



INSTITUTIONEN FÖR PEDAGOGIK  
OCH SPECIALPEDAGOGIK

# ÅTERHÄMTNING I FÖRSKOLAN

– en kvalitativ studie med fenomenografisk ansats om hur några specialpedagoger uppfattar sina kunskaper och handledning i arbetet mot pedagoger i förskolan

**Jenny Millander**

---

Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Kurs:	PDA 253, Masteruppsats i specialpedagogik
Nivå:	Avancerad nivå
Termin/år:	Ht/2024
Handledare:	Jana Hanzel Kratka
Kurs Examinator:	Girma Berhanu
Uppsats Examinator:	Monica Reichenberg

## Abstract

Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program och/eller kurs:	PDA 253, Masteruppsats i specialpedagogik
Nivå:	Avancerad nivå
Termin/år:	Ht/2024
Handledare:	Jana Hanzel kratka
Kurs Examinator:	Girma Berhanu
Uppsats Examinator:	Monica Reichenberg
Nyckelord:	Återhämtning, lugn, stress, lärmiljö, förskola, barn, specialpedagog,

---

Syfte:	Syftet är att genom intervjuer undersöka variationen i hur några specialpedagoger uppfattar arbete och förekommande kring barnens återhämtning i förskolors utbildning.
Teori:	För att undersöka de olika uppfattningarna hos 20 specialpedagoger används variationsteorin för att se likheter och skillnader genom flera teman som visade sig av det de beskrev. Även anknytningsteorin används för tolkning av resultat då förskolans utbildning bygger på relationers betydelse.
Metod:	Fenomenografi är den valda metoden för att urskilja specialpedagogers uppfattningar om barns återhämtning som fenomen genom kvalitativa semistrukturerade intervjuer.
Resultat:	Det visade sig att de 20 specialpedagogerna uppfattar barns återhämtning i förskolan och dess handledningar kring fenomenet som ett varierande och komplext uppdrag. Det är av vikt att kunskapen om olika behov av återhämtning och hur den kan utformas är av stor vikt för varje barns välmående. Balansen mellan stress och återhämtning är något som framkommer som en aspekt att ta i beaktandet för varje barns innehåll i förskolans utbildning.



## Förord

Jag vill rikta ett stort tack till min handledare Jana Hanzel Kratka som systematiskt har återkopplat på mitt fortgående arbete med den här studien. Genom hennes tydliga och detaljerade kommentarer har mitt engagemang av innehållet hela tiden fått motivation att fortlöpa.

Litteratur och tidigare forskning har utmanat och inspirerat mig till innehållet, bekräftat mina tidigare kunskaper, men även gett mig nya insikter och fortsatta tankar om vidare forskning på ett sådant här komplext område som återhämtning visat sig vara. Därför skulle flertalet metoder kunna fortsätta ge en vidgad bild och förståelse av fenomenet i vidare forskning.

Jag vill även rikta en tacksamhet till de specialpedagoger som ställde upp och gav av sin tid vid intervjutillfällena, utan er skulle inte studien kunnat genomföras. Den digitala tekniken har möjliggjort att geografiska avstånd inte behöver tas i beaktande, vilket ger stora möjligheter att utforska olika områden oavsett avstånd mellan intervjuare och respondent.

Även mina vänner och kollegor, som diskuterat funderingar längs arbetets gång och gett mig bilden och bekräftandet av att det är ett område som är av stor vikt för barns välmående i förskolors utbildning att genomföra en studie på, er vill jag ge ett varmt tack.

*Jenny Millander*

# Innehåll

Förord.....	4
1 Inledning .....	1
2 Syfte och forskningsfrågor .....	4
2.1 Syfte .....	4
2.2 Forskningsfrågor .....	4
3 Bakgrund .....	5
3.1 Utbildning .....	5
3.2 Sömn.....	5
3.3 Hjärnan och nervsystemet.....	6
3.4 Specialpedagogens roll.....	7
3.5 Centrala begrepp .....	7
3.5.1 KASAM.....	7
3.5.2 Anknytning.....	8
4 Tidigare forskning.....	9
4.1 Relationers påverkan för barns återhämtning .....	9
4.2 Miljöns påverkan för barns återhämtning.....	10
4.3 Sömnens effekter för barns återhämtning.....	11
4.4 Mindfullness och yoga för barns återhämtning.....	12
5 Teoretiska utgångspunkter .....	13
5.1 Fenomenografi och variationsteorin.....	13
5.2 Anknytningsteorin .....	14
6 Metodologi/Metod.....	15
6.1 Metodval.....	15
6.2 Urval.....	16
6.3 Genomförande.....	17
6.4 Bearbetning och analys.....	18
6.5 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet .....	18
6.6 Etik.....	19
7 Resultat.....	20
7.1 Respondenternas bakgrund.....	20
7.2 Resultatredovisning .....	20
7.2.1 Specialpedagogers uppfattningar om återhämtning som begrepp i förskolors utbildning ...	20
7.2.2 Specialpedagogers uppfattningar om återhämtningens förekommande i förskolor .....	22
7.2.3 Specialpedagogernas handledning av pedagoger om återhämtning .....	27
8 Diskussion .....	31
8.1 Resultatdiskussion.....	31

8.1.1 Specialpedagogers uppfattningar om barns återhämtning som begrepp i förskolors utbildning .....	31
8.1.2 Specialpedagogers uppfattningar om återhämtningens förekommande i förskolor .....	32
8.1.3 Specialpedagogernas handledning av pedagoger om återhämtning .....	35
8.2 Metoddiskussion .....	36
8.3 Studiens kunskapsbidrag.....	38
8.4 Vidare forskning .....	38
9 Avslutande tankar.....	39
Referenslista.....	40
Bilagor .....	44

# 1 Inledning

## *Långsamhetens vikt*

*”Vi tycks ha förväxlat ett värdefullt liv med ett skyndsamt sådant, för att bli något, bli någon. Men vi FINNS redan. Vi behöver inte skynda oss någonstans för att bli värdefulla, men vi kanske behöver gå lite långsammare för att hinna lägga märke till att vi redan är det”.*

*Hansson (2020)*

Dikten av Hansson (2020) har följt med mig sedan flera år tillbaka, framför allt yrkesmässigt i förskolors utbildning. Den ger mig inspiration och vägledning att stanna upp och reflektera över tiden och varför vi skyndar oss i olika situationer. Den har fått mig och pedagoger jag arbetar tillsammans med att sakta ner, fördjupa och öka närvaron tillsammans med varandra och med barnen.

Svensson (2024) lyfter vikten av att få återhämtning genom att det är den som väger upp för stresspåslag med höjda nivåer av adrenalin och kortisol i kroppen. Författaren menar att de ämnena är viktiga för att hålla oss aktiva och alerta, men är vi för länge i tillstånd med stress blir det farligt för det psykiska och det fysiska välmåendet. Det som behövs är tillräckligt med återhämtning för att balansera upp och må bra. Min uppfattning är att det skrivs en hel del om stress och orsaker till vad som utlöser stress genom det aktiva, men att återhämtning som är den faktor som balanserar upp och reglerar för ett välmående lyfts fram i mindre skala. I dagens samhälle premieras det aktiva, att vara framgångsrik, driftig och jämförelser som görs idag genom sociala medier skapar en ohållbar syn på levnadsstandard. Jag hör många gånger personer säga att de inte prioriterar att ta det lugnt, till och med att de får dåligt samvete om de inte producerar. Därför vill jag lyfta fram och förhoppningsvis kunna synliggöra vikten av återhämtning samt olika sätt att skapa återhämtning för barn i förskolans utbildning, då det är där vi har möjlighet att påverka redan från tidig ålder.

”På dagis är det nästan aldrig bråttom” är några av de avslutande orden i Pedersens (2007) barnbok *Bo går till dagis*. Det är ord som borde vara en sanning på alla förskolor i Sverige idag enligt mig. Men det är ord som nog sällan används idag när det kontinuerligt kommer artiklar och debatter om en ökad stress på förskolor idag. Det handlar om saker som alltför stora barngrupper, nerdragning av kompetens hos personal, ökade krav och brist på återhämtning. Allt fler personal blir sjukskrivna på grund av stress och byter arbete då de inte orkar med situationen som den ser ut idag.

WHO beskriver stress genom att

Stress påverkar både sinnet och kroppen. Lite stress är bra och kan hjälpa oss att utföra dagliga aktiviteter. För mycket stress kan orsaka fysiska och psykiska hälsoproblem. Att lära sig att hantera stress kan hjälpa oss att känna oss mindre överväldigade och stödja vårt mentala och fysiska välbefinnande. WHO (2023).

