relation är en samlad term för det sociala, emotionella och kognitiva stöd som pedagogerna inom förskolan kan ge i interaktion med barnen (Skolverket, u.å.). Med utgångspunkt i Skolverkets riktlinjer att främja barns och elevers hälsa står det skrivet att relationsarbetet är en viktig del i arbetet med barn. Om pedagogerna inte är med och stöttar ökar risken för ensamhet och därmed kan hälsan komma att påverkas negativt. Skolverket betonar flera olika exempel på hur personal som arbetar med barn kan stötta dem i relationsarbetet. Bland annat nämns att se till hur barngruppen interagerar med varandra och på så sätt utveckla undervisningen för att bygga vidare på goda relationer (Skolverket, 2023).

3.11 Resiliens

Resiliens är den förmåga som innefattar att barnen klarar av svåra utmaningar såsom olika kriser eller snabba förändringar i livet (Furu och Heikkilä, 2022). Begreppet resiliens knyts också an till förskolans läroplan där ett av målen innebär att pedagogerna ska se till att barnet har möjlighet och förutsättningar att utveckla sin självständighet och även tillit till egen förmåga (Skolverket, 2018).

3.12 Lekbaserat arbetssätt

Öhman (2021) beskriver att leken ses som en central plats i förskolan där barnen stimuleras till att utforska, samspela samt ges en upplevelse av samhörighet och gemenskap. Ett gemensamt förhållningssätt i arbetslaget och en miljö som inspirerar till lek har stor betydelse för barnens utveckling och välbefinnande. Leken ses även som ett sätt att uttrycka sig på och Öhman framhåller att om pedagogerna inom förskolan på ett nyfiket och lyhört sätt granskar barnens lek och vad de uttrycker kan det senare användas i undervisande aktiviteter.

4 Tidigare forskning

Följande kapitel inleds med studiens litteratursökning, hur psykisk ohälsa kan definieras och kännetecknas samt en översikt av möjliga förebyggande metoder. Kapitlet avslutas med hälsofrämjande miljöer i förskolan, språk och kommunikation, pedagogisk relation och resiliens.

4.1 Litteratursökning

Göteborgs universitetsbibliotek (ub.gu.se) har varit grunden när vi sökt efter litteratur. Här använde vi oss av termerna *psykisk ohälsa, förskola, lekens betydelse, förebyggande, hälsofrämjande, tidiga insatser*. Några av de internationella artiklarna har hämtats via sökmotorn Google Schoolars samt via sökmotorn ERIC (eric.ed.gov). Här sökte vi på: *Mental illnes, childrens mental health, preeschool, health promoting, prevention, early childhood, Social-emotional, Well-being*. För att begränsa antal träffar använde vi oss av funktionen där vi kunde önska att erhålla artikeln som fulltext samt att den var peer reviewed. Med det menas att artikeln är kvalitetsgranskad av ämnesexperter samt håller hög standard innan den publiceras.

Inledningsvis söktes artiklar som var publicerade senare än 2020 men fann då inte riktigt vad vi letade efter. Flertalet av våra artiklar är publicerade från 2014 och framåt men det finns även enstaka publicerade så tidigt som 2005. Vi fann också svårigheter i att finna relevant forskning avseende vårt ämne genomförda i Sverige. Övervägande del av forskningen som presenteras representeras därför av internationell forskning.

4.2 Psykisk ohälsa i förskolan, definitioner och möjliga uttryckssätt

Redan i tidig ålder beskriver Bagdi och Vacca (2005) att barnet lägger grunden till hur de själva och omgivningen upplever dem. Med hjälp av relationen till föräldrar, lärare och övriga vuxna som förväntas ge anknytning och emotionellt stöd, bygger barnet en känsla för vad som förväntas av dem och vad som är rätt när det handlar om både samarbete, ömsesidighet och turtagning.

Luby och Belden (2012) redogör i sin studie, utifrån vårdnadshavares perspektiv, på vilket sätt psykisk ohälsa hos små barn kan ses i uttryck. Resultatet visade att likgiltighet, självförakt och upprepade tillfällen av frustration kunde ses som en indikation. Sveriges kommuner och regioner (SKR, 2020) beskriver även begreppet och redogör, med utgångspunkt i sin modell, att de psykiska besvären uttrycks genom bland annat koncentrationssvårigheter och nedstämdhet. Graham m.fl. (2011) beskriver i sin studie för pedagogernas svårigheter att identifiera psykisk ohälsa. I Grahams studie har externaliserade känslor såsom utåtagerande beteende och relationsproblematik uppmärksammas men även internaliserade känslor såsom oro, ångest och depression. Då de yngre barnen många gånger inte utvecklat sitt verbala språk och sin förmåga att uttrycka sig kan dessa känslor vara svåra att upptäcka vilket ställer krav på pedagogerna. Detta betonar även Doove m.fl. (2021) som poängterar betydelsen av att pedagogerna tidigt blir medvetna om eventuella språksvårigheter hos barnen. Författarna framhåller att de sociala interaktionerna gynnas av en god språklig förmåga vilket också stödjer barnen att i tidig ålder utveckla en god psykisk hälsa. Edwards m.fl. (2017) liksom Gustafsson m.fl. (2017) lyfter fram att tysta och inåtvända barn lätt kan framstå som blyga om pedagogerna och andra vuxna i deras omgivning inte uppmärksammar deras känslor och hjälper barnen att reglera dem. Författarna anser att dessa barn löper större risk att i senare ålder utveckla psykisk ohälsa vilket då kan identifieras som ett utåtagerande och aggressivt beteende. Detta styrker också Mian (2013) som även poängterar att det inte räcker med punktinsatser vid aktuellt tillfälle utan stöd behöver ges och planeras under ett långsiktigt perspektiv.

4.3 Möjliga förebyggande metoder

Screening

Enligt Gustafsson m.fl. (2017) är screening en global erkänd metod för att tidigt förebygga och upptäcka tendenser till psykisk ohälsa hos barn i skolåldern. Gustafsson m.fl. (2017) forskar på om screening även kan användas på barn från ett år. Metoden som författarna redogör för och använder sig av är ett bedömningsinstrument som kallas Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) där pedagogerna inom förskoleverksamheten svarar på olika enkätfrågor angående emotionella problem, beteendeproblem, hyperaktivitet, kamratproblem och prosocialt beteende. Studiens resultat visade att de barn som redan visat tendenser till psykisk ohälsa innan screeningen utfördes även hade höga poäng på SDQ när resultatet sammanställdes. Utifrån detta drar forskarna slutsatsen att metoden kan användas för att screena och identifiera psykiatriska symtom redan från ett års ålder.

Morrison och Bratton (2010) redogör i sin studie för modellen Child Parent Relationship Therapy (CTRT). Denna modell uppkom med utgångspunkt i ett föräldraperspektiv men har nu implementerats i förskoleverksamheten. Studien utgår ifrån en redan gjord screening där pedagogerna erbjuds kompetensutbildning inom bland annat gränssättning, reflekterande samtal samt hur pedagogerna genom ett hälsofrämjande och förebyggande arbetssätt hjälper barnen att bygga upp en stark självkänsla. Resultatet visade att barn som tidigare identifierats med tendenser till psykisk ohälsa under screeningen gjort framsteg enbart baserat på lärarens interaktioner med barnen i förskolan. Dever m.fl. (2015) beskriver fördelen med dessa screeningmetoder då pedagogerna kan arbeta proaktivt men betonar även problematiken i hur ofta och hur många gånger en screening kan göras och hur pedagogerna sedan arbetar med resultatet.

Lekbaserat arbetssätt

Lindo m.fl. (2014) betonar behovet av att utbilda lärare inom psykisk ohälsa. Ett stort och växande problem i hela världen är att identifiera vilka insatser som görs för barnen i förskolan och för deras psykiska hälsa. Seland och Hansen Sandseter (2015) liksom Haraldsson m.fl. (2016) påvisar i sin forskning att flera studier runt om i världen visar att pedagogernas förhållningssätt samt den pedagogiska miljön har stor betydelse för barnens välbefinnande och utveckling. För att utveckla ett välbefinnande betonar författarna att delaktighet och inflytande i ett relationellt förhållningssätt hjälper barnen att främja deras självkänsla, samt skapandet av empati till sig själva och andra individer i deras närhet. Ett sätt att ge barnen mer inflytande och delaktighet i förskolan är enligt Pahl och Barrett (2012) programmet Fun Friends, grundat i Australien, som har visat goda resultat som ett förebyggande och hälsofrämjande arbetssätt. Från början var programmet utformat för äldre barn men har nu implementerats för barn i åldern fyra till sex år. Konceptet syftar till att träna barn på kognitiva beteendestrategier på ett lekbaserat sätt för att förebygga psykisk ohälsa och för att öka social och emotionell styrka. Programmet ges direkt till barnen i deras förskolemiljö vid olika tillfällen under 12 veckors tid där de får ta del av olika övningar såsom avslappning, stresshantering och samtal under lekbaserade former. Fun Friends är det enda programmet som stöds av världshälsoorganisationen (WHO, 2004) som en effektiv metod.

Leken som arbetssätt har funnits sedan 1940-talet och är idag en väl inarbetad metod bland psykologer. Det växte fram utifrån att yngre barn saknade förmågan att uttrycka sig genom ord och forskningen såg vinningen av att låta barnen uttrycka sig på ett mer konkret sätt (Morrison och Bratton, 2010). Flera forskare (Lindo m.fl., 2014; Peabody m.fl., 2018) betonar leken som en framgångsrik metod vid arbete som främjar barns psykiska hälsa. Med hjälp av lek beskriver Eninger m.fl. (2021), Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS) ett program, grundat i USA, hur pedagogerna kan hjälpa förskolebarn att utveckla förmågan att reglera och förstå

känslor, problemlösning samt relationsskapande. Programmet pågår under 33 veckor med tid avsatt för 10–15 min i veckan vid gemensamma samlingar. Under dessa tillfällen använder sig pedagogerna av dockor, rollspel, berättelser och olika aktiviteter som gynnar barnens sociala samspel och interaktion. Författarna beskriver vidare att delar av metoden även implementerats i Sverige. Här gavs pedagogerna utbildning under två dagar samt handledning under 12 månader.

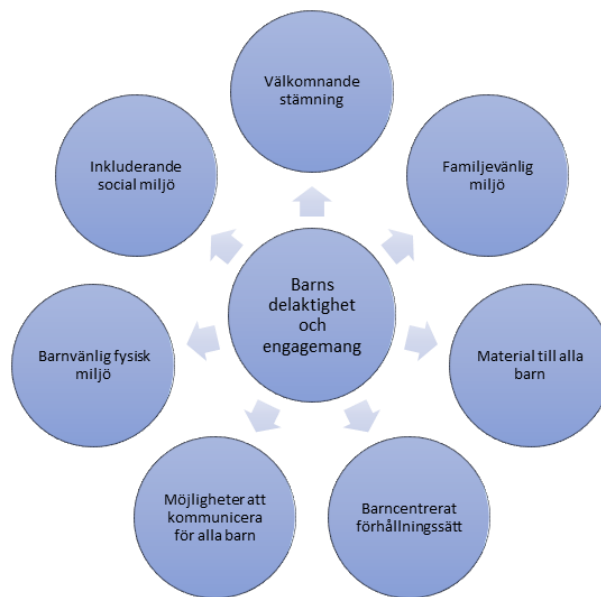
Även Öhman (2021) beskriver lekens fördelar för barns välbefinnande. Enligt Öhman visar tidigare forskning att när barnen ges utrymme och det skapas tillfällen till egeninitierad lek sjunker nivåerna av stresshormonet kortisol både under lekstunden och lång tid efteråt. Vidare skriver författaren att lek är ett bra sätt att bearbeta känslor på. Om barnen upplevt något som triggat i gång stressen kan lek ses som barnens egen mindfulness då detta i sig dämpar stress och sänker kortisolnivåerna till ursprunglig normal nivå.

4.4 Hälsöfrämjande miljöer i förskolan

Flera författare (Haraldsson m.fl., 2017; Björck-Åkesson och Granlund, 2020; Engdahl och Årleman-Hagsér, 2020) framhäver förskolans miljö som en betydande del för att främja barns psykiska, fysiska samt sociala utveckling. Författarna lyfter fram att miljön har stor påverkan på barnens upplevelse av att känna sig sedda och respekterade samt att vara en del i en gemenskap. En fysisk, genomtänkt och organiserad miljö där barnen tillåts samspela i mindre grupper anser Haraldsson m.fl. (2017) skapar utrymme för att öka barnets känsla av sammanhang. Barnen ges även vid dessa stunder större förutsättningar för att kunna uttrycka sig i samspel med andra barn och pedagoger.

Gustafsson m.fl. (2018) diskuterar i sin studie, betydelsen av att tidigt identifiera avvikande beteenden hos barnen genom att undersöka vad som bidrar till barnens engagemang under dagen på förskolan. Studien visade att en positiv atmosfär där pedagogerna uppmuntrar barnen till samspel, att tid ges till fri lek där barnen själva är delaktiga i valet av aktivitet samt att barnen vistas i mindre grupper under dagen bidrar till ett positivt engagemang samt en god psykisk hälsa och välbefinnande. Dock problematiserar Öhman (2021) komplexiteten i att pedagogerna dagligen befinner sig i en stressig miljö med stora barngrupper vilket Öhman beskriver kan påverka hälsotillståndet både hos barn och vuxna.

Enligt Kyriazopoulou m.fl (2017) genomförde European Agency for Special Needs and Inclusive Education (ett europeiskt nätverk inom specialpedagogik och pedagogik) ett treårigt projekt där det analyserades, med utgångspunkt i ett utarbetat material, vilka komponenter i förskolans lärmiljöer som visade sig mest gynnsamma för barns välbefinnande i förskolan (se figur 4 nedan). European Agency kom fram till att delaktighet och engagemang blev två nyckelbegrepp i projektet. Om barn ges möjlighet till delaktighet och utrymme till samspel med andra barn och pedagoger finns det goda förutsättningar för barnen till god psykisk hälsa och välbefinnande.



Figur 4: Faktorer av betydelse för barns delaktighet och engagemang utifrån European Agency. (Fritt tolkad utifrån Almqvist & Björk, 2023)

Materialet från European Agency har även implementerats i en studie som gjorts i Sverige. Resultatet visade att pedagogerna arbetar frekvent med barns delaktighet och engagemang i grupsammanhang men desto mindre individuellt, vilket därmed utgör en risk att enskilda barns behov inte uppmärksammas till fullo (Ginner Hau, 2022).

4.5 Språk och kommunikation

Kommunikation är en social aktivitet som bygger på att få människan att känna sig delaktig i ett ömsesidigt samspel. Genom att kommunicera delas känslor och erfarenheter med varandra (Brodin & Renblad, 2019). Doove m.fl. (2019) lyfter fram kommunikation som grundläggande för att initiera och upprätthålla olika relationer. På sikt har detta stor inverkan på framtida utveckling och lärande då förmågan att samverka med andra och att etablera relationer har stor betydelse för framgångsrik social anpassning och delaktighet. En negativ kommunikation beskriver författarna som en riskfaktor som på sikt kan påverka barnens psykiska hälsa, deras lärande, sociala ojämlikheter som kan uppstå samt en negativ inverkan i det sociala spelet. Med en god psykisk hälsa kan barnen lättare anpassa sig i olika sammanhang och själva hantera känslomässiga utmaningar under förutsättning att barnen getts möjlighet till en språkrik vardag (Brodin & Renblad, 2019).