Enligt förbundet Sveriges lärare (u.å) ökar antalet barn i förskolors grupper, vilket skapar mer stress hos både vuxna och barn. De vill lagstifta om ett minskat antal barn per grupp och

pedagog. Idag är antalet i snitt 15,3 barn per grupp, Sveriges lärare vill att antalet i 1-3 årsgrupper ska vara max 12 barn per grupp och som mest tre barn per pedagog. I 3-5 års grupper vill de att maxantalet av barn ska var 15 per grupp och som mest fem barn per pedagog.

David Edfeldt (2017) beskriver olika delar som kan skapa stress för barn i förskolan där vikarier och okända vuxna, att bli lämnad i förskolan, vuxna som inte ger trygghet, hög ljudvolym, verksamhet som inte är organiserad och tydlig, att inte kunna eller ha förmågan att kommunicera samt att ha många barn omkring sig är faktorer som påverkar. Vidare beskriver han att korrelationen mellan en individs stress och sårbarhet kan komma att skapa ohälsa, ju fler stressfaktorer tillsammans med en sårbarhet hos barnet, desto mer riskfyllt är det att en ohälsa uppstår.

Enligt Folkhälsomyndigheten (2024) har antalet barn mellan åren 2016-2020 som remitteras till psykolog, logoped och till BUP (Barn och ungdomspsykiatri) blivit allt fler, orsaker som förstoppning och övervikt uppmärksammas allt oftare. Det har även skett en ökning av behandling av psykiatriska tillstånd hos vårdnadshavare och att det upptäcks oroväckande psykosocial närmiljö alltmer för barn (Folkhälsomyndigheten, 2024). I mitt arbete som specialpedagog i förskolor upplever jag den här ökade stressen som uppstått över tid hos både pedagoger, barn och vårdnadshavare. I handledning av pedagoger lyfts beteendeproblem hos barn genom bland annat uttryck av oro, svårighet med impuls kontroll samt att kunna ta någon annans perspektiv i sociala sammanhang, vilka beskrivs av Hejlskov Elvén och Edfeldt (2017). I kartläggningar kring de delarna kommer allt oftare frågan om hur barn får återhämtning i sin vardag upp, hur den kan se ut för de olika barnen och vad som kan göras på organisations- och gruppnivå för utformning av återhämtning efter de förutsättningar som finns. Edfeldt (2017) bekräftar det behovet genom hjärnans funktion och behov av vila för att hantera vardagen för olika individer. I den här studien vill jag undersöka hur några specialpedagoger uppfattar att återhämtning förekommer på förskolorna de arbetar mot, samt hur de uppfattar fenomenets förekommande på olika sätt för barn att få återhämtning i förskolor. I mitt yrke som specialpedagog, i observationer på förskolor samt genom samtal med pedagoger och specialpedagoger har jag uppfattat att det behövs ett ökat kunskapsinnehåll i den här delen för barns hälsa och fungerande i vardagen. Svensson (2024) skriver om barns rätt till återhämtning, vilket i en förskola är de vuxnas ansvar att varje barn får genom olika sätt på grund av varierande behov. Författaren beskriver en mängd olika delar av vad en förskoleverksamhet kan erbjuda för återhämtande inslag för olika barn och hur det har en återhämtande funktion. Min ambition med den här studien är att några av de kunskapsluckor som finns hos specialpedagoger och pedagoger på förskolor kring fenomenet återhämtning kan fyllas.

Att små barn behöver en trygg miljö omkring sig med lyhörda vuxna som har förmågan att skapa goda relationer en betydelse av stor vikt för deras välmående. I de allra flesta sammanhang och diskussioner med pedagoger på förskolorna där jag arbetar kommer förhållningssätt och lärmiljö som stora indikatorer för framgång för varje barns välbefinnande och psykiska mående upp. Det här är något som ständigt arbetas med, men som är svårt att synliggöra för andra utanför förskolans kontext.

Jag anser att vi behöver höja vår kunskap och kompetens kring de här ämnena för att kunna uppmärksamma, utbilda och ge barn verktyg att hantera stress och återhämtning redan i förskoleålder. I förskolans uppdrag ingår att skapa grunden för ett livslångt lärande, och när

nu stress i så stor utsträckning har blivit en folksjukdom, så är det i vårt intresse och ansvar som verksamma i förskolans utbildning att skapa förutsättningar, främja och utbilda barn som framtida samhällsmedborgare i frågan om återhämtning för en god psykisk hälsa.

## 2 Syfte och forskningsfrågor

### 2.1 Syfte

Syftet är att genom intervjuer undersöka variationen i hur några specialpedagoger uppfattar arbete och förekommande kring barnens återhämtning i förskolors utbildning, samt hur de uppfattar begreppet barnens återhämtning.

### 2.2 Forskningsfrågor

- Hur uppfattar några specialpedagoger begreppet barnens återhämtning i förskolans utbildning?
- Hur uppfattar några specialpedagoger återhämtningens olika sätt förekommande i förskolor?
- Hur anser några specialpedagoger att återhämtning arbetas med i deras handledning av pedagoger i förskolan?

## 3 Bakgrund

*Avsnittet om bakgrund är uppdelat i fem delar som är av relevans för studiens undersökning om återhämtning i förskolan. Det är utbildning, sömn, hjärnan och nervsystemet, specialpedagogens roll, centrala begrepp samt anknytning som avsnitten handlar om. Var och en av avsnitten är av vikt för återhämtning, men även de tillsammans tillför ett större sammanhang i hur specialpedagogens arbete och förskolans utbildning tillför kunskap om fenomenet återhämtning och dess betydelse för varje barns välbefinnande i förskolan.*

### 3.1 Utbildning

Åberg och Lenz Taguchi (2018) skriver om vikten av långsamhet i förskolans utbildning. De menar att barns utforskande behöver präglas av långsamhet, upprepningar och tid. Pedagogers aktiva lyssnande är avgörande och även där är tiden en faktor av stor vikt. Vidare skriver de att när långsamheten får ta plats så sänks både pedagogerna och barnens tempo, vilket bjuder in till att stressnivåer sänks och förutsättningar för lärande utvidgas. Författarna tar upp flera exempel där barn inte har någon brådska, att deras reflektioner och möten innefattar en känsla av lugn och ro när verksamheten tillåter och inbjuder till det. Så hur förutsättningar för en långsamhet kan komma att prägla förskolans utbildning är något som pedagoger behöver se över och strukturera för (Åberg & Lenz Taguchi, 2018).

Utbildningen i förskolan ska planeras och genomföras på ett sådant sätt så att den främjar barnens utveckling, hälsa och välbefinnande. Förskolan ska erbjuda barnen en god miljö och en väl avvägd dagsrytm med både vila och aktiviteter som är anpassade efter deras behov och vistelsetid. (Lpfö, 18, s 7)

I en rapport från Skolverket (2016) framkommer att en hög kvalitet i förskolans verksamhet kräver en god personaltäthet och en väl avvägd storlek på barngruppen. Faktorer som språkutveckling, barns identitetsutveckling, samspel mellan pedagoger och andra barn, anknytning, stress och konflikter är något som påverkas av de två delarna. Så när det nu kommer larm om alltför många barn i grupper, minskad kompetens hos personal, vikariebrist och sjukskrivningar är kvaliteten i farozonen för att inte komma upp till den nivån som behövs för varje barns hälsa och välbefinnande.

Även att den fysiska miljön har stor betydelse och påverkan för barns hälsa och välmående visar rapporten från skolverket (2016). Det behöver finnas väl utrymme för till exempel lek som pågår under längre tid, avslappning och avskildhet, samspel, kommunikation och aktiviteter. Buller är en riskfaktor för ökad stress vilket den fysiska miljön behöver kunna skärma av ifrån.

Utbildningen ska ge utrymme för barnens egna initiativ, fantasi och kreativitet. Barnen ska kunna växla mellan olika aktiviteter under dagen, både utomhus och inomhus och i varierande miljöer. (Lpfö. 18, s 11)

### 3.2 Sömn

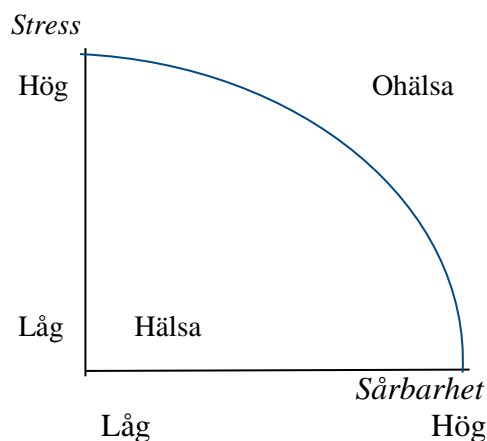
Enligt 1177.se (u.å) ser sömnbehovet olika ut för barn i olika åldrar. Oro och relationer är faktorer som kan påverka kvalitén på sömnen. Vidare informerar de om att sömn behövs för kroppen och hjärnans återhämtning, även immunförsvaret och tillväxten påverkas och

stimuleras av barnets sömn. När barnet är mellan 1-3 år har de behov av sömn 12-14 timmar per dygn, i åldern 3-5 år är behovet 11-12 timmar per dygn (1177.se, u.å).