Nordberg (2019) poängterar betydelsen av pedagogernas ansvar för att främja muntlig språkutveckling hos barn. I en språkrik lärmiljö ges barnen möjlighet, med utgångspunkt i sina behov och förutsättningar, utveckla ett talat språk, ökat ordförråd, leka med ord, få berätta, argumentera, kommunicera och reflektera. Som ett stöd till detta nämner Nordberg (2019) Julie Dockrells observationsmall för möjligheten att skapa en innehållsrik språklig miljö i förskolan. Mallen bygger på att pedagogerna får svara på frågor inom den sociala, fysiska och pedagogiska lärmiljön vilket resulterar i att de lättare kan se inom vilken miljö det eventuellt finns brister i som därmed försvårar barnens språkutveckling.

Early Talk Boost är ett program som implementerats i Storbritannien (Reeves m.fl., 2018). Programmet riktar sig till verksamma pedagoger inom förskolan där intentionen är att i smågrupper förbättra barns språkliga förmåga. Detta kan göras genom att tillhandahålla olika redskap så

som sångkort, handdockor, leksaker och böcker för att främja språkutvecklingen. Early Talk Boost bakomliggande filosofi är att barns språkinläring sker bäst genom aktiviteter de tycker om samt med stöd av lyhörda vuxna som agerar språkliga förebilder.

Öhman (2021) redogör för hur lek och språk hänger samman. Språket och leken utvecklas parallellt med varandra och ju mer språk barnen erfar, desto bättre utvecklas leken och detta utvecklar mer språk. Bahdanovich Hanssen (2017) betonar även betydelsen av relationen mellan barn och vuxna i arbetet med språkutveckling. Författaren anser att en minskad kvalitet i arbetet med språkutveckling kan ske om inte relationen fungerar vilket även kan resultera i komplikationer både i lärandet och i den sociala utvecklingen. Bahdanovich Hanssen hävdar att barnet kan visa upp en lägre självkänsla samt ett sämre självförtroende tillsammans med oro, ängslan samt ett introvert eller utåtagerande beteende.

4.6 Pedagogisk relation

I artikeln Pedagogiska relationer i förskolan (Persson, 2021) nämns betydelsen av de relationer som byggs upp inom förskoleverksamheten och vilken betydelse de har. Persson beskriver den pedagogiska relationen som ett sammanhängande begrepp för det sociala, emotionella och kognitiva stöd som pedagoger inom förskolan ger i mötet med barnet. I praktiken framhåller Persson att det inte finns en given metod för hur pedagogerna ska arbeta med den pedagogiska relationen, utan att det handlar om dialogen mellan den vuxne och barnet. Att ställa frågor som får barnet att känna sig bekräftad i en känsla är viktigt i relationen. Det kan exempelvis vara en kommentar så som:

- "Jag förstår att du känner så här" i en växelverkan av kontrollfrågor, det vill säga att även ställa följdfrågor som: - "Förstår du hur jag anser"? Här betonas också betydelsen av att en dialog ska handla om att både stötta och utmana.

Öhman (2021) betonar även betydelsen av att pedagogerna inom förskolan i relationen med barnen måste stå till deras förfogande. Med detta belyser författaren att pedagogerna måste vara både beredda och kompetenta nog att dela med sig av sin egna sociala och känslomässiga kompetens för att göra den tillgänglig i samspelet med barnet. Författaren kallar detta för "*lugna ner sig förmåga*" vilket på sikt hjälper barnen i deras känsloregleringar eller vid konflikthantering. Öhman anser att detta förhållningssätt på sikt ger barnen erfarenheter till att längre fram kunna reglera sina känslor eller lösa sina konflikter själva.

4.7 Resiliens

Furu och Heikkilä (2022) beskriver i sin bok Resiliens i förskolan: *Att stärka barns välmående, delaktighet och handlingskraft*, om begreppet resiliens som sammanfattningsvis kan förklaras som den förmåga hos ett barn att klara av svåra utmaningar som till exempel olika kriser eller snabba förändringar i livet. Att kunna hantera olika svårigheter genom livet stärks om barnet har befunnit sig i goda relationer. För att stärka resiliens är det positivt om pedagogerna uppmuntrar barnen till att ta hjälp av varandra och därigenom skapa en tilltro till egen förmåga. Sammanfattningsvis handlar det om att också ge barnet metoder till att kunna hantera motgångar och också kunna prata om sina känslor i ett tryggt nätverk, detta bidrar till välmående och god hälsa.

Boillet m.fl. (2014) hänvisar i sin studie till Kroatien och deras utbildningssystem inom förskoleverksamheten. Forskningsresultatet visar på betydelsen av att arbeta med barns sätt att hantera motgångar. Likt Furu och Heikkilä (2022) understryks att detta är en metod som är gynnsam i arbetet med att få barn i riktning mot en god psykisk hälsa. Att tidigt, redan under

förskoletiden, börja arbeta med självförtroende, tillit till egen förmåga samt hantera olika motgångar (resiliens) har ett starkt inflytande på barnens vidare förskoletid och skolgång samt vidare in i vuxenlivet och ut i samhället (Boiillet m.fl., 2014).

Samtliga författare ovan är i linje med varandras forskningsrapporter och artiklar, det vill säga forskarna som redovisas är överens om att tidiga trygga relationer mellan vuxen och barn skapar goda förutsättningar för att barnet framgent ska ha stor potential till att utveckla god psykisk hälsa. Dock belyser Persson (2021) en risk med en ständig vuxennärvaro bland barnens lek och interaktion. Persson hänvisar till att för mycket lärostyrda aktiviteter hämnar barns egen initiativförmåga och därmed också bidrar till en mindre lust för barnets egna luststyrande sammanhang. Vidare hänvisar Persson till tidigare forskning och vill poängtera att det bör finnas en balans mellan att styra och att stötta i det sociala samspelet. Att skapa förutsättningar för att få barnet att känna jag duger är en viktig del i arbetet för barns självkänsla.

5 Teoretiska utgångspunkter

Nedan beskrivs den teoretiska utgångspunkt som studien utgår ifrån och som är kopplad till syftet och frågeställningen. De specialpedagogiska och salutogena perspektiven avses vara studiens analysverktyg.

Undersökningen är en kvalitativ studie som avser att få en förståelse och uppfattning kring huruvida förskollärare och specialpedagoger uppfattar, kännetecknar och definierar psykisk ohälsa inom förskolans verksamhet. I användandet av den specialpedagogiska teorin har det relationella och kategoriska perspektivet varit en utgångspunkt samtidigt som det salutogena perspektivet varit ytterligare sätt att se på den data som framkommit.

5.1 Specialpedagogisk teori

Den specialpedagogiska teorin, belyser Jacobsson och Skansholm (2019), är tvärvetenskaplig och kan förankras med bland annat filosofi, psykologi och medicin. Den specialpedagogiska teorin delas in i två perspektiv vilka är det *individualistiska*, även kallat det kategoriska perspektivet och det *socialkonstruktionistiska* (relationella) perspektivet. Det senare perspektivet handlar om hur människor ser individen utifrån dess omgivning, i detta sammanhang med utgångspunkt i förskolans miljö. Individualistiskt perspektiv är en motsats till det socialkonstruktionistiska och handlar om att enbart se individen som ett problem.

5.2 Salutogent perspektiv

Salutogenes betyder hälsans ursprung och grundaren av den salutogena teorin, Aaron Antonovsky (2005), framhåller att grundtanken inom det salutogena perspektivet är fokus på de viktiga beståndsdelar som gynnar individens goda hälsa samt vilka faktorer som bidrar till att bibehålla eller förbättra människors välmående oavsett utgångsläge. Perspektivet är en utgångspunkt i studien då Antonovsky anser att oavsett graden av psykisk ohälsa kan människan ändå tillgodogöra sig känslan av god hälsa trots att individen under sin livstid kan stöta på olika typer av kriser. Motsvarande detta nämner Antonovsky det patogena medicinska perspektivet där det i stället läggs fokus på sjukdom och orsaker.

Medin och Alexandersson (2000) betonar att Aaron Antonovskys främsta intresse och nyfikenhet fokuseras på vad som faktiskt gör att en människa håller sig frisk och hälsosam. Antonovsky fann, med utgångspunkt i sin forskning, att människor som hade en god förmåga utifrån begreppen *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* klarade yttre påfrestningar bättre än individer som hade en lägre förmåga att hantera detta. Med *begriplighet* förklarar Antonovsky att det som sker går att förstå på ett reflekterande sätt. *Hanterbarheten* beskriver Antonovsky som olika metoder, strategier och resurser för att kunna möta olika situationer på ett varierande sätt. *Meningsfullheten* står för delaktigheten i olika processer samt en känsla av meningsfullhet. Sammantaget benämner Antonovsky detta för *känsla av sammanhang* (KASAM) eller *sense of coherence* (SOC).

Ovanstående teorier och perspektiv blir relevanta att ta hänsyn till i studien då vi vill fånga upp de möjligheter och hinder som kan komma att uppstå i förskoleverksamheten i arbetet med psykisk hälsa och ohälsa. Utifrån de utsagor vi fått ta del av under intervjuerna utgör perspektiven ett analysverktyg där vi kunnat hitta olika mönster utefter ett relationellt och kategoriskt perspektiv vilket diskuteras mer ingående i metodkapitlet.

6 Metodologi

I följande kapitel redogörs för urval, etiska riktlinjer, hur tillförlitlighet och reliabilitet har säkrats i studien och om studien utgör någon form av tillförlitlighet.

6.1 Metodval

För att kunna beskriva respondenternas svar om uppfattningar av psykisk ohälsa är metodvalet baserat på den kvalitativa metodansatsen. Motiveringen till detta val är att en kvalitativ undersökning kan göra det möjligt för oss att undersöka våra frågeställningar med hjälp av samtal. Jacobsson och Skansholm (2019) menar att denna metod gör att det i samtalet går att fördjupa sig inom olika områden genom att till exempel använda en *intensiv design* (s.86). Just den här designen anser vi är lämplig då *intensiv design* är till för studier med något färre respondenter. Till skillnad mot den kvantitativa forskningen som använder sig av statistik är den kvalitativa metodens utgångspunkt i människors *meningsinnehåll* (Allwood, 2021. S. 60). För den här studiens syfte innebär det att genom intervjuer fånga upp förskollärares och specialpedagogers erfarenheter kring begreppet psykisk ohälsa.

6.2 Urval

För att få fram data som svarar för studiens syfte och frågeställning gjordes en kombination av ett *bekvämlighetsurval* (Jacobsson & Skansholm, 2019) och ett *riktat urval* (Bryman, 2018) vilket innebär att forskarna strategiskt väljer ut respondenterna utifrån aktuell frågeställning. Med detta menas att i valet av vilka som skulle intervjuas ville vi att respondenterna skulle uppfylla redan förutbestämda kriterier, som vi ställt upp i förväg, för att säkerställa att rätt personer kom fram. Bekvämlighetsurvalet gjordes utifrån vilka förskollärare och specialpedagoger som var mest lättillgängliga att intervjuas, vilket kom att bli fem förskollärare och tre specialpedagoger. Förskollärarna valdes utifrån stadens förvaltning genom att missivbrev skickades ut till rektorer vilket gjorde att det fick spridning till förvaltningens förskollärare. För att vara relevant för studien var vårt önskemål att förskollärarna skulle ha några års erfarenhet av förskolläraryrket då vi tror att ju mer erfarenhet läraren har desto mer fördjupade svar och mer data för studien.

För att rekrytera specialpedagoger ställdes frågan i specialpedagogiska forum på Facebook. Detta innebär att studiens missivbrev lades upp i forumet och medlemmarna där kunde därefter anmäla sitt intresse. För att säkerställa att dessa respondenter skulle vara relevanta för studien ville vi att den potentiella respondenten skulle uppfylla följande kriterier: avlagt examen inom specialpedagogprogrammet, yrkesverksam idag inom barnhälsoteam/anställd som specialpedagog på förskola eller arbeta övergripande i kommunen/staden. Två verksamma specialpedagoger hörde av sig, via forumet, och ville ställa upp på intervju. Den tredje specialpedagogen fick förfrågan i vår stads organisation för specialpedagoger som är verksamma inom förskolan. Utfallet blev till slut tre specialpedagoger med olika yrkeserfarenhet från olika delar av Sverige (mellan, västra och södra).

6.3 Genomförande

Ett första steg i genomförandet av att utarbeta en intervjuguide utifrån syfte och frågeställning där vår avsikt var att få en fördjupad förståelse för förskollärarens och specialpedagogens tankar och erfarenheter om psykisk ohälsa. Esaiasson m.fl. (2017, s. 273) påpekar betydelsen av att ha form och innehåll i åtanke då frågorna utarbetas. Formen kännetecknas av att samtalet är dynamiskt, det vill säga att respondenten ska under hela intervjutiden känna sig motiverad till att

utveckla sina svar kring erfarenheterna av aktuellt tema. För att säkerställa att frågorna var tillförlitliga och berörde temat för studien gjordes en *pilotstudie* (Ingerman, 2021, s. 192). Vi ställde frågorna till kollegor inom förskoleverksamheten och till verksamma specialpedagoger. Med utgångspunkt i den feedback vi fick justerades ett par frågor och därefter påbörjade vi intervjuerna.

Strukturen på intervjuguiden bestod inledningsvis av så kallade *uppvärmningsfrågor* (Esaiasson m.fl., 2017) där samtliga respondenter kort fick berätta om antal år i yrket och om sin utbildningshistorik inom sin yrkeskategori. Tillsammans med intervjuguiden utarbetades även ett informationsbrev med syftet att få ett informerat samtycke (Kvale & Brinkman, 2014). I brevet delgavs forskningsplan och information om tillvägagångssätt för studien. Vidare informerades också om att det är ett frivilligt deltagande samt att respondenten kan dra tillbaka sitt intresse för medverkan när som helst. Detta förfarande är i linje med etiska riktlinjer för studier (se avsnittet som berör etik).

Ingerman (2021) framhåller att det krävs tid att förbereda intervjuerna, det vill säga att frågorna är väl genomtänkta för att inte riskera att respondentens svar hamnar utanför studiens frågeställning. Samtidigt som frågorna behöver hålla en viss linje behöver de ändå vara öppna på så sätt att intervjuaren inte leder in svaren mot en annan riktning. Fördelen med en så kallad *semi-strukturerad intervju* (Ingerman, 2021) är att det går att ställa följdfrågor och att även ställa sådana frågor som kan vara mer av en klargörande karaktär för att försäkra sig om att svaren är uppfattade på det sätt som är menat. Denna typ av intervju ansåg vi var mest lämplig för vår studie och blev därmed den intervjutyp som vi utgick ifrån. Med den här sortens intervjuframställning kan vi ställa de tänka frågorna i lämplig ordning utefter hur samtalet styrs. Fokuset ställs på respondenternas utsagor, erfarenheter och uppfattningar och samtalet kan utvecklas genom att ställa följdfrågor. Detta till en skillnad mot den strukturerade formen av intervjuguide som inte tillåter att ställa följdfrågor, de tänkta frågorna ska följas i satt ordning (Jacobsson & Skansholm, 2019).

Inför intervjuerna blir det viktigt att se till att de som ska delta vet syftet med studien och vad det innebär att ställa upp på en intervju (Ingerman, 2021). Vi lämnade en kort sammanfattning om vad studien handlar om till de som skulle intervjuas och såg till att de är införstådda i vad det innebär att bli intervjuad.

Eftersom studien var tidsbegränsad till cirka fyra månader ansåg vi det var rimligt att hålla totalt åtta intervjuer (tre specialpedagoger och fem förskollärare). Med förskollärare avser vi den yrkesgrupp som är verksamma i förskolan och arbetar med barn i åldrarna ett till fem år. Specialpedagogerna intervjuades eftersom studien även ämnar ta del av yrkesrollens arbete runt psykisk ohälsa samt hur detta definieras. Intervjuerna hölls digitalt och samtalen spelades in, vilket tydligt informerades innan intervjun påbörjades.