Öhman (2021) tar upp vikten av att förskolebarn får sitt behov av vila och sömn tillgodosett. Hon beskriver att barn som inte får det behovet stimulerat har till exempel svårare att hantera och reglera sina känslor, har närmare till utbrott och aggressivitet, svårt att styra impulser och orkar inte med sig själva under en dag på förskolan. Även minneskapacitet och koncentrationsförmågan kan komma att påverkas negativt vid för lite vila och sömn. Öhman (2021) menar att barn har olika behov av vila och sömn samt att miljön omkring kan skapa stress och oro genom bland annat höga ljud och högt tempo. De delarna behöver ses över och anpassas efter behov för varje barns välbefinnande. Om vikten av en god sömn för barn skriver Edfeldt (2017) om genom att det är av vikt att samtala med vårdnadshavare om hur barnets behov och rutiner ser ut. Han menar att hela dygnet spelar in för en god sömnkvalitet genom till exempel antal timmar barnet sover, rutiner för både aktivitet, vila, mat, utevistelse och användning av skärmar och surfplattor. Edfeldt (2017) förklarar att hjärnan styr vår dygnsrytm, vår kroppstemperatur, ämnesomsättning och blodtryck. Hjärnan och kroppen reglerar halterna av kortisol för aktivitet och vakenhet under dagtid och sömnhormonet melatonin som i sin tur ökar på kvällen. Det här regleras och stimuleras bland annat med regelbundna rutiner och dagsljus (Edfeldt, 2017).

### 3.3 Hjärnan och nervsystemet

Enligt Edfeldt (2017) utsöndras stresshormonet kortisol under produktiva situationer. Kortare perioder av stress behöver och klarar kroppen av, men det är vid för lång pågående period med stress och kortisolpåslag, utan återhämtning emellan, som det blir skadligt. Edfeldt (2017) skriver att det finns forskning som visar att förskolebarn har ofta högre nivåer av kortisol i förskolan än hemma. Vissa personer är mer sårbara än andra, vilket han visar genom "Sårbarhetsmodellen" som visas i figur 1. Det är av vikt att barn som är i för hög stress blir uppmärksammade så att en förändring av situationen kan genomföras.



Figur 1. Sårbarhetsmodellen, tolkad från Edfeldt (2017).

Dillner och Löfgren (2023) skriver att reaktionspotentialen och förmågan att reglera känslor ser olika ut hos människor. En del har till exempel lättare att bli arga, medan andra har en mer

försiktig framtoning i sitt sätt att vara. Författarna påvisar att ingen föds med förmågan att reglera sina känsloreaktioner, utan är beroende av nära omsorgspersoner som ger stöd i utvecklandet av känsloregleringen.

Gustafsson och Kits Gölevik (2014) beskriver hur kroppen, hjärnan och nervsystemet samspelar med varandra och reglerar stressnivåerna i kroppen. De förklarar det som att nervsystemet fungerar som en budbärare i kroppen och skickar signaler till hjärnan, som i sin tur tolkar och reagerar på olika sätt. En del av nervsystemet är det autonoma nervsystemet, som reglerar till exempel stress, andning, matsmältning och hjärtfrekvens. Det här är uppdelat i två delar; det sympatiska nervsystemet som är den alerta och vakna delen, viktigt för att kunna fungera och agera i vardagen. Författarna menar att dagens samhälle är uppbyggt för det är hög risk att människor befinner sig där för mycket och för länge. Den andra delen, det parasympatiska nervsystemet, är det som är den lugna och vilande delen. Det är här som återhämtningen sker, och det är till aktiviteter som kopplar på den delen av nervsystemet som behöver tillföras för att få en balans för ett välmående liv (Gustafsson & Kits Gölevik, 2024).

### 3.4 Specialpedagogens roll

Ohlsson (2022) beskriver specialpedagogens roll i förskolan som en stödfunktion för pedagoger och rektor i förskolan. Genom sin specialpedagogiska kompetens och profession kan specialpedagogen leda arbetet med att kartlägga de olika nivåerna av organisation, grupp och individ för varje barns bästa. Specialpedagogen är en samarbetspartner i förskolans arbete med främjande, förebyggande och åtgärdande insatser för olika barns behov. Vidare skriver författaren att det skiljer sig från olika kommuner om hur specialpedagogens roll ser ut. Det kan till exempel i vissa kommuner vara en specialpedagog placerad på förskolan och i andra en central placering som specialpedagogen utgår från (Ohlsson, 2022).

Alla utbildningsformer i skolväsendet har ett kompensatoriskt uppdrag, vilket Skolverket (u.å) beskriver genom att alla barns och elevers olika förutsättningar och behov ska tas hänsyn till och anpassas för så att alla ska kunna tillgodogöra sig utbildningen, vilket ibland även kan behövas genom ledning och stimulans eller särskilt stöd, anpassade individuellt för olika barn och elevers behov (Skolverket u.å). I förskolan finns inga bestämmelser att en specialpedagog ska finnas tillgänglig eller anställd, men då det i Sveriges skollag(SFS 2010:800) kap. 8, 9 § står att ”Barn som av fysiska, psykiska eller andra skäl behöver särskilt stöd i sin utveckling ska ges det stöd som deras speciella behov kräver”, så är det i många förskolor en specialpedagog som har rollen att delta vid och tillföra det specialpedagogiska stödet i de frågorna som berör stödfunktioner för de barn som är i behov av det.

### 3.5 Centrala begrepp

#### 3.5.1 KASAM

Kasam är en förkortning av betydelsen *Känsla av sammanhang* och som både Edfeldt, Sjölund, Jahn och Reuterswärd (2020) samt Spism (u.å) skriver om utifrån sociologen Aaron Antonovskys forskning. Det handlar om hur människan klarar bättre att hantera stress då den har en känsla av begriplighet av att förstå det som händer, en hanterbarhet av att kunna hantera de krav som ställs och en meningsfullhet av att utmaningar är värda att lägga ett

engagemang på i sin vardag. De här delarna är av stor vikt i förskolors arbete med barns möjlighet och motivation till återhämtning samt hantering av stress. Öhman (2021) tar upp generella motståndsresurser kopplade till KASAM. Hon menar att de är av vikt för att kunna utveckla en känsla av sammanhang och kan bestå av både materiella och immateriella resurser som finns i människans närhet, vilka består av livserfarenheter som skapar en balans mellan utmaningar, svårigheter och återhämtning. Tillsammans kan de utveckla en känsla av hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet, vilket har olika betydelse för olika individer (Öhman, 2021).

### 3.5.2 Anknytning

Edfeldt (2017) förklarar att anknytning har sitt ursprung i John Bowlbys forskning i ämnet under 1960-1970-talet. Därefter vidareutvecklades den av Mary Ainsworth med kollegor där deras teori grundades i att ett barn föds med ett välutvecklat beteendesystem för att kunna få den omvårdnad som behövs för överlevnad av de nära personer som finns runtomkring. Det är därför av vikt att de nära personerna har en god förmåga att knyta an till barnet för att ett fungerande anknytningsmönster ska utvecklas och att barnet får den tilliten, tryggheten och trösten det har behov av. Vidare beskriver Edfeldt (2017) om att i förskolan är det pedagogen som är ersättare för föräldrarna och som blir anknytningsperson där. Det är av betydelse att pedagogerna är lyhörda för barnets behov och anknytningsbandet är olika starkt till olika pedagoger.

Edfeldt (2017) beskriver olika typer av anknytning; *trygg anknytning*, *otrygg undvikande anknytning*, *otrygg ambivalent anknytning* samt *desorganiserad anknytning* vilka bygger på den vuxnas förmåga och tidigare erfarenheter att knyta an. Det kan vara intressant att ha kunskap om det här för att kunna förstå och förändra mönster för varje barns utveckling och välmående.

## 4 Tidigare forskning

*Avsnittet om tidigare forskning är uppdelat i delar som är relevanta för studiens undersökning och består av följande rubriker; Relationers påverkan, miljöns påverkan, sömnens effekter samt mindfulness och yoga.*

I sökandet av tidigare forskning har referenser i aktuell litteratur använts, sökmotorer som google samt Göteborgs universitetsbiblioteks databas.

Sökord i databaser har varit *förskola, barn, återhämtning, vila, lugn, mindfulness, sömn, relationer, trygghet och anknytning*. Sökorden har träffat relevanta artiklar som var och en för sig varit delar som sedan tillsammans bildat en större helhet och förståelse av återhämtningens komplexitet. Rubrikerna till kapitlet är delar som utmärkt sig i artiklarna och som är återkommande aspekter av betydelse för återhämtningens relevans för studiens undersökning.

### 4.1 Relationers påverkan för barns återhämtning

*Anknytning genom relationsskapande mellan omsorgsperson och barn visar ha betydelse i hur barns trygghet utvecklas och upplevs (Alamos och Williford, 2020). Trygghet är kopplad till hur barns känslor och beteenden kan regleras och hanteras i förskolans utbildning och sammanhang. Därför är även pedagogernas stressnivå relevant i relationsskapandet då deras förmåga till att knyta an och agera känsloreglerande är avgörande gentemot barn (Sönmez och Kolaşınlı, 2019).*

I en observationsstudie från USA undersöker Alamos och Williford (2020) lärares interaktioner med barn och dess betydelse för barns trygghet och deltagande i förskoleverksamhetens innehåll. De använder sig av anknytningsteorin vid undersökandet och beskriver vikten av goda relationer mellan lärare och barn för att kunna hjälpa barn att reglera känslor och beteenden. Särskilt lyfter de fram positiva resultat för barn med beteendeproblem i relation till anknytningen mellan lärare och dess förmåga att skapa en trygg relation för goda resultat och känsloreglering för barnen (Alamos & Williford, 2020). Bell (2023) förklarar hur anknytningsteorin har sin grund av John Bowlby som sedan vidareutvecklade och teoretiserade en förklaringsmodell för den tillsammans med Mary Ainsworth under åren 1963–1973. Förklaringsmodellen beskriver hur barn är i behov av att knyta tillitsfulla band med en omvårdande vuxen för att skapa skyddsmekanismer och utveckla en trygghet i sig själva. Den omvårdande vuxne behöver ha en känslomässig förmåga att möta upp barnets signaler för att kunna tillgodose barnets behov av stöd och skydd på ett adekvat sätt. Känslighet och lyhördhet är ingångslägen som omsorgsgivaren ansvarar för att utgå ifrån (Bell, 2023).

Även Sönmez och Kolaşınlı (2019) har genom en kvantitativ turkiskt studie undersökt relationers betydelse genom hur lärares stress påverkar relationen till barn och kvalitén av förskolans utbildning. De lyfter vikten av att en god relation mellan läraren och barnet ger goda effekter av socio-emotionell utveckling och måluppfyllelse. Forskarna menar att ju mer stressad en lärare är desto svårare har den att kunna vara lyhörd för barnets behov. I studien kommer faktorer som barngruppsstorlek och klassrumsstorlek upp som stressfaktorer och bidrar till mindre möjlighet för barns inflytande. De grupper som läraren uppvisade mindre

stress vid utgjordes av en fungerande storlek på barngrupp och lokaler, vilket gjorde att undervisningen var mer flexibel och med ett demokratiskt arbetssätt (Sönmez & Kolaşınlı, 2019).

Jia, Xia, Shen, Wang och Qin (2024) beskriver i en kinesisk studie att barn söker hjälp vid stressade situationer av omgivande kompetenta personer som sina föräldrar eller lärare, och som kan ge en ömsesidig interaktion i mötet. Det här är för barnen en form av problemlösning, att kunna söka sig till andra för att få hjälp och att kunna utveckla egna strategier för problemlösning. Studien visar även att barn utvecklar förmågan att kunna tyda sociala signaler och förväntningar hos den de söker hjälp hos. Först vid 5-årsåldern var det mer utvecklat. Även den kognitiva förmågan spelar roll för barnen att kunna hantera stressiga situationer, vilken utvecklas över tid. Yngre barn uppvisar därför mer svårigheter att hantera situationer och behöver mer stöd. Studien tar även upp att de yngre barnen använde hjälpsökande som ett skydd, medan de äldre, 5–6 åringar kunde använda sig av stödfunktioner för ett mer utforskande sätt. Jia m.fl. (2024) lyfter även olika anknytningsmönster som förklaring i hur olika barn hanterar stressade situationer genom att de med trygg anknytning söker och får hjälp av trygga vuxna och utvecklar sin hantering för problemlösning, medan de barn med mer otrygg anknytning oftare hamnar i misslyckanden och inte får den hjälp de efterfrågar.

## 4.2 Miljöns påverkan för barns återhämtning

*Miljön har en stor del för påverkan av ett barns välmående och fungerande. Olika miljöer har olika påverkan för stress. Det här gör också att det går att påverka och förändra för de som verkar och arbetar inom förskolans utbildning. Utformande, aktiviteter och övningar kan läggas till för att skapa lugnande och återhämtande effekter.*

Cutler och Johnson (2022) beskriver flera olika aktiviteter och övningar att använda på förskolor för att minska stressnivåer hos barn. De menar att barn behöver uppleva och utföra handlingar som kopplas till känslor för att kunna få effekter som lugnar och sänker stress. Det är av vikt både för välmående, den egna motståndskraften och även för att kunna tillgodose sig inlärning och utbildning. Kroppen, hjärnan, sinnena och känsel hänger samman och stimuleras genom övningar som rörelse, skapande, och med aktiviteter som skapar en känsla av mindfulness och hjärnvila. Vidare skriver de att vänlighetshandlingar mellan individer och utvecklande av empati skapar en lugn och trivsam miljö på förskolan (Cutler & Johnson, 2022).

Sobko, Liang, Cheng och Tun (2020) skriver att ett framväxande problem, framför allt i snabbt framväxande städer som till exempel Hongkong, är beteendeproblem och ilska hos barn något som ökar. Tidiga insatser är av stor vikt för barns hälsa och välmående. Vidare beskriver Sobko m.fl (2020) om studier av råttors tarmflora vid stressade tillstånd. Det visade sig att vid stressade tillstånd minskade nivåerna av GABA (gammaaminosmörsyra) som då kan öka ångestsyndrom och depression. Det här har även visats i studier vid skolprestationer. I den här studien tas det upp att exponering i naturen har en positiv hälsoeffekt och kan balansera upp nivåerna av de ämnen i tarmfloran, som i sin tur samverkar med hjärnan och kroppen för välbefinnande (Sobko m.fl, 2020).

Även Kahn jr, Weiss och Harrington (2018) skriver i en artikel om flera läkande- och hälsoeffekter som uppstår av att vistas i naturen på olika sätt. De ger beskrivningar av situationer från naturförskolor i Nordamerika där en av dem handlar om en flicka som söker sig till ett område med växtlighet för att återhämta och självreglera sig efter en upprörande situation. Vidare skriver Kahn m.fl (2018) om mycobacterium vaccae, en bakteriestam som finns i jord. Då en människa vistas i jord och natur frisätts serotonin, ett hormon som skapar välmående och minskar ångest. Kontakten med jord stabiliserar även kroppens elektrobiokemiska system vilket bidrar till självreglering och självläkning. (Kahn m.fl, 2018). Även Söderström m.fl. (2012) lyfter vikten av att förskolebarn vistas utomhus med en varierad och naturnära miljö för positiva hälsoeffekter. I studien tar de upp effekter som att barnen visar bättre uppmärksamhetsförmåga, ett inre lugn och mindre stressymptom i de förskolor som vistas i hälsosamma utomhusmiljöer kontinuerligt. Vidare tar Söderström m.fl. (2012) upp att det saknas studier på hur stresshormonproduktion och kortisol ser ut hos barn då de vistas i naturnära miljöer, men hos vuxna har det mätts och visat att de nivåerna sänks vid vistelse i natur samt att immunsystemet stimuleras. Barnen i den här studien som vistades utomhus i stor utsträckning på förskolor hade längre och bättre nattsömn samt visade bättre välbefinnande och hälsa.