6.4 Bearbetning och analys

Efter de genomförda intervjuerna transkriberades insamlade data vilket Ingerman (2021) understryker är viktigt att bestämma sig för hur data ska bearbetas. För att komma vidare i analysarbetet kategoriseras materialet efter teman för att hitta olika mönster. Ingerman (2021, s. 21) använder sig av begreppet *pool of meaning* som innebär att försöka se helheten av det insamlade materialet och där vi som forskare också kan fånga upp de uppfattningar som finns. Specialpedagogisk teori samt det salutogena perspektivet användes för att utvinna och synliggöra data ur olika perspektiv. Dessa analysverktyg operationaliserades genom att dels låta dem

komma fram i intervjuguiden, dels genom att utforma teman utefter dessa perspektiv. Det salutogena perspektivet och den specialpedagogiska teorin gav oss hjälp att se respondenternas svar utifrån ett relationellt tema.

För att kunna sortera den data som framkom efter intervjuerna behövdes en metod för att hitta nyckelord. Genom *kodning* (Jacobsson & Skansholm, 2019) kunde data sedan, på ett systematiskt sätt, skrivas fram till olika teman. Genom att hitta gemensamma nämnare utifrån intervjuerna, och därefter hitta viktiga nyckelord som leder till svar för studiens frågeställning, kunde resultatets olika rubriker växa fram. Teman presenteras mer ingående i kapitlen resultat och diskussion.

6.5 Tillförlitlighet

För studiens tillförlitlighet var det viktigt att se till att det resultat som samlats in var relevant för frågeställning och syfte. Genom att beskriva olika tillvägagångssätt och metodval samt val av intervjuguide gav detta en ökad tillförlitlighet för studien. Validiteten ökar om fler får ta del av studien innan den publiceras (kommunikativ validitet), vilket även gäller denna studie då andra studenter och handledare kritiskt granskat och delgivit tankar (Jacobsson och Skansholm, 2019).

Vad gällande reliabilitet, som står för hur en undersökning är gjord, så behövdes de valda frågorna noggrant ställas mot studiens frågeställning för att se till att syftet ständigt var i fokus. Olika aspekter som kan få studiens reliabilitet att öka är tydliga frågor (där eventuella missförstånd skall undanröjas), en trygg intervjumiljö samt att respondenten är införstådd i studiens syfte och erhållit kännedom om de etiska aspekterna (Jacobsson & Skansholm, 2019).

Kvalitativa studier brukar i regel inte ha syftet att de ska generaliseras (Jacobsson & Skansholm, 2019). För oss har det varit viktigt att studien blir mer tillförlitlig än generaliserbar eftersom urvalet består av enbart åtta respondenter (kan ej ge utsaga för alla specialpedagoger och förskollärare). Vår förhoppning är att göra studiens såpass tillförlitlig att de specialpedagoger och förskollärare som eventuellt kommer att ta del av studien känner igen sig i respondenternas berättelser. Dock kan studiens generaliseras om ett flertal liknande studier, med ungefär samma resultat, görs (Jacobsson & Skansholm, 2019). Studiens resultat kan dock i framtiden komma att vara intressant för andra forskare som i sina fall kan använda informationen och eventuellt generalisera.

6.6 Forskningsetiska överväganden

För att informanterna skulle vara väl införstådda med vad studien handlar om fick de innan intervjun en kortare sammanfattning om innehållet samt studiens syfte. Detta gav informanterna en överblick över ämnet samt att de då kunde ta ställning till sitt deltagande. Informanterna fick ta del av de fyra punkter som finns enligt etisk forskningssed vilket *innefattar informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet* (Jacobsson & Skansholm, 2019). Samtliga informanter själva fick välja om de ville bli intervjuade och då också om de samtyckte till att videosamtalet spelades in. De fick också möjligheten att när som helst avböja sitt deltagande i enlighet med samtyckeskravet. I bearbetningen av materialet benämns inte respondenterna vid namn och det framgår heller inte vilken ort eller arbetsplats som den berörda arbetar (konfidentialitetskravet). Avslutningsvis framgick det av informationen att studien enbart kommer att användas med ett syfte för denna uppsats (nyttjandekravet) (Vetenskapsrådet, 2002).

7 Resultat

Nedan redovisas respondenternas bakgrund samt studiens resultat utifrån insamlade data. Resultatet är uppdelat i olika kategorier utifrån respondenternas svar där det redovisas om psykisk ohälsa i förskolan, beskrivning av psykisk ohälsa, möjliga uttryckssätt samt erfarenheter av psykisk ohälsa i förskolan. Vidare redovisas det om förskolans förebyggande arbete mot psykisk ohälsa med underkategorierna: relationens betydelse, lekens betydelse, språkutvecklande arbetssätt, hälsofrämjande lärmiljöer samt förebyggande insatser.

Fem förskollärare och tre specialpedagoger, alla med fingerade namn, intervjuades inför denna studie. Respondenterna har olika bakgrunder och arbetar i olika städer runt om i Sverige. Alla förskollärare, Hannah, Sia, Fredrika, Melissa och Emy, har arbetat i yrket mellan 5–25 år och specialpedagogerna Lotta, Elsa och Petra har en yrkeserfarenhet mellan tre och tio år. Utifrån nedanstående forskningsfrågor görs en resultatredovisning:

- Vilka uppfattningar och erfarenheter har förskollärare och specialpedagoger om begreppet psykisk ohälsa och hur kan detta ses i uttryck?
- Hur arbetar specialpedagogerna och förskollärarna förebyggande i arbetet mot psykisk ohälsa?

7.1 Beskrivning av psykisk ohälsa

Stress, oro, ångest var vanligt förekommande ord som förskollärarna relaterade till begreppet psykisk ohälsa. Eftersom begreppet sällan förekommer inom förskolans verksamhet var respondenterna också ense om att de hade svårigheter att se hur detta kunde ses i uttryck då de alla har olika erfarenheter och upplevelser av barns mående.

”Psykisk ohälsa inom förskolan? Nää, det kommer väl senare livet?”

-Petra, Specialpedagog

Samtliga respondenter uttryckte att begreppet psykisk ohälsa blev komplext när det skulle appliceras på barn i förskolan då det i princip aldrig används. I ett försök att definiera begreppet relaterar Melissa det till stress, oro, ångest och sömnsvärigheter. Lotta berättar att de i hennes specialpedagogteam inte heller benämner begreppet som psykisk ohälsa utan att det då kommer i andra termer som stress eller ångest. Hannah beskriver att psykisk ohälsa för henne är att må dåligt i sina tankar, sitt inre, sitt ”jag”. Hon upplever att det kan orsakas av olika faktorer och vara mycket, på olika sätt. Stress, nedvärdering från andra och av sig själv samt oförmåga att sortera sina tankar och välja bort dem. Ångest, beskriver Hannah, är svårt att veta hur det kommer till uttryck. För Emys del relaterar hon psykisk ohälsa som ett mående kopplat till ens egen självbild samt den psykosociala hälsan och förklarar att det är som något som kan följa med en människa under längre eller kortare perioder.

”Jag tänker att orsaken kan finnas inom oss men också orsakas av yttre faktorer, såsom till exempel en dysfunktionell familj eller en riktigt dålig förskola.”

-Emy, Förskollärare

Fredrikas tankar ligger i linje med vad Emy beskriver. Hon upplever att förskolan idag inte är vad den var för bara några år sedan. Stora barngrupper och pedagoger som inte räcker till kan mycket väl vara en bidragande orsak att den psykiska ohälsan kryper nedåt i åldrarna. För Elsa är begreppet komplext varpå hon upplever svårigheter med att definiera det.

”Just begreppet psykisk ohälsa har jag aldrig försökt mig på att definiera för jag tänker också att det är ganska svårt att göra avgränsningar, det kan vara svårt att veta vad som är vad i förskolan, barnen är ganska små. Jag blir ofta påkopplad i grupper redan under introduktionsperioden. Det kan handla om exempelvis tankar så som, *här får vi inte riktigt kontakt. Vad kan det här handla om?* Och då är inte min roll att säga att ja, men här handlar det om psykisk ohälsa eller det handlar om ett barn som inte har anknytning till sina föräldrar? Det kan ju inte jag riktigt definiera, det är väldigt brett.”

-Elsa, Specialpedagog

7.2 Möjliga uttrycksätt

Respondenterna var också enade om att stress, oro eller annat dåligt mående under längre tid inte alltid behöver synas utåt utan kan visa sig på andra sätt. Det kan vara ett barn som visar mycket aggressivitet, men också ett som är tyst och introvert. Förutom om barnen verbalt uttrycker att de mår dåligt under en längre tid kan det även vara förändringar i leken och i kontakt med andra. Det kan handla om att barnet drar sig tillbaka, blir mer utåtagerande, bryter ofta samman, visar starka känslor i vissa situationer eller söker mer närhet än tidigare. När Lotta förklarar hur psykisk ohälsa kan tas i uttryck beskriver hon det som att barn som är lite stökiga eller får utbrott kan må dåligt utan att det är det första som pedagogerna tänker på. Vidare berättar Lotta att detta kan bero på att barnet bär på någon form av ångestproblematik och har inte de rätta metoderna eller strategierna för att uttrycka detta och behöver då stöttning i det.

“Just det här med forskningen om psykisk ohälsa, det man läser och vet att det är mycket kring tonåringar, men jag som specialpedagog, jag famlar lite i blindo när inte jag kan liksom rama in barn som uttrycker att de inte mår bra, till exempel i vissa ärenden, det är inte någon NPF-vibbar kring det här, utan det här är något annat. Jag har inte så mycket mer än... vad ska jag säga..., gammal erfarenhet och magkänsla.”

- Lotta, Specialpedagog

Sia beskrev under intervjun svårigheten i att tolka de allra yngsta barnens signaler eftersom de inte utvecklat det verbala språket och poängterar att det gäller att vara uppmärksam om barnen plötsligt börjar kissa på sig, bita på naglarna, eller dra sig själva i håret. Barn som har varit jätteglesa kanske plötsligt blir nedstämda, blir inbundna och får ångest i olika situationer. Emy upplever att de flesta barn är glada, nyfikna och energifyllda om allt är som det ska men förklarar också, efter några års erfarenhet inom yrket, att hon numera kan se skillnad på ett tillbakadraget, observerande och stillsamt barn kontra ett som är kuvat, nedstämt och oroligt.

Melissa beskriver att det barnen känner och upplever många gånger visar sig i leken och pedagogerna behöver vara närvarande samt inlyssnande för det som barnen kanske försöker att förmedla. Hannah liksom Fredrika betonar svårigheten i att se skillnaden på om det är barnens personlighet som kan ses i uttryck eller om det kan vara att de inte mår bra. De framhåller pedagogernas förhållningssätt och att de måste vara lyhörda och uppmärksamma för att tyda tecknen på ett förändrat beteende. Melissa anser att det måste tas ett helhetsgrepp över situationen tillsammans med vårdnadshavare och övriga instanser för att se var den verkliga kärnan finns. Som pedagog belyser Melissa betydelsen av att se vad som finns under ytan och inte bara det som syns ovanför.

”Jag tänker på vår lilla så mycket. Hur hon helt plötsligt på några dagar gick från en glad liten tjej till arg, ledsen och hur hon slog på dockorna. Så svårt att tolka de signalerna. Många gånger viftar man nog bort ett beteende och hellre sätter en diagnos än att se att barnet kanske faktiskt mår dåligt.”

-Melissa, Förskollärare

7.3 Erfarenheter av psykisk ohälsa inom förskolan

Respondenterna har olika erfarenheter av arbetet med psykisk ohälsa genom åren. Sia, som jobbat inom förskolan under fem år kan inte minnas att begreppet ens diskuterades under hennes utbildning men är tacksam över att det har uppmärksammats och blivit mindre stigmatiserat. Sia anser också att termen psykisk ohälsa mest applicerats på vuxna eller unga vuxna. Att det skulle förekomma inom förskolan är inget som hon kommit i kontakt med förrän hon blev uppmärksammad om att den här studien skulle utföras. Inte heller Fredrika har kommit i kontakt med begreppet inom förskolan. Hon berättar att ämnet ens aldrig har diskuterats på hennes arbetsplats men att det måste lyftas och tas på allvar, speciellt efter att det ofta i media talas om att psykisk ohälsa kryper lägre ner i åldrarna. För Hannah som arbetat i över 25 år talades det inte alls om psykisk ohälsa när hon påbörjade sin yrkesbana som förskollärare.

”Psykologi var inte ens ett ämne i min utbildning, om man inte aktivt valde det under den termin man fick välja inriktning. Jag valde psykologi och musik. Det var först när jag började på den kommunala förskolan där jag jobbar nu, som vi diskuterade barnens mående i arbetslaget. Barnet betar sig så här. Varför? Vad visar barnet för behov och hur kan vi möta hen?”

-Hannah, Förskollärare

Melissa, liksom Emy, tycker att psykisk ohälsa blivit mer acceptabelt i samhället och att det numera är okej att prata öppet om det. Emy upplever att pedagogerna i förskolan idag bryr sig mer om hur barnen mår psykiskt än vad de gjorde tidigare, då det mer handlade om vad barnen kunde prestera och klara av snarare än hur de mådde. Emy beskriver begreppet KASAM och hur hon kom i kontakt med det under en utbildning inom hälsa och friskvård.

”Människor behöver uppleva en känsla av sammanhang för att må bra och att detta kräver begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Detta är något som vi använder oss av och pratar mycket om på min arbetsplats.”

-Emy, Förskollärare

Melissa anser att det finns så mycket krav och hets överallt i samhället på hur allt ska vara. Hon upplever att stressen på “det perfekta” har ökat markant under senaste åren och upplever att vårdnadshavarnas mående speglar sig i barnens beteende. Barnens vistelsetider på förskolan blir längre och längre. Det ska ligga perfekta bilder på sociala medier, du ska vara en bra förälder, se ut på ett visst sätt och du ska gärna även ha ett fint jobb och ett fint hem. På allt det här hinner barnen inte ens bli friska innan de skickas tillbaka till förskolan.

”Vad gör vi med våra barn? Ska de bli utbrända innan de fyller 2 år?”

-Melissa, Förskollärare

7.4 Förskolans förebyggande arbete mot psykisk ohälsa

Samtliga respondenter beskrev betydelsen av relationer, lek, ett utvecklat språk samt utvecklade lärmiljöer. Relationerna är viktiga för att barnen ska känna trygghet och tillit. Språket är viktigt för att kunna uttrycka sina känslor och i samspel med andra. Leken ses i föreliggande studie som ett förebyggande arbetssätt samt att fungerade lärmiljöer binder ihop barnens vardag som en helhet.

7.5 Relationens betydelse

Melissa upplever att pedagoger ibland glömmar bort att vara närvarande. Närvarande på riktigt och inte bara fysiskt. Hon anser att det är i det lilla intima mötet som den djupare relationen skapas. Den relationen som får barnet att känna sig trygg, uppskattad och som ser barnet för

den personen den är. En av specialpedagogerna, Elsa, nämner anknytning och nyfikenhet som två byggstenar i relationsbyggandet vilket även Hannah betonar och anser att i samspelet med barnen måste pedagogen vara nyfiken för att kunna bygga en relation. Uppvisar ett barn psykisk ohälsa behöver pedagogerna i första hand finnas nära och bygga upp en bra relation så att barnet vågar berätta om sina känslor. Pedagogerna måste lyssna, samtala med föräldrar, bolla sina tankar med kollegor och med specialpedagogen. De måste även hjälpa till att sätta ord på barnets känslor, eller om barnet inte är verbalt, visa med tecken eller bilder hur barnet känner avslutar Hannah. Det förebyggande arbetet upplever Petra absolut handlar om anknytning och trygga relationer, inte bara för de som redan mår dåligt utan också för alla andra. Petra gör en liknelse med ett isberg, det vill säga, undersöka vad som finns under ytan, vad det är som gör att barnet uttrycker stress eller ångest. Detta understryker betydelsen av det relationella arbetet, att skapa en trygg vardag på förskolan.