### 4.3 Sömnens effekter för barns återhämtning

*Sömn har en stor betydelse för att barn ska fungera väl både genom känlo- och självstyrning, men även att det är sammankopplat med minne och inlärning.*

Hanron, Mason, Holmes och Spencer (2023) skriver i en studie där 63 förskolebarn i Massachusetts ingår, att när barnen har fått en stund av sömn under dagen tillsammans med en god nattsömn så främjar det känslobearbetning, samt förbättrar exekutiva förmågor och självreglering. De barn som inte störs under sömnen visar upp godare förmågor på att känna igen ansikten, vilket var något de testade i studien och jämförde med barn som blev störda under sömn. De barnen utan störningar visade även en bättre förmåga att hantera känslomässiga minnen. (Hanron m.fl, 2023)

I en studie över små barns inlärningskapacitet i förhållande till tupplurar under dagen visar Kurdziel, Duclos och Spencer (2013) att sömn är gynnsam för inlärningen. De skriver om hur små barns korttidsminne är begränsat och att minneskonsolideringsprocessen då är av vikt, vilken stöds av sömnkvalitet och tupplurar under dagen. I minnestester som utfördes på 40 förskolebarn i studien visades att barnens minneskapacitet var godare efter att ha sovit under dagen. Även efter en god nattsömn visade barnen bättre resultat i minnesaktiviteterna. Vidare i artikeln tar Kurdziel m.fl. (2013) upp att det är av vikt att beslutsfattare av läroplan och förskoleutrymme har kunskap om hur barn gynnas av att sova under dagen för inlärning. Det bör finnas plats för att skapa möjligheter till vila och sömn.

## 4.4 Mindfullness och yoga för barns återhämtning

*Mindfullness och yoga är inslag som finns i flertalet förskolesammanhang för att skapa känsla av återhämtning och välmående. Det har även visat vara bra för inlärning, självreglering och senare skolprestationer.*

Sun m.fl. (2021) visar i en sammanställning av flera artiklar och studier hur yoga och mindfulnessövningar hos förskolebarn får positiva effekter för olika funktioner. Självreglering och känslomässig reglering var några av de förmågor som förbättrades i studier där yoga och mindfulnessövningar hade pågått under en tid med barn. Det är förmågor som vidare upp i skolålder hjälper till för skolprestationer och senare akademiska resultat och är därför av vikt för barn att utveckla i positiv riktning. Studien bekräftar även att uppmärksamhetsförmåga och ADHD-symptom förbättrades med hjälp av yoga och mindfulness (Sun m.fl, 2021).

Busch, Modica och Sheridan (2023) har undersökt yogans effekter på 72 förskolebarn uppdelade i olika grupper. De barn som deltog i gruppen som utförde yoga under en period visade flertalet positiva effekter i socialt-emotionellt beteende, ångestsymptom samt förmågan till uppmärksamhet. Busch m.fl. (2023) tar upp hur psykiska störningar har ökat bland barn över tid och att det behövs metoder för att komma tillrätta med det. I den här studien är yogan det som står i fokus, och som också visar på en hel del positiva hälsoeffekter. De tar upp tidigare studier av unga som utfört yoga och där resultat visar på att det ger goda effekter för till exempel avslappning, ångest, positivt beteende, lycka och stress (Busch m.fl, 2023).

## 5 Teoretiska utgångspunkter

*Utgångspunkterna som är valda för den här studiens analys är fenomenografi samt variationsteorin och anknytningsteorin. Specialpedagoger är intervjuade för att uppfattningar om deras arbete om återhämtning i förskolor ska kunna undersökas. Genom deras varierade uppfattningar kan en analys genomföras av deras olika svar.*

### 5.1 Fenomenografi och variationsteorin

Marton och Booth (2000) beskriver fenomenografin som en kvalitativ forskningsansats, vilken används för att undersöka hur människor uppfattar olika fenomen. Metoden har sitt ursprung i 1970-talet, från en inlärningspsykologisk forskning som startades vid pedagogiska institutionen vid Göteborgs universitet av en grupp forskare där. Enligt Alexandersson (1994) kallade sig gruppen för INOM-gruppen, uppkallad efter deras bok med titeln *inlärnings- och omvärldsuppfattning* och som innehöll gruppens forskningsresultat. 1981 introducerade Ference Marton begreppet fenomenografi då gruppen skulle beskriva sin forskning

Enligt Alexandersson (1994) fokuserar fenomenografin på den så kallade "andra ordningens perspektiv", vilket innebär att forskaren är intresserad av att beskriva hur fenomenet uppfattas av individer. Det här beskriver Marton och Booth (2000) genom att fenomenografins huvudsakliga mål är att identifiera olika uppfattningskategorier som kan förklara den variation som finns i hur människor erfar ett specifikt fenomen. Dessa uppfattningskategorier hjälper forskare att förstå de strukturer som ligger till grund för individers tänkande och agerande i relation till fenomenet (Marton & Booth, 2000). I den här studien beskriver 20 specialpedagoger sina uppfattningar om begreppet barns återhämtning i förskolors utbildning, samt hur de uppfattar arbetet och förekommandet kring fenomenet. Olika teman har visat sig med varierande innehåll, vilket bidrar till en vidgad bild av hur återhämtning för barn kan ta sig ut på olika sätt efter varierande behov.

Denna kvalitativa metod är särskilt användbar inom pedagogik med hjälp av intervjuer som transkriberas och analyseras genom de olika personernas varierade uppfattningar. Eftersom den ger insikter i hur olika individer tolkar och förstår fenomen eller lärandeprocesser, kan det i sin tur bidra till utvecklingen av undervisningsmetoder (Alexandersson, 1994). I den här studien undersöks hur några specialpedagoger uppfattar arbete och förekommande kring barnens återhämtning i förskolors utbildning.

För olika individer krävs olika innehåll för återhämtning, vilket därför får en god förutsättning att utforska om med hjälp av just fenomenografin, då det är varierade uppfattningar som visar sig i resultatets analys. De varierade uppfattningarna hos de 20 specialpedagogerna som intervjuas i den här studien kan därför komma att skapa mer bredd i kunskapen kring fenomenet.

Lo (2014) skriver att variationsteorin har utvecklats genom den fenomenografiska metoden och beskriver hur människor uppfattar ett fenomen, vilka bygger på "sätt att erfara" något. Författaren förklarar det genom att en människa har lärt sig om ett fenomen när den ser och blir medveten om flera aspekter som samtidigt finns runtomkring. Enligt variationsteorin så

behöver skillnader kring någonting påvisas. Det är inte tillräckligt att enbart visa på likheter för att vara medveten om en enskild egenskap. Urskiljning, variation och samtidighet är beroende av varandra, det behövs alltså olikheter för att kunna urskilja likheter om något (Lo, 2014). I den här studien är intervjupersonerna 20 specialpedagoger som arbetar på olika platser runtom i Sverige. De arbetar i olika socioekonomiska områden, har olika lång erfarenhet, har själva olika beskrivningar om hur de uppfattar återhämtning som fenomen, samt hur de uppfattar arbete och handledning av pedagoger i förskolan om det. Det varierade innehållet i specialpedagogernas uppfattningar om begreppet återhämtning i förskolor ger en bredd av variation i uppfattningen. Likheter och skillnader i svaren kan ställas mot varandra i en analys, vilket knyter an till studiens syfte.

## 5.2 Anknytningsteorin

Bowlby (2007) skriver att anknytningsteorin skapades 1958 av vetenskapsmannen John Bowlby. Därefter har den använts i forskning om barns känslomässiga tillstånd. I anknytningsteorin finns först en primär anknytningsperson, den första personen som barnet knyter känslomässiga band till, vilken oftast är en förälder. Det är av vikt att det är en trygg och lyhörd person för att ett barn ska få det känslomässiga stöd som behövs vid utvecklandet av ett eget välbefinnande och självkänedom. Vidare skriver Bowlby (2007) om att när det behövs för barnet, så kan även en sekundär anknytningsperson knyta känslomässiga och stödjande band till barnet då den första inte finns att tillgå. Det kan till exempel vara en annan förälder, mor- och farförälder, eller en annan omsorgsgivare. Om det finns flera trygga anknytningspersoner runt ett barn ger det stöd till utvecklandet av motståndskraft och psykisk hälsa. Om ett barn har otrygga anknytningspersoner omkring sig på grund av exempelvis missbruk i familjen eller andra svårigheter i föräldraskap kan det skapa stress, nedsatt psykisk hälsa eller svårighet att hantera och reglera känslor hos barnet. Detta står i relation till att det är de första levnadsåren som barnets hjärna är i en känslig utvecklingsfas och är i behov av trygga anknytningspersoner för att inte hamna i risk för ohälsa. Förskolan har en betydande roll för barns hälsomässiga utveckling (Bowlby, 2007). En förskolas utbildning genomsyras av relationella värden (Lpfö18, 2018). Därför har anknytningsteorin en betydelse för de uppfattningar som specialpedagogerna i den här studien beskriver i sina svar. Anknytning och relationer är av vikt vid det som förekommer för barns återhämtning i förskolor och hur det kan komma att skapas på bästa sätt, vilket därför behövs tas i beaktning för resultatets utgång.