”Man kan ju tänka sig frustrationen att må dåligt men att inte kunna göra sig förstådd. Bara tanken på det gör ju att man förstår hur viktigt det är med trygghet och ömsesidiga relationer.”

-Petra, Specialpedagog

Samtliga respondenter påpekar betydelsen av att skapa relationer, att pedagogerna som dagligen möter barnet ska lägga vikt vid att bygga på relationerna för att så tidigt som möjligt försöka nå och hitta de barn som på något sätt visar på att de inte mår bra. Fredrika poängterar även betydelsen av relationen med vårdnadshavarna då pedagogerna spenderar större delen av många barns vakna tid tillsammans. Hon anser att pedagoger och vårdnadshavare bör ha en öppen dialog för att tillsammans kunna se behovet bakom olika beteenden. Fredrika anser att det är pedagogernas ansvar att bygga en fungerande relation med vårdnadshavarna men framför allt med barnen.

”Det är mitt ansvar att bygga en fin relation med barnen. Jag vill att alla barn ska känna att det hos mig alltid finns en kram eller några tröstande ord att hämta när de behöver det.”

-Fredrika, Förskollärare

Sia anser även att i relationen, som skapas tillsammans med barnet, är det viktigt att det ges ett förtroende genom att bekräfta känslorna och sätta ord på dem tillsammans. Hon anser även att det är viktigt som pedagog att vara medveten om och lära ut att livet har motgångar men också att det går att hantera dem med rätt strategi.

”Det är okej att må dåligt och ofta kan det kanske kännas lättare om vi kan förmedla det till någon annan för att få tröst.”

-Sia, Förskollärare

Emy upplever att pedagoger inom förskolan tidigare tagit mer hänsyn till gruppens behov men nu under senare år blivit bättre på att se barnen som individer där alla är olika, har olika behov och behöver olika bemötande. Emy berättar att hennes förskola aldrig har en färdig mall för inskolning och detta just för att de behöver lära känna barnet, känna av hur barnet fungerar och reagerar i olika situationer. Alla relationer är unika och pedagogerna får prova sig fram och tillsammans med vårdnadshavarna samarbeta för en god start på förskolan.

”Det kan ju vara svårare att se att barnet lider av psykisk ohälsa om barnet redan mår dåligt när hen börjar hos oss på förskolan jämfört med om vi ser en förändring som barnet uppvisar. De gångerna som jag hittills har varit orolig för ett barns mående har det hjälpt med de insatser vi har gjort i form av extra närhet, hjälp till barnet med positivt tänkande samt hjälpt barnet att se att hen kan välja och styra sina tankar åt ett annat håll.”

-Emy, Förskollärare

7.6 Lekens betydelse

Samtliga respondenter betonar lekens betydelse som förebyggande och hälsofrämjande mot psykisk ohälsa. Under flera av intervjuerna betonades det hur betydelsefulla de vuxna är, att de är förebilder och hjälper barnen i samspelet när deras egna metoder inte räcker till. Melissa och Fredrika belyser också lekens betydelse och talar precis som Sia om betydelsen att vara nära barnen i leken samt hur viktigt det är att vara en "skyddsgarant" och visa att en vuxen finns där om vägledning behövs.

"Med skyddsgarant menar jag att jag som vuxen ska finnas nära barnen i leken, hjälpa dem om det uppkommer hinder men också stödja dem i den pågående leken. Vi har många lekskickliga barn i våra verksamheter men vi har också barn som av olika anledningar, dagligen utmanas, i att ens kunna ta sig in i lek på eget initiativ vilket gör att vår roll, nära barnen blir betydelsefull ur flera aspekter."

-Sia, Förskollärare

När Emy talar om leken nämner hon först rollekar, samarbetsövningar och lek genom estetiska uttryck, men betonar även det som en fysisk aktivitet där möjligheten till god kroppskänedom, kroppskontroll, motorik och fysisk kapacitet ges vilket hon upplever hjälper barnen att rusta sig mot stress och motgångar.

"Tillsammans med barnen använder jag mig ofta av avslappning genom exempelvis yoga som är ett bra sätt att varva ned på. Nu kanske man inte löser en konflikt just genom yoga men jag upplever att det ändå kan bli ett sätt att uttrycka sig på såsom barn använder leken till hjälp för att uttrycka sina känslor."

-Emy, Förskollärare

Flertalet av respondenterna redogör för hur de ofta använder sig av rollspel för att illustrera känslor. Hannah beskriver hur hon ibland använder sig av dockor i en samling, och då kan spela upp en händelse, mellan två eller flera barn, som hon har observerat. När barnen fått se "händelsen" med dockorna så får de hjälpa henne att reda ut vad som hände. Varför blev det så? Hur känns det när någon säger så? Vad kunde ha gjorts i stället för att kompiserna inte skulle bli ledsen eller arg? Hannah beskriver att hennes tanke med att använda denna metod är att barnen vid ett senare tillfälle, då de hamnar i konflikter eller dilemman ska kunna minnas händelsen med dockorna och därmed ha lättare att sätta ord på sina känslor.

"Min upplevelse och åsikt är att barnen stärks i sin identitet av att kunna lösa sina egna konflikter."

-Hannah, Förskollärare

7.7 Språkutvecklande arbetssätt

Melissa lyfter fram dilemmat i att de yngsta barnen, ibland under längre perioder, kan vara fysiska mot andra barn när de inte kan göra sig förstådda. Melissa upplever att många pedagoger kanske är snabba med att döma och då kategorisera barnet i stället för att försöka förstå vad barnet försöker uttrycka. Melissa nämner att arbetet med bildstöd, tecken som alternativ och kompletterande kommunikation (TAKK) eller andra visuella ting för att underlätta uttryckssvårigheter alltid finns tillgängliga på hennes avdelning. Utmaningen där ligger inte i *om* materialet används utan *hur* pedagogerna arbetar med det och poängterar att det bör användas i vardagen precis lika naturligt som arbetslaget använder sig av olika sång- eller språkpåsar. Melissa nämner flickan igen, som hon tidigare var orolig för, som slog på dockan hela tiden och sa "dum". Melissa anser att om hon och hennes kollegor uppmärksammat hennes svårigheter att uttrycka

sig och gett henne rätt metod, kanske de hade kunnat hjälpa henne att uttrycka sig på ett annat sätt? Vidare förklarar Melissa att hon ser en risk i, att barn som har språkliga utmaningar, på längre sikt, kan bli utpekade av andra barn för att de inte kan göra sig ordentligt förstådda vilket kan leda till ökade utmaningar i det sociala samspelet.

”Ger vi barnen tydliga metoder redan från ett års ålder så får de i alla fall en ärlig chans från början att uttrycka sig.”

- Melissa, Förskollärare

Språk och kommunikation är av stor vikt förespråkar Fredrika. Ge barnet ett ”språk”, både när det gäller att göra sig förstådd och skapa förståelse. Fredrika tar även upp hur användandet av böcker, både i högläsning och lek, kan göra så att en vuxen kan komma närmare varje barn och menar att i mindre grupp kanske barnen vågar att uttrycka sig. Hon nämner också att högläsningen som ett språkutvecklande arbetssätt ibland ersätts till förmån för digitala verktyg.

“Det här med att barnen ibland kan sitta timal framför surfplattan känns ju inte riktigt rimligt. Jättebra att det finns som alternativ om du arbetar med det på ett medvetet sätt men genom att bara låta barnet sitta och titta på olika sagor känns för mig inte särskilt utvecklande.”

- Fredrika, Förskollärare

Även Sia beskriver högläsning som ett bra sätt att ge barnen språk till att uttrycka sina känslor men även hon vidhåller betydelsen av alternativ och kompletterande kommunikation (AKK) som ett hjälpmedel. För ett barn fungerar bildstöd, men för ett annat endast tecken som stöd. Något barn kanske föredrar mer visuella ting medan andra kanske behöver en blandning av allt. Vidare upplever Sia att en levande språkrik lärmiljö gynnar alla, speciellt de som behöver stöttning i kommunikationen. Sia jämför det med att vara i ett främmande land.

”Om jag är i ett land, där jag inte kan språket och inte heller kan göra mig förstådd så letar jag ju efter information som kan hjälpa mig. Eller helst någon som kan tolka det jag vill förmedla.”

-Sia, Förskollärare

7.8 Hälsofrämjande lärmiljöer

Övervägande andel av respondenterna framhåller den sociala lärmiljön som den absolut viktigaste att arbeta med. Det är i den miljön som respondenterna beskriver att relationer byggs och samspel skapas.

Samtliga respondenter betonar förskolans lärmiljöer som en hälsofrämjande faktor mot psykisk ohälsa. Fredrika understryker att tillsammans med kollegor måste det reflekteras och tänkas kring både individ och grupp för att bygga upp en trygg miljö, där det finns möjlighet till delaktighet, där alla känslor är välkomna och där barnet kan hämta kraft och trygghet för att våga uttrycka sig. Sia anser även att det är viktigt att tidigt i barnens liv normalisera och prata om känslor och mående och att pedagogerna uppmuntrar barnet till att säga ifrån när något känns dåligt. Det kan också vara bra att förklara för barnen att det är viktigt att lära sig uttrycka både positiva och negativa känslor. I sin roll som specialpedagog berättar Lotta att handledning är en metod som används då de vill få pedagogerna att utveckla sitt arbetssätt kring olika känslor i barngruppen. Detta skulle göra att om barnen lättare kan benämna sina känslor kan arbetslaget få en grund för att kunna bemöta dessa. Elsa förde ett samtal om nyfikenhet, det vill säga handleda pedagogerna för att ställa frågor eller använda ett kroppsspråk som visar på nyfikenhet

inför barnet. Detta är också en förebyggande faktor för att säkerställa att barnet har en god psykisk hälsa.

Hannah beskriver betydelsen av att ge barnen utrymme till att våga uttrycka sig, och om att faktiskt våga prata med kompiserna. ”Okej, hen puttade dig. Säg till kompiserna hur det känns. Berätta för hen att du blir ledsen och får ont. Lyssnar hen inte då, så kommer jag och hjälper dig.” Hannah berättar vidare om hennes arbetslag där de kommit överens om att de vill att barnen i första hand lär sig tro på sin egen förmåga och sina känslor. Det vill säga att barnen ska våga säga till, våga berätta, i stället för att i första hand springa och säga till fröken. På samma sätt gör vi när vi arbetar med att barnen ska lyssna på varandra och hittills ser vi fortfarande positivt på den strategin. Hannah poängterar dock att ovanstående metod inte kommer av sig självt utan att det ligger ett väl inarbetat förhållningssätt bakom detta.

”Vi i arbetslaget har haft livliga konflikter om detta förhållningssätt då vi alla haft olika ingångar, tyckande och tänkande. Det har gråtits, skrattats och exemplifierats under flera år men det är först för något år sedan som vi märkte att vårt arbete kommit till den punkt att vi inte bara arbetade mot samma mål utan även i samma riktning.”

-Hannah, Förskollärare

Emy, liksom Hannah, beskriver att de i arbetslaget talar mycket om deras roll som pedagoger, hur deras bemötande påverkar resultatet för barngruppen. Pedagogernas beteende mot varandra har betydelse för hur barnen mår i förskolans miljö. Hannah betonar pedagogernas sätt att tala till varandra och anser att om vuxna pratar nedvärderande, påpekar negativa saker om andra, hånskrattar åt någon som ramlar, eller viskar och fnissar åt någons utseende, så ser barn det. De ser, de känner och de gör som pedagogerna gör. De lär från oss och hur de vuxna i deras omgivning beter sig. Barn behöver bra och närvarande vuxna omkring sig avslutar Emy.

Under flertalet av intervjuerna belystes även att struktur och rutiner är något som pedagogerna hela tiden måste arbeta med vilket de anser bidrar till trygghet. Melissa betonar betydelsen av den sociala lärmiljön och poängterar att pedagogerna måste starta med dem själva och med deras eget förhållningssätt då det är i den kontexten som relationerna mellan barn/barn och barn/vuxen byggs upp. Sia upplever att hon ibland kör fast med sina kollegor i diskussioner gällande förskolans miljö och betonar att det är betydelsefullt att arbetslaget verkligen tänker över dessa. Har barnen utrymme för avskildhet och hur kan pedagogerna tydliggöra och förstärka den pedagogiska miljön? Detta betonar även Fredrika som också problematiserar svårigheten i att arbetslaget inte alltid tycker lika om hur förskolans lärmiljö ska utformas och utvecklas. Då hon själv förespråkar att de måste börja i den sociala kontexten, vill några av hennes kollegor hellre ser till det materiella.

”Alltså ibland tycker man så olika i ett arbetslag. För mig är det jätteviktigt att den sociala lärmiljön är fungerande där relationer och samspel står i fokus innan vi tar tag i resten. Utan den sociala lärmiljön, där vi vuxna är barnens förebilder, känns det som en orimlighet att bygga en fungerande pedagogisk och fysisk miljö. För en före detta kollega till mig var det viktigare med snygga gardiner och spotlights på väggarna. Men det är klart, allt måste ju samspela.”

-Fredrika, Förskollärare

Elsa beskriver att hon i handledning med arbetslag ofta framhäver betydelsen av hur lärmiljöer kan utvecklas för att skapa ett välmående hos barnen på förskolan. Målet med att vara behjälplig i arbetet av att utveckla lärmiljöer är också att skapa en social delaktighet för individen. Detta är, berättar Elsa, ytterligare ett bidragande arbete för att skapa en god miljö med fokuset att skapa god psykisk hälsa i barngruppen. I det förebyggande arbetet berättar Elsa att de samverkar mycket med psykologerna och logopederna i sitt team. Tillsammans med pedagogerna ser de

över lärmiljöerna för att de ska vara så tillgängliga som möjligt. Målet är att detta ska skapa trygghet och en stimulerande miljö. Inte minst ska specialpedagogerna stötta pedagogerna i att utveckla de lärmiljöer som ska bidra till social delaktighet.

Flera av förskollärarna nämner även de höga ljudnivåerna som tidvis förekommer under en dag på förskolan. Melissa upplever att både barn och vuxnas beteende många gånger kan triggas i gång av en stressig och bullrig miljö vilket hon i sin tur tror många gånger kan hindra barnens sociala och språkliga utveckling.

”Det känns som att vi arbetar i motvind hela tiden. Barngrupperna är redan för stora och ändå trycker man in fler barn vilket gör att vi måste trola med knäna för att räcka till. Samtidigt ska vi stå och le dagarna i ända och säga att allt bra. Inte konstigt att barnen reagerar.”

-Melissa, Förskollärare

Flertalet av de intervjuade nämner problematiken med stora barngrupper vilket också kan vara en bidragande faktor till att barn drar sig undan och uppvisar ett sämre psykiskt mående. Detta kräver såklart en tydlig struktur i kollegiet men även en tydlig medvetenhet från pedagogerna om hur grupper med färre barn kan gynna barnens psykiska hälsa under dagen på förskolan. Elsa, tillsammans med arbetslagen, reflekterar mycket under handledningstillfällena över att försöka se till att det skapas lugn och harmoni som kan balansera den ibland stressiga vardagen på förskolan. Små sammanhang behöver skapas som sedan förhoppningsvis leder till ett gott mående i barngruppen avslutar Elsa.