## 6 Metodologi/Metod

*Studiens syfte var att genom en kvalitativ metod undersöka hur några specialpedagoger uppfattar arbete och förekommande kring barnens återhämtning i förskolors utbildning. Genom semistrukturerade intervjuer möjliggörs variationer att komma fram i de svar och fördjupande frågor som ställs av intervjuaren. Den digitala inspelningen gör att intervjuaren kan lyssna aktivt efter respondenternas svar under tiden, samt gå tillbaka för transkription i efterhand.*

### 6.1 Metodval

Enligt Stukát (2011) är den kvalitativa metoden sprungen ur de humanistiska vetenskaperna där de filosofiska inriktningarna fenomenologi och hermeneutik ligger till grund. Inom de inriktningarna ser man uppfattningar som att summan av helheten är mer än delarna. Genom det här kvalitativa forskningsfältet tolkas och förstås resultatet av det som visar sig. Vanligt i den här typen av forskning är att det är djupgående intervjuer som används (Stukát, 2011). I den här studien undersöks variationen av uppfattningar hos 20 specialpedagoger om fenomenet återhämtning. Det är deras olika beskrivningar av hur de själva uppfattar återhämtning, uppfattningar om hur barns återhämtning förekommer på förskolor samt hur de arbetar med handledning av pedagoger i förskolor kring deras arbetssätt med fenomenet på olika nivåer. Stukát (2011) lyfter vikten av att metodvalet ska styras av forskningsproblemet. Den här studien genomförs därför med en kvalitativ metod med fenomenografisk ansats. Marton och Booth (2012) beskriver metoden genom att den syftar till att identifiera och beskriva variationen i individers uppfattningar av hur de förstår och relaterar till ett fenomen i sin omvärld. Det är alltså inte själva fenomenet i sig som undersöks. Även Alexandersson (1994) beskriver fenomenografi genom människors varierade uppfattningar av fenomen i sin omvärld. Författaren tar upp uppfattningsbegreppet som ett vanligt begrepp inom fenomenografisk forskning och som utmärker både produkten av uppfattandet samt uppfattandet i sig. Vidare gör Alexandersson (1994) en historisk tillbakablick och förklarar att ordet fenomenografi kommer från två sammansatta ord, vilka är *fenomeno* som härleds från grekiskans substantiv *phainomenon*, ”det som visar sig” samt *grafi* som betyder ”beskriva i ord eller bild”. Tillsammans bildar de *fenomenografi* och ”beskriver det som visar sig”.

Intervjuerna som genomförs i studien är semistrukturerade, vilket Bryman (2018) beskriver genom att intervjuaren har en intervjuguide där frågor ställs på ett sätt som respondenten har en stor frihet att forma svara på. Frågorna behöver inte följas i den ordning som är uppsatt, utan intervjuaren kan ta vid med något i ett svar som berör de övriga frågorna. Vikten ska ligga på respondentens uppfattning av frågorna eller det som sker i tolkningarna av frågor och svar. Intervjuguiden ska bestå av en lista över de områden som ska täckas i undersökningen, vilket i den här studien grundas på den inledande frågeställningen om hur några specialpedagoger uppfattar fenomenet återhämtning, hur de uppfattar att det förekommer i förskolor samt hur de arbetar med handledning av pedagoger i förskolan om fenomenet (Bryman, 2011). Marton och Booth (2000) skriver om hur ett fenomen undersöks genom variationer av personers uppfattningar. Det kan vara frågor som inleds med ”hur” och ”vad” för att komma fram till ett resultat i en fenomenografisk studie och som intervjuguiden i den här studien är utformade efter.

## 6.2 Urval

Före studiens intervjuer genomfördes en pilotintervju för att prova frågornas utformande, samt den digitala teknik som skulle användas vid intervjutillfällena. Det här är något som Bryman (2018) lyfter som ett moment att genomföra på det här sättet för att vara väl förberedd med tillvägagångssättet innan genomförande. Valet av person för pilotintervjun gjordes efter ett bekvämlighetsurval enligt Stukat (2011), då personen var tidigare känd hos intervjuaren och uppfyllde de krav på utbildning som efterföljande undersökning efterfrågade. Frågorna föll väl ut och kunde bytas plats på om det skulle falla sig så enligt vad svaren visade. Den digitala tekniken fungerade på ett väl fungerande sätt och kunde användas vidare i studiens undersökning.

Intervjupersonerna i den här studien är 20 specialpedagoger som arbetar i förskolor runt om i Sverige, vilka visas i tabell 1. Specialpedagogerna valdes ut genom två sätt enligt Bryman (2018). De första som valdes ut var genom ett målstyrt urval som innebär att de specialpedagogerna var tidigare kända hos intervjuaren och som var relevanta för att kunna svara på de frågeställningar som efterfrågades i studien. Då de endast var fem till antalet, så ställdes frågan till dem om de i sin tur hade andra specialpedagoger som kunde tillfrågas till intervju. Flera ingick i andra nätverk med specialpedagoger mot förskolan och etablerade en kontakt mellan intervjuaren och de nya intresserade respondenterna. Bryman (2018) förklarar den urvalsmetoden som ett snöbollsurval genom att en första urvalsgrupp i sin tur föreslår andra personer som har egenskaper eller erfarenheter som har relevans för studiens forskning. De här två urvalen gjorde att de intervjuade specialpedagogerna arbetar i olika kommuner i Sverige, från söder till norr, samt i olika socioekonomiska områden. Svaren blir därför spridda både ur ett geografiskt samt ett kulturellt perspektiv.

Tabell 1. Sammanställning av respondenter

Respondent	Ålder	Grundutbildning	Examensår för Specialpedagog	Arbetsplats
R1	56	Förskollärare	2015	Glesbygd, 6 förskolor, 15 avdelningar
R2	51	Grund- och förskollärare	2022	Brukssamhälle, 3 förskolor, 10 avdelningar
R3	57	Förskollärare	1997	Glesbygd, 4 förskolor
R4	39	Förskollärare/lärare upp till åk 6 och fritidspedagog	2024	3 förskolor på landsbygd, 1 mångkulturell centralt.
R5	55	Grundskollärare	2012	Liten ort samt byar, 6 förskolor, 13 avdelningar
R6	59	Förskollärare	2017	Mindre inlandskommun, 9 förskolor, 20 avdelningar.
R7	63	Förskollärare	2003	Centralt anställd i kommunen mot 12 förskolor.

R8	60	Förskollärare	2015	Kommunens 17 förskolor.
R9	40	Förskollärare	2024	Glesbygd, 3 förskolor, 5 avdelningar.
R10	48	Förskollärare och speciallärare	2023	Stort socioekonomiskt utsatt område
R11	56	Förskollärare	2016	4 förskolor, 16 avdelningar
R12	51	Förskollärare	2009	Tätort samt landsbygd, 7 förskolor, 14 avdelningar
R13	51	Förskollärare	2022	4 förskolor
R14	66	Förskollärare	2006	5 förskolor
R15	60	Förskollärare	2004	4 förskolor, centralort
R16	37	Förskollärare	2024	6 förskolor, 2 rektorer
R17	47	Förskollärare	2021	6 förskolor, centralort och 2 rektorer
R18	56	Förskollärare	2006	5 förskolor, centralort samt utanför orten.
R19	60	Förskollärare	2012	Centralt anställd i team, 15 förskolor.
R20	46	Förskollärare	2018	2 förskolor, 8 avdelningar.

### 6.3 Genomförande

Den första kontakten vid förfrågan om deltagande i intervju skedde muntligt. Intervjuaren frågade om de sedan tidigare kända specialpedagogerna kunde tänka sig att delta digitalt på en intervju för en studie om återhämtning i förskolan. Enligt Kvale och Brinkmann (2014) har intervjuer genom digital teknik som telefon och datorn en positiv fördel genom att det går att göra intervjuer över större geografiska avstånd, vilket den här studien relaterar till. Efter muntligt godkännande skickades ett missivbrev samt bilaga om GDPR ut genom mejl med en presentation av studien, intervjuaren, samt de fyra etiska kraven beskrevs (Vetenskapsrådet, 2017). Även intervjuguiden och förslag på tid för intervjun fanns med i mejlet. De första fem specialpedagogerna som intervjuades hade i sin tur andra nätverk med specialpedagoger mot andra förskolor som de etablerade en kontakt med till intervjuaren, som därefter kunde skicka ut samma informationsmejl med förfrågan om deltagande vid intervju. Under intervjutillfällena användes en inspelningsfunktion samt en transkriberingsfunktion så att både intervjun, samt det som sades sparades genom inspelning samt i ett Word dokument. Det här gjorde att intervjuaren kunde koncentrera sig på det som sades, vilket Kvale och Brinkmann (2012) förordar genom att intervjuaren kan koncentrera sig och vara lyhörd för det som sägs, kunna ställa följdfrågor där det behövs och följa dynamiken i samtalet. De här kvaliteterna menar författarna är av vikt att intervjuaren kan behärska, och som efterföljdes vid tillfällena för intervjuerna. Vid intervjutillfället informerades respondenterna om att studien följer Göteborgs universitets krav om GDPR och dataskyddshantering enligt Offentlighets- och sekretesslagen (2009:400) samt Arkivlagen (1990:782). Det är Göteborgs universitet som

ansvarar för att personerna i studien är oidentifierade och att data som sparats enbart används i forskningens syfte och att inga obehöriga ska få tillgång till uppgifterna.

## 6.4 Bearbetning och analys

För att kunna göra en så noggrann analys som möjligt skriver Alexandersson (1994) om hur intervjuaren först behöver noggrant läsa igenom alla svaren från samtliga respondenter för att förstå helheten. Därefter kan mönster och beskrivningar tolkas och förstås för att en kategorisering ska kunna ske. I respondenternas svar utkristalliserades olika kategorier där variationen visade likheter och skillnader, vilka användes i bearbetningen av analysen. Kvale och Brinkmann (2012) beskriver en hierarkisk struktur som visar sig i kvalitativt skilda sätt av vad som visar sig vid undersökandet av ett fenomen, vilket var det som bildades av svaren hos de olika respondenterna i den här studien. Även Larsson och Holmström (2009) beskriver att olika kategorier visar sig för forskaren i en fenomenografisk studie där frågor som ”Hur” och ”Vad” har lett fram till variationer i svaren från de olika respondenterna i forskningen. Det är genom svaren som olika uppfattningar visar sig. Variationen av svaren bildar de kategorier i resultatet som ger svar på studiens frågeställningar om hur några specialpedagoger uppfattar fenomenet återhämtning, hur det visar sig på förskolor samt hur de arbetar på olika sätt genom handledning av pedagoger i förskolan med fenomenet.

## 6.5 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

Kvale och Brinkmann (2012) beskriver validitet genom att det är en kritisk granskning under hela forskningen som utförs för att säkerställa dess tillförlitlighet och trovärdighet. De menar att det är syftet som är utgångspunkten och att validiteten bygger på om det som undersöks verkligen lutar sig på det som ska undersökas i processen. Den här studien har under hela vägen granskats av en handledare från universitetet, samt fått feedback från tidigare forskningskollega till den här studiens forskare.

Reliabilitet i en studie beskriver Kvale och Brinkmann (2012) genom hur tillförlitligt forskningsresultatet och kvaliteten är. De menar att den som intervjuar ställer frågor på ett sätt som inte leder eller oavsiktligt påverkar vad respondenten svarar. Frågorna är därför uppbyggda på till exempel ”Hur” och ”Vad” (Larsson & Holmström). Inför den här studiens intervjuer genomfördes en pilotintervju med en person för att prova frågorna och tekniken. Detta för att kunna avgöra om något behövde förändras eller göras annorlunda. För att få en god reliabilitet så förändrades en fråga i ordningsföljd samt den intervjuade personen fick ge feedback på om det var något som upplevdes bra respektive sämre. Responsen blev att det uppskattades att intervjuguiden skickades ut i förväg, vilket gjorde att det gick att förbereda sig innan och därmed kunna ge en fördjupning och mer eftertänksamhet i svaren. Enligt Kvale och Brinkmann (2012) ställs sedan frågan om studiens generaliserbarhet, om den kan överföras till andra kontexter, undersökningspersoner eller situationer. Resultatet i den här studien bygger endast på 20 specialpedagoger, vilket är en liten grupp och därmed en låg generaliserbarhet. Och andra sidan är de i sitt yrke handledande för en större grupp pedagoger i förskolor runt om i Sverige, vilket ökar generaliserbarheten till viss del i en del av svaren på de frågor som rör pedagogerna. Den teoretiska delens generaliserbarhet i studien knyter an till validitetens kvalitet.

## 6.6 Etik

Enligt Vetenskapsrådet (2024) ska forskningen följa en god forskningssed. Det finns fyra steg för att följa en etisk reflektion i processen. Det första är att "Förstå situationen" genom att utgå från en forskningsfråga och säkerställa ramarna och tillvägagångssätten för forskningen. Personer som ingår i studien ska informeras och ges förutsättningar för samtycke till det som ska genomföras, hur data behandlas och att det är frivilligt att delta. Forskaren ska ta stöd om behovet uppstår. Vidare beskriver Vetenskapsrådet (2024) steg två genom att "identifiera alternativ", där det praktiska genomförandet ska säkerställas genom principer för god forskningssed och undersöka olika alternativ för att avgöra vilket som är det mest användbara i den aktuella studien. Genom att de som intervjuas i den här studien befinner sig på stora geografiska avstånd var digital teknik den mest relevanta metoden att använda. Då de muntliga intervjuerna spelades in informerades respondenterna att det var för studiens syfte och att deras identiteter skulle avidentifieras samt att den sparade datan skulle raderas efter sammanställning. Steg tre enligt Vetenskapsrådet (2024) handlar om att "analysera alternativ" där risker och intressen för de deltagande ska identifieras och värnas om. Respondenterna i studien fick information om att det är frivilligt att delta samt att avbryta om de skulle önska det. Analysen bygger även på att bedöma om metoden är den rätta för att få fram resultat av frågeställningen. I Vetenskapsrådets (2024) steg fyra "jämför alternativ och gör ett val" analyseras och ställs de olika stegen mot varandra för att se om det är den mest trovärdiga och etiskt bästa metoden för studiens forskning. Är studien av god forskningssed så genomsyrar samtliga stegen av de fyra principerna "1. Att göra gott. 2. Att inte skada. 3. Att respektera självbestämmande (autonomi). 4. Att upprätthålla rättvisa" (Vetenskapsrådet, 2024), vilka har tagits i beaktning av forskaren i den här studien genom hela processen.

# 7 Resultat

## 7.1 Respondenternas bakgrund

I den här studien medverkar 20 specialpedagoger som respondenter i intervjuer. De är mellan åldrarna 37–66 och har tagit sin specialpedagogexamen allt från 1997 fram till 2024. Samtliga har tidigare en förskollärarexamen och är nu verksamma specialpedagoger inom förskolans utbildning. De arbetar i olika kommuner och inom olika områden som tätort och landsbygd samt är kopplade till olika antal förskolor i sin tjänst. En av respondenterna är centralt anställd i en kommun tillsammans med flera andra. Respondenterna benämns med R1-R20 och finns beskrivna under rubriken urval.

## 7.2 Resultatredovisning

Sammanställningen av resultatet har skett genom olika teman med underkategorier som utmärkte sig av värde för studiens syfte. Rubrikerna som framträdde och bygger på de teman som utmärkte sig är *specialpedagogers uppfattningar om återhämtning som begrepp i förskolors utbildning*, *specialpedagogers uppfattningar om barns återhämtnings förekommande i förskolor* samt *specialpedagogernas handledning av pedagoger om återhämtning*

De olika delarna är i sin tur uppdelade genom underrubriker efter innehåll.

### 7.2.1 Specialpedagogers uppfattningar om återhämtning som begrepp i förskolors utbildning



Figur 2. Urskiljning av svårigheter och möjligheter i respondenternas svar om återhämtning som begrepp i förskolors utbildning.

Återhämtning är något som behövs för att klara stressiga och utmanande situationer. Samtliga respondenter beskriver flertalet komponenter i en förskolas vardag som påverkar för stress, vilket gör att återhämtning kan vara svårt att få till under hela dagen för varje barn. Flera uppfattar att de barn som har någon form av sårbarhet är de barn som behöver anpassa återhämtningens förekommande till en högre grad. Flertalet av respondenterna uttrycker att återhämtning ser olika ut för personer och att olika individer har varierande stort behov av återhämtning, vilket visas av respondenternas variationer i svaren av vad som kan ge återhämtning. De flesta beskriver det på ett enklare sätt, medan några avviker genom delade exempel och förklaringar som bygger på en större komplexitet. Mönster som återkommer i

respondenternas varierade svar är att trygghet och relationer binder samman olikheterna. Svårigheter och möjligheter som framkommer i respondenternas svar visas i figur 2.