7.9 Förebyggande insatser

Resultatet visar att respondenterna i denna studie efterfrågar mer kompetensutveckling och fortbildning inom psykisk ohälsa. Då ämnet är komplext och i princip helt outforskat bland de intervjuade anser flertalet att det även måste accepteras och lyftas ända upp på regeringsnivå.

Gällande förebyggande insatser kring psykisk ohälsa berättar Petra att hon upplever att hennes kommun ändå jobbar mycket med barnens mående i förebyggande syfte. Detta är, enligt Petra, därför att kommunen är drabbad av många skjutningar i samhället och flera av barnen på förskolorna runt om i kommunen bevittnar våld. Detta har fångats upp på ett organisatoriskt plan och specialpedagogerna har fått gå utbildningar från Rädda barnen (TMO – Traumamedveten Omsorg). Detta är en metod som kan vara till hjälp för barn som redan är i psykisk ohälsa eller som varit med om något trauma. Ytterligare en utbildning från Rädda barnen är lyssna, lugna, stärk för barn i kris eller efter en kris. Här kommer Petra på sig själv att det inte handlar så mycket om det förebyggande arbetet utan metoder för barn som redan mår dåligt.

”Finns det egentligen några väl beprövade metoder att använda sig av i förskolans arbete för att motverka psykisk ohälsa? Vi vill ju arbeta hälsofrämjande och har vi redan ett väl inarbetat arbetssätt från början kanske vi tidigare kan se om barnen mår dåligt. Jag önskar jag hade fått denna utbildning från Rädda barnen för länge sedan. Pratas det ens om psykisk ohälsa i lägre åldrar på förskolläraryrket eller i specialpedagogutbildningen?”

- Petra, Specialpedagog

För Hannah är acceptans en främjande faktor och framhåller acceptans för olikheter och olika behov. Närvaro är en annan och närvarande vuxna som accepterar barnet på dennes villkor. Hannah anser att om barnen ges förutsättningar till att utveckla självförtroende, självkänsla och en god självbild genom att visa att vi tror på dem, att vi ser dem och att vi lyssnar på dem är vi på god väg att främja barnens mående. Emy anser att pedagogerna ska vara barnens ambassa-

dörer som ska kämpa för dem om de märker att något inte står rätt till och Emy själv är övertygad om att förskolan är på god väg. Hon upplever att om vi hjälper barnen till en insikt om att de får tro, tycka och tänka som de vill, samt att kontinuerligt arbeta med att ge förutsättningar till att lyssna på sig själva och tolka sina egna signaler och känslor, så har de alla förutsättningar att lära sig följa sin egen "kompass" avslutar Emy.

Respondenterna förklarar avsaknaden av kunskap och kompetens om psykisk ohälsa hos barn i förskoleåldern och anser att ämnet behöver uppmärksammas och nå ut mer. Lotta beskriver att det hittills aldrig talats om psykisk ohälsa hos förskolans barn när hon är på utbildning inom kommunen eller under specialpedagogernas nätverksträffar. Fokus ligger mest på att få barnen att uttrycka känslor, till exempel att kunna benämna att jag är ledsen eller jag är arg. Fredrika betonar att de önskar mer hjälp från specialpedagogen i detta ämne men att det också behöver lyftas på organisations- och kommunnivå samt nationellt.

"Jag känner mig faktiskt lite handfallen här och behöver nog mer kunskap om jag ska kunna stötta barnen på rätt sätt. Ju mer jag tänker på det, desto mer inser jag att mitt arbetslag, ja faktiskt hela förskolan, behöver kompetensutveckling och det känns faktiskt ganska akut."

-Fredrika, Förskollärare

För Sia, som arbetar med yngre barn, tror hon att det behöver uppmärksammas och talas mer om att psykisk ohälsa även förekommer hos yngre barn och på vilket sätt förskolan kan stödja dessa. Hon upplever att pedagogerna lätt kan bli kategoriska kring de barn som är normbrytande och funderar kanske över hur de ska passa in i mallen. Sia poängterar att verksamheten ska anpassas till alla och för det behövs kunskap. Som förskollärare saknar hon kunskaper i hennes profession för att identifiera och bearbeta psykisk ohälsa. Liksom de andra förskollärarna saknar även Emy konkreta metoder att använda sig av. Hon beskriver att hon i annat sammanhang fått till sig olika metoder att använda när en vuxen lider av psykisk ohälsa. Med detta vill Emy tydliggöra att om barnen redan som små får med sig dessa metoder kanske det inte behöver gå så långt som en eventuell utbrändhet eller annan form av psykisk ohälsa. Emy poängterar även betydelsen av att agera så fort något avviker och menar att det inte finns tid till att vänta och se om det uppkomna försvinner.

"Jag anser att vi har skyldighet att på något sätt agera så fort vi ser tendenser till psykisk ohälsa, till exempel i form av stark oro, nedstämdhet, ängslighet eller barn som har en dålig självbild som kanske får dem att sänka sig själv väldigt djupt när det kommer till egenvärde, i sociala relationer, i möjlighet till inflytande och delaktighet. Våra kartläggningar och barnhälsomöten är en viktig del i det och såklart samarbetet med specialpedagog."

-Emy, Förskollärare

Petra talar om en oro för de barn som inte är inskrivna i förskolan. Hon upplever att eftersom de inte finns inom verksamheten så finns en stor risk att de missas. Om de hade varit på förskolan så hade förhoppningsvis en pedagog kunnat uppmärksamma ett eventuellt beteende som tyder på psykisk ohälsa. Petras förhoppning är att dessa barn i så fall upptäcks någon annanstans som till exempel inom öppna förskolan eller på barnavårdscentralen (BVC) och att det i större forum bland specialpedagoger och rektorer kan lyfta psykisk ohälsa för att också nå de som då inte är inskrivna på förskolan. Dock krävs det ett omtag från kommunen beskriver Petra och anser att det krävs ett större samarbete med andra myndigheter som kan vara behjälpliga i att få fler föräldrar att skriva in sina barn på förskolan.

Avslutningsvis betonar Melissa att ett förebyggande arbete inte är någon "quickfix" som ordnas med några enkla föreläsningar på någon studiedag framöver.

”Alla måste förstå att vi aldrig kommer att komma ifrån psykisk ohälsa i samhället om vi inte börjar i rätt tid. Men vi måste få hjälp! Vilka förutsättningar har vi idag för att kunna förebygga innan det är försent? Inte många. Färre utbildade förskollärare och större barngrupper. Något måste göras innan det är försent.

-Melissa, Förskollärare

8 Diskussion

I kapitlets resultatdiskussion diskuteras resultatet i relation till syfte och forskningsfrågor, men också i relation till den forskning som tagits upp i kapitlet om litteraturgenomgång och tidigare forskning. De teoretiska utgångspunkterna för studien har varit den specialpedagogiska teorin med utgångspunkt från det relationella perspektivet. Utöver detta har även det salutogena perspektivet legat till grund. Perspektiven är kopplade till de frågor som berör det hälsofrämjande arbetet för barnen på förskolorna. Vidare i kapitlet diskuteras valet av metod samt studiens kunskapsbidrag. Det blir viktigt att redan i detta kapitel förtydliga att det inte kommer att ske någon jämförelse mellan de olika professionernas svar eller upplevelser då syftet enbart ämnar belysa en djupare förståelse för arbetssätten som utförs.

8.1 Resultatdiskussion

Nedan diskuteras insamlade data med utgångspunkt i förskollärarnas och specialpedagogernas perspektiv och tankar. Avsnittet inleds med de olika uppfattningarna, definitioner och erfarenheter av psykisk ohälsa. Därefter görs en beskrivning av de faktorer som berör det förebyggande och hälsofrämjande arbetet i förskolan.

8.2 Respondenternas uppfattningar, definitioner och erfarenheter av psykisk ohälsa

I föreliggande studie valde vi att utgå från den beskrivning av psykisk ohälsa som är gjord av SKR (2020), Socialstyrelsen (2022) och Folkhälsomyndigheten (2022). Utifrån dessa beskrivningar är psykisk ohälsa ett tillstånd som kan orsaka svårigheter i vardagen och det kan vara en utmaning att fungera i ett socialt sammanhang (SKR, 2020). Socialstyrelsen (2022) och Folkhälsomyndigheten (2022) definierar psykisk ohälsa som ett tillstånd där det blir ett lidande för barnet självt eller personer runt om barnet. Det kan exempelvis vara ångest eller depression. Detta innebär att vi tog fasta på de tankar, erfarenheter och uppfattningar som berör ovanstående beskrivningar. Det var även meningsfullt för studien att utgå från vad WHO (2022) och Haraldsson m.fl. (2016) säger vad psykisk hälsa innebär då barns välmående också beskrevs av respondenterna. Detta kan relateras till det salutogena perspektivet. WHO (2022) beskriver psykisk hälsa bland annat som ett välbefinnande där varje människa kan realisera sina möjligheter. En välbefinnande hälsa kännetecknar Haraldsson m.fl. (2016) som att barnen är lugna, glada och vid gott mod medan det psykologiska välbefinnandet innefattar skapandet av relationer samt positiva attityder till barnet själv.

Inledningsvis under intervjuerna blev det påtagligt att begreppet psykisk ohälsa inte applicerades på de olika uttryck som barnen i verksamheten påvisade. Ju längre intervjuerna fortskred desto mer började respondenterna fundera och ställa sig frågor om hur olika känslouttryck kunde höra samman med psykisk ohälsa. Flera respondenter uttryckte, efter vi avslutat, att de under senare delen av intervjun faktiskt kopplade barnens mående med begreppet. Samtliga förskollärare och specialpedagoger påtalade dessutom att de skulle ta med och lyfta psykisk ohälsa inom förskolan till kollegor, rektorer och specialpedagoger då ämnet ansågs vara för viktigt för att bara lämnas efter en avslutad intervju.

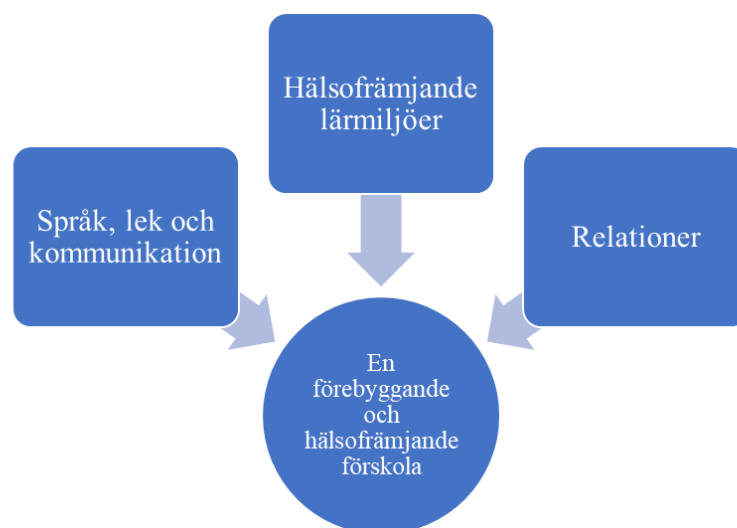
Som ovan redovisats gällande erfarenheterna av psykisk ohälsa är detta inte ett begrepp som är vanligt förekommande inom förskoleverksamheten. Att så små barn kan drabbas av psykisk ohälsa, som enligt respondenternas individuella erfarenheter kommer långt senare i livet, upplevdes detta som helt orimligt. Samtidigt ges det uttryck av att det ändå idag verkar vara mer

tillåtet att prata om psykisk ohälsa i samhället, att det inte är så stigmatiserat. Ingen av respondenterna nämnde något om att det står utskrivet i läroplanen och skollagen att förskolan ska arbeta för att ge barn stöd om det finns psykiska skäl för detta (SFS 2010:800). Det innebär att det bör vara angeläget för huvudman och rektor att se över sin personals erfarenheter och tankar kring psykisk ohälsa i verksamheterna. Detta skulle kunna ske genom en kartläggning både bland huvudman, rektorer samt i personalgruppen för att upptäcka eventuella kunskapsluckor. Därefter kan ett systematiskt kvalitetsarbete påbörjas där aktuell forskning, beprövad erfarenhet och nytillkomna kunskaper blir fundamentalt för ett levande utvecklingsarbete. Vidare uttryckte flera av respondenterna att deras erfarenheter av att samtala om ämnet inom aktuell verksamhet är nästintill obefintlig. De flesta erfarenheterna ligger mer i att se till utvecklingsförseningar eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och att det många gånger kopplas till olika uttrycksätt runt barnets personlighet.

Sammantaget visar resultatet att respondenterna uppfattar psykisk ohälsa bland annat utifrån begreppen: stress, oro, nedstämdhet, ångest, utåtagerande beteende och aggressivitet. Detta är i linje med Luby och Beldens (2012) studie där resultatet visar att ovan nämnda begrepp kan vara tecken på psykisk ohälsa. Sveriges kommuner och regioner (2020) skriver även om begreppen och redogör att de psykiska besvären uttrycks genom bland annat koncentrationssvårigheter och nedstämdhet. Några av respondenterna uttrycker även en oro för att inte förstå de allra yngsta barnen som inte har ett verbalt språk och som inte kan uttrycka att de är stressade eller mår dåligt. Här understryker respondenterna då betydelsen att i stället vara uppmärksam på de yngsta barnens signaler och se till de kroppsliga beteendena.

8.3 En förebyggande och hälsofrämjande förskola

De teman som framkom efter datainsamling och resultat utgör en samlad bild över de faktorer som kan bidra till en förebyggande och hälsofrämjande förskola. Nedan görs en fördjupad diskussion kring dessa olika teman.



Figur 5: Tre teman, utifrån studiens resultat, för en förebyggande och hälsofrämjande förskola (egen modell).

Relationens betydelse

Att vara nyfiken på barnet och att skapa en god relation är enligt respondenterna några av hörnstenarna i det förebyggande och hälsofrämjande arbetet mot psykisk ohälsa.

Betydelsen av att tidigt skapa trygga relationer är avgörande för arbetet i att upptäcka psykisk ohälsa i tid. Både specialpedagogerna och förskollärarna enas i att det är i det nära mötet med barnet som det skapas en djupare relation. Samtliga respondenter betonar att dialogen med barnet är av stor vikt, det handlar om att vara nyfiken och genuint intresserad av de svar som ges. Persson (2021) benämner detta som en pedagogisk relation och att det i största mån handlar om att dels stötta barnet och dels utmana barnet genom att ställa olika typer av relationsskapande frågor. Detta ligger även i linje med de positiva känslor som Öhman (2021) beskriver utifrån PERMA-modellen där barnet, genom positiv feedback och bekräftelse, skapar meningsfullhet och tillit till egen förmåga. Ovanstående argument för betydelsen av en god relation kan även knytas an till det Bahdanovich Hanssen (2017) påpekar om vilka konsekvenser som kan ske om relationsarbetet inte är fungerande, det vill säga att det påverkar barnets sociala utveckling. Detta är även något som specialpedagogerna arbetar med i deras handledningsarbete där målet är att stötta pedagogerna i deras arbete i att utveckla social delaktighet och utveckling bland barnen.

Även om relationsarbetet är viktigt upplever en av förskollärarna att barn också behöver lära sig att det kan komma motgångar i livet och detta måste de vuxna lära barnen att hantera genom att vara närvarande. Även om ingen av respondenterna nämner begreppet resiliens så är det tydligt att det är detta det handlar om. Resiliens handlar om förmågan att hantera olika förändringar, eller perioder med kriser (Furu & Heikkilä, 2022) och detta arbetar respondenterna med i mötet med barnen. Men å ena sidan ska en pedagogisk relation, resiliens och en genuint intresserad pedagog vara det som ska förebygga psykisk ohälsa. Å andra sidan finns risken att detta eventuellt skapar en ständig vuxennärvaro bland barnen som gör att barnet själv inte blir självständigt. Detta är utifrån den risk som Persson (2021) nämner i sin artikel. Persson beskriver att om vuxna styr allt för mycket i aktiviteter och bland barnens sociala samspel så minskar barnets lust för att ta egna initiativ till lekar samt ta sig an att skapa egna relationer. I sammanhanget kan det tyckas att det behövs en balans i arbetet med att förebygga psykisk ohälsa genom relationsarbetet och det faktum som Persson (2021) redogör för om hur tät vuxennärvaro kan stjälpa barnet. Specialpedagogen Petra nämnde en liknelse med ett isberg, det vill säga att pedagogerna behöver ta reda på vad som finns ”under ytan” hos barnet. Om det visar sig i nuläget att ett barn behöver mycket stöd från en vuxen på grund av att barnet mår dåligt så bör barnet ges möjlighet till det stödet trots den risk som Persson (2021) uttrycker.

Med utgångspunkt i specialpedagogernas kompetens i att handleda pedagogerna om bemötandet till barnen, blir detta arbete viktigt för att skapa en balans genom att reflektera, utvärdera och se till var barnet befinner sig just nu. I vilken omfattning har stödet hjälpt? Det är trots allt avgörande att få barnet att känna, *jag duger*, samt att öka självkänslan och självförtroendet i tidig ålder då detta ger ökade förutsättningar vidare till skolan, vuxenlivet och ut i samhället (Persson, 2021; Boiilet m.fl., 2014).

Hälsofrämjande lärmiljöer

En fungerande lärmiljö är navet till den sociala gemenskap som finns på förskolan upplever flertalet av respondenterna. Tillgänglighetsmodellen från SPSM (2019) ligger till grund för en lärmiljö där den fysiska, pedagogiska och sociala lärmiljön bildar förutsättningar för samspel, lärande och utveckling. Flera av respondenterna framhåller att allt startar med den sociala lärmiljön där relationer står i fokus och utan en relationell och social miljö är det svårt att bygga upp en pedagogisk och fysisk miljö där en god psykisk hälsa står i centrum.

Enligt (Kyriazopoulou m.fl., 2017; Öhman 2021) är delaktighet och engagemang två huvudkomponenter i en fungerande lärmiljö. De hävdar att engagemang i en positiv atmosfär där

barnen kan få leka fritt i mindre grupper bidrar till ett välbefinnande för barnen. Förskollärarna, liksom Öhman (2021), uttrycker dock att stora barngrupper gör arbetet med lärmiljöerna komplext, att dela upp barnen i mindre grupper för att komma närmare i relationsskapandet hjälper inte alltid. Detta kan tolkas som att förutsättningarna i att arbeta med lärmiljöerna inte alltid finns vilket på sikt kan bli en utmaning för att utveckla de pedagogiska miljöerna samt bygga på hållbara relationer.

Resultatet visar även på betydelsen av att hjälpa barnen bygga upp deras självkänsla. Genom att utmana dem i olika situationer, samt att föra en ständig dialog med barnen, ges metoder som möjliggör förmågan till att våga stå upp för sig själva och för sina känslor. En av respondenterna beskriver hur hennes arbetslag har hittat strategier för att utmana och stötta barnen i olika förekommande situationer men poängterar att det ligger ett gediget arbete bakom för att hitta ett gemensamt förhållningssätt kring hur pedagogerna förhåller sig till detta. Även Persson (2021) belyser komplexiteten i den pedagogiska relationen där metoden i uppkomna situationer inte alltid är given.

Språk, lek och kommunikation – ett hand-i-hand-perspektiv

Leken är betydande för en god psykisk hälsa där pedagogernas kompetens, förhållningssätt och närvaro ligger till grund för barnens utveckling och välbefinnande. I leken kan känslor bearbetas (Brodin & Renblad, 2019) och för de yngre barnen som inte ännu kan uttrycka sig verbalt är en språkrik miljö en stor tillgång. Detta betonar även Norberg m.fl. (2019) som belyser att i en språkrik lärmiljö ges barnen möjlighet, att med hänsyn till sina behov och förutsättningar, utveckla ett talat språk. En av respondenterna belyser dock att en språkrik miljö inte alltid är tillräckligt för att främja språkutvecklingen utan betonar betydelsen av att vara nära barnen i olika leksituationer för att hjälpa dem finna strategier när språket inte räcker till. Respondenten anser att det är lätt att barnet blir utpekad av andra i förskolegruppen om barnet uttrycker sig med externaliserade känslor i stället för med ord. Detta kan relateras med det som Doove m.fl. (2019) uttrycker, att barnens språkliga utmaningar på sikt kan leda till sämre psykisk hälsa och välbefinnande, speciellt i det sociala samspelet.

Språk och lek går hand i hand (Öhman, 2021) och enligt flera forskare (Lindo m.fl., 2014; Peabody m.fl., 2018; Eninger m.fl., 2021) är lek framgångsrikt för att motarbeta psykisk ohälsa i förskolan. Forskarna har i sina studier undersökt huruvida leken skulle kunna vara ett effektivt sätt att motverka barns psykiska ohälsa. Ett lekbaserat arbetssätt med dockor eller rollspel är något som flera respondenter använder sig av vid exempelvis konflikthantering där barnen ges tillfälle att med dockornas hjälp sätta ord på sina känslor. Respondenterna anser att genom denna metod ges det utrymme till att våga tro på sig själv samt skapa tillit och tilltro till egen förmåga (resiliens). Detta ligger i linje med vad Boillet m.fl. (2014) förespråkar när de belyser betydelsen av tidigt arbeta med självkänsla och självförtroende då detta är av betydelse inför barnens framtida skolgång och vuxenliv. Pahl & Barrett (2012) förespråkar i deras studie kognitiva beteendestrategier där vuxenstyrda aktiviteter såsom avslappning, stresshantering och lärarledda samtal gett goda resultat. Detta ligger i linje med Hannahs resonemang om fysisk aktivitet för att rusta sig mot negativ hälsa och motgångar.

Sammantaget av ovanstående resultatdiskussioner står det tydligt att PERMA-modellen (Öhman, 2021) med fördel kan användas i det förebyggande arbetet mot psykisk ohälsa. Delarna inom modellen stämmer väl överens med det som respondenterna upplever att förskolan behöver arbeta med. Elsa (specialpedagog) nämner att en förebyggande faktor är att tidigt vara nyfiken på barnet. Genom att vara nyfiken och skapa en grund i relationen ges barnet möjlighet till samhörighet och glädje. Att ge en metod till att lyckas med något, exempelvis konflikthantering

eller att åstadkomma något barnen inte klarat av förut ger en positiv känsla. Att vara en närvarande pedagog i olika aktiviteter ger barnen förutsättningar till utveckling och stimulans. I leken ges möjlighet till engagemang och delaktighet vilket parallellt leder till välbefinnande (Öhman, 2021).

8.4 Förskoleverksamhetens utmaningar

En av respondenterna upplever att verksam personal inom förskolans verksamhet måste acceptera att psykisk ohälsa bland små barn faktiskt finns på förskolan och våga lyfta ämnet i både kollegiet och inom den egna organisationen. Tydligt bland samtliga respondenter, både förskollärare och specialpedagoger, är avsaknaden av kompetens vilket även tidigare forskning påvisar där Lindo m.fl. (2014) problematiserar svårigheten i att identifiera vilka insatser som görs i förskolan för ett förebyggande arbete. Screening är ett återkommande koncept som testats runt om i världen, nu även i Sverige (Gustafsson, 2017), för att mäta förekomsten av psykisk ohälsa i förskolan. En metod som screening belyser Dever m.fl. (2015) kan ses som en fördel då ett proaktivt arbete kan ske. Samtidigt problematiserar författarna screening som ett långsiktigt arbete, då kunskapsluckor finns, om på vilket sätt pedagogerna arbetar med resultatet och om det är tillräckligt för att hjälpa de barn som påvisar eller redan innehar en psykisk ohälsa. Detta ställningstagande är även något som en av respondenterna tar och beskriver att det krävs ett långsiktigt arbete, utan slutdatum, vilket även Mian (2013) styrker.

8.5 Sammanfattning av resultatdiskussionen

Syftet med studien var att ta reda på vilka uppfattningar förskollärare och specialpedagoger har om begreppet psykisk ohälsa samt att undersöka hur det förebyggande och hälsofrämjande arbetet ser ut. Nedan görs en sammanfattning av diskussionen och studiens svar på forskningsfrågorna.

Den första forskningsfrågan belyste vilka uppfattningar och erfarenheter förskollärare och specialpedagoger har om begreppet psykisk ohälsa. Studiens resultat visar att begreppets förekommande inom förskolan är nästintill obefintlig. Samtliga respondenter menade att begreppet var för komplext för att appliceras inom förskoleverksamheten då det inte heller relaterades till barnens eventuella uttryck för psykisk ohälsa.

Flertalet av respondenterna talar om oron för de yngsta barnen som har begränsningar i hur de kan uttrycka sig om de känner sig stressade eller oroliga och arbetslaget behöver uppmärksamma barnens kroppsliga beteenden för att kunna identifiera avvikelser. Sammantaget visar resultatet att det både som specialpedagog och förskollärare är svårt att särskilja psykisk ohälsa från neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och tydligt är även att kunskap inom ämnet saknas. Vi ställer oss frågande till varför psykisk ohälsa inte är ett vanligt förekommande vokabulär bland de två yrkeskategorierna med tanke på att det talas, skrivs och rapporteras i media om hur psykisk ohälsa drabbar vuxna och allt yngre barn (under 18 år). Handlar det mer om att fokus ligger på barnets utveckling samt att nedstämdhet, stress och utåtagerande beteende kan hanteras när barnet blir äldre och går i skolan? Sett till de olika uttrycken (stress, oro, nedstämdhet, ångest, utåtagerande beteende och aggressivitet) visar resultatet att både förskollärarna och specialpedagogerna inte identifierar dessa uttryck som psykisk ohälsa. Erfarenheten av att lyfta begreppet i verksamheten finns inte, beskrev en av respondenterna och ansåg att pedagogerna är mer bekväma med frågor kring utvecklingsförseningar och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Av egna erfarenheter ser även vi att detta är vanligt förekommande. Vi upplever att detta kan bero på riktade kurser, kompetensutveckling och litteratur som berör just NPF och utvecklingsförseningar.

En annan tanke som kan vara värd att diskutera är om psykisk ohälsa förändras och påverkas av samhällets attityder. Begreppet upplever vi kan vara kulturellt betingat där det inom olika grupper kanske ses som något dåligt. Psykisk ohälsa behöver diskuteras kontinuerligt och de vuxna som finns i barnens närvaro måste ständigt vara medvetna och uppdaterade kring psykisk ohälsa då definitionen av begreppet kanske i framtiden kan komma att förändras.

Den andra forskningsfrågan syftade till hur förskollärarna och specialpedagogerna arbetar förebyggande i arbetet mot psykisk ohälsa. Respondenterna betonar tydligt relationens betydelse och begrepp som närhet, nyfikenhet och trygghet är återkommande. En av specialpedagogerna poängterar att genom att vara nyfiken på barnen ges också pedagogerna förutsättningar till att tidigare upptäcka eventuella förändringar i barnets beteende. Detta gör att pedagogerna har lättare att se till vad som händer under ytan och därefter kan rätt stöd sättas in.

Det hälsofrämjande arbetet menar flera av respondenterna har sin utgångspunkt i förskolans lärmiljöer. Utan den sociala lärmiljön upplevs det komplext att sammankoppla den pedagogiska och den fysiska miljön då samspel och sociala relationer ligger centralt för barns välmående och psykiska hälsa. Som vuxen i en hälsofrämjande miljö ska de ses som goda förebilder och syftar till att barn gör som vuxna gör utifrån kroppsspråk, mimik och gester. Respondenterna talar även om även påverkan av barngruppernas storlek. Trots att barnen delas in i mindre grupper blir arbetet med lärmiljöerna svårarbetade. Detta till trots är det tydligt att samtliga lärmiljöer, den sociala, pedagogiska samt fysiska, bör samspela med varandra för att ett optimalt välbefinnande, samspel och för barnens utveckling och lärande.

Lek och språk går hand i hand nämner respondenterna och lyfter fram att lek gynnar barnens språkliga och samspelande förmåga. Betydelsen av en språkrik miljö framhålls då den är till fördel för alla barn men speciellt till förmån för de som inte har något verbalt språk. Förskollärarna betonar betydelsen att vara närvarande då barnen lätt kan uttrycka sig med externaliserade känslor vilket på sikt kan leda till att barnet blir utpekad. Fler av respondenterna beskriver just lekens olika möjligheter och uttryck som ett lyckat arbetssätt vid exempelvis hantering av känslor och konflikter. Vi uppfattar detta som att de känner sig väl förtrodda med denna typ av förebyggande arbete vilket visar på en väl inarbetad och beprövad metod.

Utifrån diskussionens resonemang finner vi den pedagogiska relationen avgörande för att tidigt upptäcka psykisk ohälsa. Detta behöver dock tas i hänsyn till att det bör finnas en balans i relationsarbetet då barnet också behöver utveckla egen självständighet. Att kontinuerligt utvärdera detta arbete blir viktigt för att veta vilket tillvägagångssätt som ger bäst resultat i att undersöka vad som finns under ytan hos det enskilda barnet.

8.6 Identifierade utmaningar och svårigheter i det förebyggande arbetet mot psykisk ohälsa i förskolan

Resultatet visar tydligt att det kontinuerligt sker ett hälsofrämjande och förebyggande arbete inom förskolan. Vi tolkar respondenternas svar utifrån våra frågeställningar att de i grund och botten arbetar hälsofrämjande med både lek, språk och relationer och att de tydligt vet hur de kan använda sig av olika strategier och metoder för att främja barnens psykiska hälsa. Därtill uppfattar vi att förskollärarnas och specialpedagogernas svårigheter och utmaningar ligger i att de inte kopplar vare sig externaliserade eller internaliserade känslor till psykisk ohälsa utan till barnens personlighet eller till en eventuell neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. En tanke om detta kan vara att det finns ett så kallat *individualistiskt (kategoriskt) perspektiv* (Jacobsson &

Skansholm, 2019) kring ovanstående utmaningar bland yrkeskategorierna. Med detta menas att det kan komma att behövas problematiseras kring vilka perspektiv som personalen utgår ifrån. Att se till barnens personlighet eller direkt koppla det till olika diagnoser blir utifrån ett individualistiskt perspektiv, det vill säga att enbart se individen som ett problem (Jacobsson & Skansholm, 2019). Vi tolkar detta som att det behövs tydligare riktlinjer för på vilket sätt och hur psykisk ohälsa kan upptäckas och sättas i relation till det relationella arbetet. Därmed behöver psykisk ohälsa bli ett begrepp som är centralt i det kollegiala arbetet. Det behöver diskuteras, problematiseras och uppmärksammas så att pedagogerna blir medvetna om att det arbete de gör bidrar till god psykisk hälsa. Ett begynnande arbete skulle kunna vara att ställa sig frågor om vad psykisk ohälsa är respektive inte är enligt pedagogerna själva för att därefter se till vilka uppfattningar som finns inom kollegiet.

I tidigare forskning beskrevs bland annat screening som en förebyggande metod och som gett goda resultat i USA. Som tidigare redovisats fick pedagogerna efter screeningen handledning och utbildning som gav dem metoder till att möta och arbeta utifrån barnets behov (Morrison och Bratton, 2010). Dever (2015) problematiserar detta och hur pedagogerna arbetar med resultatet och hur länge arbetet pågår. Ur en etisk aspekt reflekterar vi över om barnet efter en screening identifieras som ett problem och då i stället kategoriseras och vilka konsekvenser det kan få för framtida skolgång men också för barnets självkänsla. En annan aspekt är hur informationen av denna screening hanteras i ett längre perspektiv och dess framtida konsekvenser för barnet. Vem genomför screeningen, på vilka grunder görs den och hur länge sparas informationen? Vi tror att detta behöver prövas mot de etiska aspekterna samt sätta det i relation till vetenskap och beprövad erfarenhet. Screening, eller alternativa metoder, var det ingen av respondenterna som nämnde för tidig upptäckt av psykisk ohälsa. Petra, specialpedagog, var den enda under våra intervjuer som ifrågasatte om det fanns beprövade metoder. Hon beskrev också hur de i hennes kommun fått utbildning kopplat till psykisk ohälsa för att kommunen drabbats av så många skjutningar där barn i nedre tonåren var inblandade. Petra insåg sen att det inte handlade så mycket om hur psykisk ohälsa förebyggdes utan mer att det är en metod för barn som redan uppvisade ett sämre mående.

Slutligen, vad händer om verksamma professioner inte håller liv i det förebyggande arbetet? Finns det en risk att det hålls kompetensutveckling där en föreläsning ges och sedan glöms både information och arbete bort? Vad behövs för att arbetet ska bli bestående och ses som en självklarhet i grunduppdraget för båda yrkeskategorierna, och framförallt, hur får vi en likvärdighet i detta viktiga arbete i Sverige? Tänk om det specialpedagogiska arbetet runt psykisk ohälsa inom förskolan kan bli något att sätta på kartan för Sverige. Hur vore det om rubrikerna i stället blev: Sverige ~~brister~~ ledande, när det gäller barns psykiska hälsa och kommentarerna i framtida studier blir: - *“Psykisk ohälsa inom förskolan? Ja, det förekommer fortfarande men genom ett aktivt, förebyggande arbete där pedagogernas kompetens genom utbildning har stärkts, finns det numera en tydlig struktur och vision i hela landet för att motarbeta psykisk ohälsa”*.

8.7 Metoddiskussion

Avsnittet innehåller en kritisk granskning av den metod som använts för studien. Avsikten är att ställa fördelar respektive nackdelar mot varandra för att öka studiens transparens. Vidare diskuteras på vilket sätt vald metod bidrog till ett vetenskapligt resultat samt vad en annan kvalitativ metod hade kunnat tillföra studien.

För att kunna besvara studiens frågeställning behövdes en lämplig metod hittas. Eftersom studien ämnade att få ta del av förskollärares och specialpedagogers tankar och uppfattningar blev

den kvalitativa metoden i vårt tycke det mest lämpliga valet. För att tolka studiens resultat använde vi oss av de salutogena, relationella och kategoriska perspektiven. Med hjälp av dessa metoder och teorier har vi kunnat få ut relevant data och kunnat tolka fram ett resultat.

Bekvämlighetsurval (Jacobsson & Skansholm, 2019) blev den urvalsmetod som vi utgick ifrån. En nackdel i detta skulle kunna vara att det inte blev en större spridning bland respondenterna. Dock ser vi inte detta som ett större bekymmer eftersom avsikten inte var att göra en sådan omfattande studie och vi ansåg att råmaterialet skulle bli tillräcklig för studiens syfte.

Samtliga intervjuer framfördes digitalt, via teams, vilket var fördelaktigt då respondenterna enligt vår upplevelse kunde ta sig tid för att ställa upp på intervjun. En fördel av att ha kunnat spela in intervjuerna genom Teams är att genom videon återigen lyssna till materialet och ha möjlighet att i efterhand också kunna kontakta informanten igen om något skulle vara oklart. Dock kan det finnas nackdelar med digitala videointervjuer eftersom informanterna då inte kan välja miljö där intervjun kan ta plats.

Ytterligare en fördel med att hålla digitala intervjuer fanns möjligheten att ställa en förfrågan via sociala medier, i detta fall via Facebook, och därmed få en spridning över landet genom att hålla intervjun digital. Dock fanns ändå en kritisk aspekt till valet av att ta hjälp av forum på Facebook. Hänsyn behövdes ta till att det var ett öppet forum (dock krävs det för att få gå med i gruppen att personen är utbildad specialpedagog men inget som kontrolleras innan ett medlemskap godkänns) vilket kan innebära att medlemmar inte är vad de utger sig för att vara. Det visade sig dock inför intervjuerna att personerna i fråga var engagerade som ville bidra till studien. Som en parentes till detta vill vi också understryka att vi är medvetna om att dessa respondenter inte skulle vara representativa för Sveriges alla specialpedagoger. Däremot eftersträvade vi hög autenticitet där så många som möjligt inom yrket kan känna igen sig i resultatet.

För att kunna få en bred och djup förståelse för respondenternas tankar ville vi utgå från en *semistrukturerad* intervju (Ingerman, 2021). Detta var en fördel då respondenten kunde få förtydliga om det behövdes och vi kunde ställa följdfrågor om ämnet. Möjligen hade det kunnat bidra än mer till studiens resultat om vi hade haft *fokusgruppintervjuer*. Detta hade kunnat bidra till att respondenterna fått lyssna på varandra och ställa fler frågor sinsemellan som hör till studiens frågeställning. Dock behöver hänsyn tas till den risk som finns med att gruppen kan hamna utanför kärnan eller att gruppen har en negativ påverkan på varandra som kan skapa problem för att få fram ett resultat (Bryman, 2018).

Vad gällande forskningsetiska ställningstaganden har hänsyn tagits till *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* (Vetenskapsrådet, 2002). Data har tagits fram genom intervjuer som skedde digitalt och som spelades in för att i efterhand kunna transkriberas. All insamling av data har varit utefter respondentens godkännande. Vi har varit noggranna med att enbart använda oss av den data som är relevant för studien samt att öka tillförlitligheten genom att informera om forskningsplan och design för detta. Respondenten har fått veta hur vi ska samla in data, vad den ska användas till och hur den ska hanteras efter studien är avslutad. Etiska problem som vi behövt ta hänsyn till är det inspelade videomaterialet och hur de skulle sparas på datorn under hela forskningsperioden. Detta har beaktats och med respondentens godkännande att spara materialet via en säker molntjänst har det gjorts att valet av metod gick att genomföra.

Bearbetning och analys gjordes med hjälp av transkribering som sedan lästes och kodades av. Fördelen med att läsa igenom det transkriberade materialet och sedan koda det var att det lättare

var att urskilja olika teman (språk och kommunikation, lekens betydelse och relation) vilka sedan skrevs om i resultat och diskussion. Bryman (2018) belyser dock betydelsen av att ta hänsyn till den kritik som finns runt att forskare använder sig av kodning i kvalitativa studier. Kritiken riktar sig till att det finns en risk att efter kodningen kan data framskrivas på ett sådant sätt som respondenterna inte längre känner igen sig i. Dock är detta något som vi har beaktat genom att få ett levande resultat genom citat och skriva fram det som har sagts under intervjuerna. Däremot har vi tolkat det och skrivit det utifrån våra tankar för att kunna se det hela ur ett kritiskt perspektiv. Detta benämner även Bryman (2018) som hävdar att ett resultat inte får någon betydelse förrän en forskare har tolkat det. Den här studien är inte menad att enbart återge vad respondenterna säger och tycker då även vi tolkar och delger våra tankar om det också.

Med hänsyn till studiens givna tidsaspekter och att avsluta en forskningsstudie inom cirka fyra månader anser vi att vald metod har gett ett gott resultat och många tankar om vidare forskning. Att generalisera resultatet har inte varit avsikten med studien. Hade tidsramen sett annorlunda ut hade vi kunnat få ut mer data genom fler intervjuer (nu begränsades urvalet till fem förskollärare och tre specialpedagoger). Vi hade kunnat öka studiens trovärdighet genom att låta fler respondenter från andra delar av Sverige komma till tals. Dock anser vi att studien, trots liten spridning av respondenterna, har bidragit till ett vetenskapligt resultat inom det specialpedagogiska forskningsfältet.

För att öka studiens tillförlitlighet hade det varit fördelaktigt om fler än en pilotintervju hade gjorts. Det är möjligt att detta hade kunnat förändra och ytterligare spetsa till frågorna än mer för att få ut mer data och eventuellt kommit fram till fler följdfrågor. Å andra sidan har vi ett vetenskapligt forskningsresultat med hänsyn till den intervjuguide som finns vilket också är rimligt med tanke på studiens tidsram. Vi tror att den *kommunikativa validiteten* (Patel och Davidsson, 2011) hade kunnat öka om fler, till exempel de personer som intervjuats samt andra forskare, hade kunnat ta sig an forskningsstudien med kritiska ögon och ge feedback innan publicering. Genom detta hade eventuell feedback kunnat mottagits för att få återkoppling om tolkningar och resultat är rimliga. Det är möjligt att detta kan göras i framtida forskning om den här studien används som någon grund för en eventuell fortsättning av studien.

8.8 Studiens kunskapsbidrag

Nedan redogörs för vilken ny kunskap som kommit fram genom studien och vilka praktiska implikationer den kan ha för den verksamhet som studerats.

Studiens resultat sänder ett budskap till rektorer och beslutsfattare runt om i Sverige att psykisk ohälsa måste uppmärksammas inom förskolans verksamhet samt diskuteras mer inom organisationen. Det blir viktigt att i det systematiska kvalitetsarbetet följa upp, reflektera och analysera för att ta reda på vilka behov som identifierats och hur dessa ska tillgodoses utefter de förutsättningar som finns. Kompetensutveckling behöver tillsättas så att professioner inom förskolans verksamhet ges ökad kunskap om begreppet samt dess betydelse. Vi kan ställa oss frågande kring huruvida rektorns uppdrag i förskolans läroplan efterlevs med siktet på att erbjuda kompetensutveckling som berör temat psykisk hälsa. Utifrån de styrande dokument som togs upp i bakgrundskapitlet står det tydligt att rektorer måste erbjuda kompetensutveckling. Det kan dock vara så att rektorer har mycket lite kunskap om hur arbetet kring psykisk ohälsa ser ut i verksamheten då möjligheten finns att de inte heller kopplar olika känsloyttringar till begreppet. Om ämnet inte blir ett fokus i förvaltningen så är det inte konstigt att det inte pratas mer om detta på förskolorna. Kan det vara så att det behöver lyftas än mer på nationell nivå? Vilka resultat skulle en sådan studie kunna ge?

Specialpedagogens roll blir viktig genom handledning för att tillsammans med pedagogerna belysa begreppet och sätta det i relation till verksamheten. Dock framkommer en viss oro, från förskolläraarnas sida, för de stora barngrupperna på förskolan vilket får följder i det relationella arbetet. Vi tolkar detta som att ju fler barn per vuxen desto mindre tid för varje barn och mindre tid för att skapa de där goda relationerna. Här anser vi att rektorer måste stötta sin personal i att etablera ett relationsarbete som går hand i hand med arbetsmiljö, skollag och läroplan. Om politiker vill att barnen ska må bra och Sverige ska satsa på en god psykisk hälsa så borde de börja med barnantalet i förskolegrupperna.

8.9 Avslutning och förslag till vidare forskning

Som avslutning föreslås nedan hur andra kan forska vidare inom området. Sådant som kommit upp i studien men som inte kunnat behandlas på grund av tidsramen.

Vår första tanke är vilket resultat en längre och än mer omfattande studie med fler respondenter, som representerar samtliga län i Sverige kunnat ge. Vi får uppfattningen om att det arbetas väldigt lite kring temat i Sverige, stämmer den uppfattningen eller ser det olika ut beroende på var du växer upp?

Vi ser också, efter resultatsammanställningen och diskussionen, att det kan vara intressant att i framtida studier studera om en samverkan mellan förskola och barnavårdscentralen (BVC) skulle kunna vara gynnsamt i arbetet med barns psykiska hälsa då oron för barn som inte är inskrivna i förskolan kanske missas i detta viktiga arbete.

Ett annat förslag till vidare forskning är också att ta del av barnens tankar om mående och dessutom ha med observation över tid som underlag för studierna då vi tror att detta kan bidra till fler perspektiv. Fler tankar om fortsatt forskning kring området är att undersöka hur nya arbetssätt kan användas för att främja barns hälsa över tid. Hur kan detta tillämpas systematiskt och vilket resultat kan det ge? Kan det skilja sig mellan olika socioekonomiska områden? Ytterligare en tanke vi tar med oss är vilket resultat vi fått om studien hade riktats mot rektorer och förvaltning. Hade utfallet blivit detsamma eller har dessa aktörer en större kunskap om psykisk ohälsa i förskolan? Om så är fallet, på vilket sätt och varför?

Ett dilemma som upptäcktes under en intervju med en av förskollärarna var att arbetslaget inte alltid var enade om hur de ville arbeta i verksamheten. Detta är en viktig aspekt att fånga upp eftersom det behövs ett gemensamt mål i arbetslaget där det kan möjliggöras att även de vuxna ges en känsla av sammanhang och meningsfullhet. Om arbetslaget inte är eniga om vilka metoder som ska användas i verksamheten så blir det än svårare att få en struktur på hur ett förebyggande arbete ska kunna bedrivas. I detta arbete blir det tydligt att specialpedagogens kunskaper i att vara en kvalificerad samtalspartner för personal, föräldrar och andra berörda som kan kopplas till verksamheten, är viktig för det framtida arbetet med barnen. Uppföljning, utvärdering och leda utvecklingen av verksamhetens pedagogiska arbete är en del av arbetsuppgifterna med syftet att kunna möta barnens individuella behov. Det ligger ett stort ansvar hos specialpedagogen då det behövs skapas gemensamma strategier och mål i arbetet kring hälsofrämjande och förebyggande insatser.

Avslutningsvis är det värt att gå tillbaka till inledningen i studien där följande skrivs: *“Förskolan ses som en skyddande miljö för att motverka psykisk ohälsa där pedagoger har en betydande roll i progressionen av barns utveckling och välbefinnande”* (Haraldsson m.fl. 2016). I augusti 2022, efter ytterligare en dödsjutning, uttrycker Sveriges dåvarande statsminister Magdalena Andersson: - *“Vi måste starta med barnen redan i förskolan”* och Unicef (2023) skriver *Psykisk*

ohälsa bland barn och unga – en av vår tids största kriser. Med dessa rubriker och all den uppmärksamhet begreppet har haft i media den senaste tiden är det konstigt att psykisk ohälsa inte fått mer plats bland kompetensutvecklingsprojekt i förskolan och inom specialpedagogiska forum. Det kan upplevas som en sorg att Sverige inte kommit längre än så här, men med en förhoppning om att det ska bli bättre och en tudelad glädje över att fått belysa detta viktiga ämne delger vi er denna studie. Tack.

***Våra barn, vår framtid
Vi kan inte blunda längre***

9 Referenser

- Almqvist, L. & Björk, E. (2023). *Förskolans roll för att främja psykisk hälsa*. Hämtad 2023-08-05 från <https://forte.se/app/uploads/2023/05/fort-0093-fik-maj-2023-ta.pdf>.
- Allwood, C.M. (2021). *Den kvalitativa ansatsens plats i vetenskapsteorin: I* Klingberg, G & Hallberg, U (Red.), *Kvalitativa metoder. Helt enkelt!* Studentlitteratur
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Natur & Kultur
- Bagdi, A., & Vacca, J. (2005). *Supporting Early Childhood Social-Emotional Well Being: The Building Blocks for Early Learning And School Success*. *Early Childhood Education Journals*, 33(3), 145-250. <https://doi.org/10.1007/s10643-005-0038-y>
- Bahdanovich Hanssen, N. (2018). *Preschool Staff Relationships with Children with Language Difficulties: A Comparative Study in Belarusian and Norwegian Preschools*. *European Journal of Special Needs Education*, 33(3), 366–381. <https://www.tandfonline-com.ezproxy.ub.gu.se/doi/full/10.1080/08856257.2017.1314112>
- Björck-Åkesson E, Kyriazopoulou M, Giné C, Bartolo P. (2017) *Självreflektion avseende inkludering i förskolan*. Odense, Danmark.: European Agency for Special Needs and Inclusive Education; 2017
- 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.
- Brodin, J., & Renblad, K. (2020). *Improvement of preschool children's speech and language skills*. *Early Child Development and Care*, 190(14), 2205-2213. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1564917>
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (Tredje upplagan). Liber
- Dever, B.V., Dowdy, E., Raines, T.C., Carnazzo, K. (2015). *Stability and change of behavioral and emotional screening scores*. *Psychology in the Schools*. Volume 52(6), 2015. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/pits.21825>
- Doove, B., Feron, F., Van Os, J., & Drukker, M. (2021). *Preschool Communication: Early Identification of Concerns About Preschool Language Development and Social Participation*. *Frontiers in Public Health*, 8, 546536. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.546536>
- Edwards, Susan. Rapee, Ronald. Kennedy, Susan & Spence, Susan. (2010) *The Assessment of Anxiety Symptoms in Preschool-Aged Children: The Revised Preschool Anxiety Scale*. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* <https://doi.org/10.1080/1537441100369170> 1
- Eninger, Lilianne; Ferrer-Wreder, Laura; Eichas, Kyle; Olsson, Tina M. M. Hau, Hanna Ginner; Allodi, Mara Westling; Smedler, Ann-Charlotte; Sedem, Mina; Gull, Ingela Clausen; Herkner, Birgitta. (2021) *A Cluster Randomized Trial of Promoting Alternative Thinking*

Strategies (PATHS®) With Swedish Preschool Children *Frontiers in psychology*, 2021, Vol.12, p.695288–695288 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695288>

Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., Towns, A.E. & Wängnerud, L. (2017). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. (Femte upplagan).

Folkhälsomyndigheten (u.å.). *Vad är psykisk hälsa?* Hämtad 2023-05-05 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/#:~:text=WHO%3As%20definition%20av%20psykisk%20h%C3%A4lsa%20WHO%20definierar%20psykisk,allts%C3%A5%20inte%20det samma%20som%20fr%C3%A5nvaron%20av%20psykisk%20sjukdom.>

Furu, A., & Heikkilä, M. (2022). *Resiliens i förskolan: Att stärka barns välmående, delaktighet och handlingskraft* (Första utgåvan ed.). Natur & kultur

Ginner Hau H, Selenius H, Björck-Åkesson E. *A preschool for all children? - Swedish preschool teachers' perspective on inclusion*. *International Journal of Inclusive Education*. 2022;26(10):973-91

Graham, A., Phelps, R., Maddison, C., & Fitzgerald, R. (2011). *Supporting children's mental health in schools: teacher views*. *Teachers and Teaching: theory and practice*. Volume 17 (4), 479–496 <https://doi.org/10.1080/13540602.2011.580525>

Gustafsson, B., Proczkowska-Björklund, M., & Gustafsson, P. (2017). *Emotional and behavioural problems in Swedish preschool children rated by preschool teachers with the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)*. *BMC Pediatrics*, 17(1), 110. <https://doi.org/10.1186/s12887-017-0864-2>

Gustafsson, B.M. (2018). *Identifying Patterns of Emotional and Behavioural Problems in Preschool children: Facilitating Early Detection*. Diss. (sammanfattning) Linköpings universitet, 2019. https://books.google.se/books?hl=sv&lr=&id=aSKED-wAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP6&dq=Identifying+Patterns+of+Emotional+and+Behavioural+Problems+in+Preschool+children:+Facilitating+Early+Detection&ots=pdfnZssXjO&sig=fSub0HIT0TkSuq5dp1GtKPkIWkU&redir_esc=y#v=onepage&q=Identifying%20Patterns%20of%20Emotional%20and%20Behavioural%20Problems%20in%20Preschool%20children%3A%20Facilitating%20Early%20Detection&f=false

Haraldsson, K., Isaksson, P., & Eriksson, M. (2016). *'Happy when they arrive, happy when they go home' - focusing on promoting children's mental health creates a sense of trust at preschools*. *Early years: An international research journal*, 37(4), 386-399. <https://doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/09575146.2016.1191442>

Hellström, L. & Beckman, L. (2020). *Att främja hälsa och förebygga ohälsa bland ungdomar En nationell och internationell kartläggning över initiativ och insatser*. Malmö universitet. <http://mau.diva-portal.org/smash/get/diva2:1508507/FULLTEXT01.pdf>

Jacobsson, K., & Skansholm, A. (2019). *Handbok i uppsatsskrivande för utbildningsvetenskap*. Studentlitteratur

Ingerman, Å. (2022). Fenomenografi. I Klingberg, G. & Hallberg, U. (Red.), *Kvalitativa metoder helt enkelt!* (s.187–206). Studentlitteratur.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (3:e uppl.). Studentlitteratur.

Kyriazopoulou M, Bartolo P, Björck-Åkesson E, Giné C, Bellour F. (2017) *Inkluderande utbildning i förskolan: Nya rön och verktyg - Slutlig sammanfattande rapport*. Danmark; 2017.

Lindberg, L. & Nilsson, L. (2021). *Ifous fokuserar: att främja psykisk hälsa och motverka psykisk ohälsa i förskola*. Stockholm: Ifous. Hämtad 230922 https://www.uppdragpsykisk-halsa.se/stockholmslan/wp-content/uploads/2021/11/Ifous-Fokuserar-Fra%CC%88mja-Psykisk-Ha%CC%88lsa-i-Fo%CC%88rskola_202111.pdf.

Lindo, N., Dillman, T., Meany-Walen, K., Purswell, K., Jayne, K., Gonzales, T., Jones. (2014). *Teachers as therapeutic agents: perceptions of a school-based mental health initiative*, *British journal of guidance & counselling* Vol. 42 Issue 3. Tillgänglig: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/03069885.2014.896452>

Luby, J., & Belden, A. (2012). *Depressive-symptom onset during toddlerhood in a sample of depressed preschoolers: Implications for future investigations of major depressive disorder in toddlers*. *Infant Mental Health Journal*, 33(2), 139–147. <https://doi.org/10.1002/imhj.21314>

Medin, J. & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande - en litteraturstudie*. Studentlitteratur.

Mian, Nicholas D. (2014.) *Little Children with Big Worries: Addressing the Needs of Young, Anxious Children and the Problem of Parent Engagement*: Boston University. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0152-0>

Morrison, M. O. & Bratton, S. C. (2010). *Preliminary Investigation of an Early Mental Health Intervention for Head Start Programs: Effects of Child Teacher relationship Training on Children's Behavior Problems*, *Psychology in Schools*. <https://doi.org/10.1002/pits.20520>

Nordberg, A. (2021). *Support of language and communication in the 'Tambour situation' in Swedish preschools*. *Early Child Development and Care*, 191(5), 699-712. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03004430.2019.1645134>

Pahl, M, K & Barrett, M, P. (2012). *The development of social emotional competence in Pre-school aged children. An introduction to the fun friends program* https://www.researchgate.net/publication/43479649_The_Development_of_SocialEmotional_Compentence_in_Preschool-Aged_Children_An_Introduction_to_the_Fun_FRIENDS_Program

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (4., [uppdaterade] uppl.) Studentlitteratur.

Peabody, M. A., Perryman, K. L., Hanna, M., Smith, L. & Sanyshyn, S. M. (2018). *Improving Mental Health Outcomes for Young Children Through the Implementation of the Primary Project*, Journal of School-Based Counseling Policy and Evaluation Volume 1, issue 1, Article 7

https://www.researchgate.net/publication/331582873_Peabody_M_A_Perryman_K_L_Hannah_M_Smith_L_Sanyshyn_S_2018_Improving_mental_health_outcomes_for_young_children_through_the_implementation_of_the_primary_project Journal of School-based Counseling Polic

Persson, S. (2021). Skolverket. Del 2: *Pedagogiska relationer*. Modul: Specialpedagogik i förskolans praktik. P03WCPLAR151122 (skolverket.se)

Reeves, L., Hartshorne, M., Black, R., Atkinson, J., Baxter, A., & Pring, T. (2018). *Early talk boost: A targeted intervention for three year old children with delayed language development*. Child Language Teaching and Therapy, 34(1), 53-62.

<https://journals-sagepub-com.ezproxy.ub.gu.se/doi/full/10.1177/0265659018755526>

Seland, M., Hansen Sandseter, E., & Bratterud, Å. (2015). *One- to three-year-old children's experience of subjective wellbeing in day care*. [bachelor's degrees, Queen Maud University College of Early Childhood Education (DMMH), Norway]. Contemporary Issues in Early Childhood, 16(1), 70–83. <https://doi.org/10.1177/1463949114567272>

SFS 2010:800. *Skollag*. Stockholm: Utbildningsdepartementet §9, 8 kap. Förskolan. Hämtad 2023-02-01 från https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800/

Skolverket. (2018). *Läroplan för förskolan: Lpfö 18*. Hämtad 2023-01-25 från

<https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a65d5aa/1553968116077/pdf4001.pdf>

Skolverket. (2023, 30 juni). *Främja barns och elevers hälsa*

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/framja-barns-och-elevers-halsa>

Skolverket. (u.å.) *Hälsofrämjande perspektiv i förskolan viktigt för hela livet*. Hämtad 2023-09-23 från <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/halsoframjande-perspektiv-i-forskolan-viktigt-for-hela-livet>

Socialstyrelsen. (2022). *Vad menas med psykisk hälsa och ohälsa?* Hämtad 2023-02-01 från <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/psykisk-ohalsa/vad-menas-med-psykisk-halsa-och-ohalsa/>

SOU 2021:34. *Börja med barnen! Sammanhållen god och nära vård för barn och unga*.

Hämtad 2023-02-01 från

<https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2021/05/sou-202134/>

Specialpedagogiska skolmyndigheten. (2022, 2 december). *Begreppslista*

<https://www.spsm.se/stodmaterial-forskola/start---stodmaterial-forskola/introduktion/begreppslista/>

Specialpedagogiska skolmyndigheten. *Tillgänglighetsmodellen*. Hämtad 2023-09-04.
<https://www.spsm.se/stod-och-rad/skolutveckling/tillganglig-utbildning/tillganglighetsmodell/>

Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap* (Andra upplagan). Studentlitteratur.

Sveriges kommuner och regioner. (2022, 3 juni). *Begrepp, psykisk hälsa*
https://skr.se/download/18.1c90461a17cda637a4363ded/1636721711698/PM_Begrepp-inom-området-psykisk-halsa-TA.pdf

Sveriges kommuner och regioner. Uppdrag psykisk hälsa (2021). *Att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa i förskola*.

https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/stockholmslan/wp-content/uploads/2022/03/Att-framja-psykisk-halsa-och-forebygga-psykisk-ohalsa-i-forskola_2021.pdf

Thomassen, M. (2007). *Vetenskap, kunskap och praxis. Introduktion i vetenskapsfilosofi*. Gleerups

UNICEF. (2020, 3 september). *Sverige brister när det gäller barns psykiska hälsa*
<https://unicef.se/overleva-och-utvecklas/barnhalsa/sverige-brister-nar-det-galler-barns-psykiska-halsa>

UNICEF. (2023, 26 juli). *Psykisk ohälsa bland barn och unga – en av vår tids största kriser*.
<https://unicef.se/overleva-och-utvecklas/barnhalsa/psykisk-ohalsa-bland-barn-och-unga>

UNICEF. (u.å.). *Barnkonventionen*. Hämtad 2023-09-23 från
<https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten>

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*

https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf

World Health Organization (2004). *Prevention of mental disorders: effective interventions and policy options* *Prevention of mental disorders: effective interventions and policy options* (who.int)

World Health Organization (2022). *Mental health*. [Mental health \(who.int\)](https://www.who.int)

Öhman, M. (2021). *Värna barns psykiska hälsa och välbefinnande*. Gothia Kompetens.

10 Bilagor

10.1 Bilaga 1, Missivbrev



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Information och förfrågan om deltagande i intervjustudie

Vi heter Christine Norder och Maria Jerräng. Tillsammans avslutar vi snart tre års studier på specialpedagogprogrammet vid Göteborgs universitet.

I våras påbörjade vi vår magisteruppsats där syftet fokuserar på barns psykiska ohälsa i förskolan. Studien är uppbyggd på en kvalitativ studie där intervjuer av verksamma specialpedagoger och förskollärare ligger till grund.

Vår studie syftar till att synliggöra hur de olika professionerna arbetar kring ett hälsofrämjande samt förebyggande arbete i förskolan mot psykisk ohälsa där förhoppningen är att en bredare förståelse för vårt ämne möjliggörs.

Intervjun kommer ske enligt överenskommelse, fysiskt eller digitalt. Du medverkar anonymt och ditt deltagande kommer inte kunna spåras till din identitet eller arbetsplats. För den här studien innebär detta att samtliga informanter kommer att själva få välja om de vill bli intervjuade och då också om de samtycker att videosamtalet spelas in. Du kommer också att få möjligheten till att när som helst avböja ditt deltagande i enlighet med samtyckeskrauet¹. I bearbetningen av materialet kommer ditt namn inte att benämnas och det kommer heller inte framgå vilken ort eller arbetsplats som du arbetar i/på. Avslutningsvis kommer det framgå att studien enbart kommer att användas med ett syfte för forskning.

Uppskattningsvis räknar vi med ca 30–60 min intervjutid.

Tack på förhand för ditt deltagande!

Med vänliga hälsningar

Christine Norder och Maria Jerräng

Göteborg sep 2023

Maria Jerräng

Maria.jerräng@forskola.goteborg.se

Christine Norder

Christine.norder@grundskola.goteborg.se

Handledare: Ulla Berglindh

¹ "Deltagare i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan" /Vetenskapsrådet, vr.se

10.2 Bilaga 2, Intervjuguide

Inledning

Berätta kort om din yrkeserfarenhet/yrkesbakgrund

Hur har begreppet psykisk ohälsa sett ut över tid under dina yrkesverksamma år?

Frågor till förskollärare

1. Hur definierar du psykisk ohälsa i förskolan och hur kan dessa ses i uttryck
2. Hur arbetar du enskilt förebyggande i arbetet mot psykisk ohälsa? Hur arbetar ditt arbetslag?
3. Vilka arbetssätt använder ni er av i det förebyggande arbetet?
4. I vilka forum på din arbetsplats möter du begreppet psykisk ohälsa?
5. På vilket sätt använder du/ni forskning och beprövad erfarenhet kring begreppet psykisk ohälsa i förskolan?
6. Berätta hur ni arbetar på individ- och gruppnivå?
7. Finns det kunskaper som du anser att du saknar i ditt arbete om begreppet? Om ja vilka?
8. Skulle det behövas kompetensutveckling i temat? På vilket sätt?
9. När pratade ni senast om begreppet på er arbetsplats?

Frågor till specialpedagogen

1. Hur definierar du psykisk ohälsa i förskolan och hur kan dessa ses i uttryck
2. Hur arbetar du förebyggande i arbetet mot psykisk ohälsa? Vilka metoder och strategier använder du för att arbeta hälsofrämjande?
3. Berätta hur/när du kommer i kontakt med psykisk ohälsa
4. Berätta hur du i din profession kan stötta arbetslag i ett förebyggande arbete mot psykisk ohälsa.
5. I vilka forum på din arbetsplats möter du begreppet psykisk ohälsa?
6. Berätta hur ni arbetar med psykisk ohälsa på organisationsnivå
7. Finns det kunskaper som du anser att du saknar i ditt arbete kring begreppet? Om ja vilka?