## Stress och hjärnvila

R2 förklarar att det handlar om att vila hjärnan, det kan vara att stänga ute yttre stimuli och bara fokusera på en sak som sker just för stunden. Det här tillståndet lyfter även R13 genom att befinna sig i ett flow, i ett sorts tillstånd där allt runtomkring försvinner. Hjärnan får vila och samtidigt fylls det på med energi. R20 uttrycker att tid är av vikt för återhämtning

Att ge tid för återhämtning är viktigt. Tid för kropp och själ, att fysiskt och psykiskt vila ifrån aktivitet. Belastning av stress är alltså beroende på vad det är man gör.  
Tid för det och, ja, men att få ny energi, det är ju det som blir. (R20)

De flesta av respondenterna ställer begreppet återhämtning som en motsättning till stress. R14 berättar om att ”man pratar alltmer om att stress är en riskfaktor och återhämtning en friskfaktor, det är ju något som tas upp från olika håll”. Flera uttrycker att yttre intryck genom framför allt syn och hörsel är komponenter som starkt påverkar stress, och att återhämtningen då är vilan och avskildheten från det är det som begreppet står för, vilket gör att hjärnvilan ger möjlighet till återhämtning. Till det här lägger R6 och R7 till att det ger plats för reflektion, vilket de anser tillhör en del i begreppet återhämtning. R12 ger en utvidgad förklaring genom att reflektion och analys tar energi och därför behövs en stund av ”tomrum” som kan vara till exempel tystnad och avskildhet för yttre stimuli och som fyller på med kraft att kunna reflektera och analysera. När orken finns, kan reflektionen skapa energi. R12 visar på en komplexitet i vad som ger återhämtning då det kan vara samma sak som vid olika tillfällen ger eller tar energi.

R6 gör en liknelse för balansen mellan stress och återhämtning med ett batteri, att när orken och energin är för lågt behöver det fyllas på med någon form av energi eller återhämtning för att ladda om och orka.

R10 lyfter individers olika grad av känslighet som något att uppmärksamma och ta hänsyn till vid förståelsen av vad som skapar stress och vad som ger återhämtning. Hen menar att yttre stimuli samt kravställande kan uppfattas och påverka olika individer på olika sätt och som därför behöver ses över och tas i beaktande för varje individs behov.

## Specialpedagogernas uppfattning av återhämtning i förskolans styrdokument

Att förskolan ska erbjuda barnen en god miljö och väl avvägd dygnsrytm med både vila och aktiviteter som är anpassade efter deras behov och vistelsetid är tydligt framskrivet i förskolans läroplan. (R2).

Citatet ovan om den väl avvägda dygnsrytmen och balansen över dagen återkommer på liknande sätt hos samtliga respondenter om hur de uppfattar att återhämtning skrivs om i förskolans styrdokument. Flera anser att det behöver lyftas ännu mer i förskolans läroplan, att det är alldeles för otydligt skrivet om en så viktig del för varje barns välmående.

Först funderade jag, finns det om återhämtning i läroplanen, sen tänkte jag att jo, men det kanske inte uttryckligen står återhämtning, men att det är kopplat till väldigt mycket i läroplanen tänkte jag sedan, dels är det att man ska möta varje barn efter deras behov och förutsättningar. Så ett barn som ger uttryck för behov av återhämtning ska ju få det, men sen också det här, det finns ju det här med att det ska vara en väl avvägning mellan aktiviteter också (R9).

Flera respondenter tar upp välbefinnande på olika sätt som finns på flera ställen i förskolans läroplan som något som kan kopplas till återhämtning. R20 har en avvikande uppfattning som är av vikt att ta i beaktande om att pedagoger läser målen om hälsa och välbefinnande mer riktat mot till exempel rörelse och mat än mot återhämtning. R20 anser därför att det behöver tydliggöras och tolkas i högre grad på förskolor mot vila också, så att det blir mer balans mellan aktivitet och vila på ett bra sätt.

Flera av respondenterna lyfter målet från förskolans läroplan om att varje barn ska få sina behov tillgodosedda och det stöd de behöver som något att rikta återhämtning mot. Även där är det inte tydligt att återhämtning är en del, utan något som behöver tolkas in och lyftas fram då barn har behov av återhämtning för den egna hälsan och utvecklingens skull.

R1 ger en bild av komplexiteten i att läroplanen behöver tolkas genom att ”när man läser läroplanen får man sätta på sig olika glasögon för att tolka”. Hen tar upp målet om skapande som ett exempel

Men jag tänker också att det här med att jobba med skapande processer att komma in i någon sorts flow. Det kan också vara återhämtande. Och då är det här att barnen ska ges tid, rum och ro till eget skapande, och då kan det ju också vara återhämtande (R1).

R1 fortsätter att sticka ut, liksom några fler av respondenterna med att ta upp förundran från läroplanen som något att koppla till ett tillstånd av flow, här och nu, och som med de glasögonen kan ha en återhämtande funktion.

De flesta är överens om att det är balans mellan vila och aktivitet som är tydligt framskrivet i förskolans läroplan om återhämtning, sedan är det otydligt, vilket märks i variationen av vad respondenterna tolkar in, samt i deras svar om att barn har olika behov både av återhämtning, aktivitet och vad som fyller på med energi.

### 7.2.2 Specialpedagogers uppfattningar om återhämtningens förekommande i förskolor



Figur 3. Urskiljning av möjligheter och svårigheter i respondenternas svar om återhämtningens förekommande i förskolor.

Variationerna av vad som specialpedagogerna uppfattar ger återhämtning på förskolor visar ett mönster av komplexitet, samt vikten av anknytning mellan pedagoger och barn för att bästa förutsättningar för återhämtning ska kunna ske på förskolor. Uppfattningen om att stress är motsättningen till återhämtning utmärker sig hos samtliga respondenters svar, vilket gör att variationer om vad som motverkar det kan hittas genom undersökningens intervjuer. Möjligheter och svårigheter som framkommit visas i figur 3.

## Individanpassning

Återhämtning ser olika ut för olika individer är samtliga respondenter överens om.

Alla barn kanske inte blir återhämtade av att ligga på en madrass och titta upp i taket. Det kanske är mer stressande för dem, det vet man ju inte. Återhämtning behöver kanske se mer olika ut så det kan passa olika barn (R4).

Tre av respondenterna sticker ut något mer genom att starkt påvisa en balans över dagen för varje barns förutsättningar för återhämtning. R11 lyfter tydligt en balans över dagen som något att se över för att förebygga stress med hjälp av återhämtning och berättar om ett material med en energibägare som mätinstrument. Genom att se över dagens olika komponenter och bedöma vad som ger och tar energi kan en tydlig bild framställas om vad som behöver regleras eller ändras på för respektive individ. R11 beskriver att det behövs både aktivitet och vila för att skapa balans för en människas fungerande och välmående. Det är den här förståelsen som är till grund för flera av respondenternas uppfattningar av vad återhämtning kan vara för olika individer. Det är både rörelse, vila och mat som är delar som skapar återhämtning berättar olika respondenter, flera hänvisar till basbehov som något att se över för att skapa en balans. Är det något i basbehoven som brister kan det vara ett tecken på att det är där något behöver fyllas på för att återhämtning kan ske, menar R12. R15 har en infallsvinkel med ett material som hen beskriver som en energidagbok som används för att se över ett barns dag på förskolan. där alla olika delar av dagen samt basbehov kartläggs. En liknande dagbok skickas även hem för att vårdnadshavare kan komplettera med vad som sker i hemmet för att det ska bli en helhetsbild för barnets hela dag.

Flertalet av de intervjuade tar upp sömn och vila i enskildhet och tystnad som en stor del för återhämtning. Flera av respondenterna lyfter att sömnbehov ser olika ut för olika personer och behöver individanpassas. Sömn är av stor vikt för att hjärnan ska kunna fungera optimalt tar 4 av respondenterna upp genom att beskriva sömnens påverkan för hjärnans funktion med att ta hand om kroppens signaler, vilka behövs för att fungera i ett lärande sammanhang.

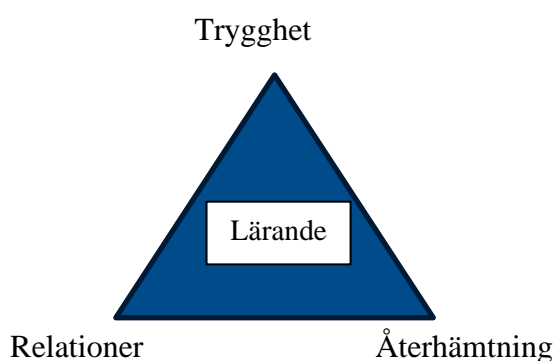
Rörelsens betydelse för återhämtning är det flera av respondenterna som lyfter, med fokus på att det ska vara något som passar för personen i fråga.

Det kan vara att springa, åka skidor eller att ta en promenad, hitta ett sätt man tycker om att röra sig på (R8).

Några av respondenterna tar upp yoga som en återhämtande aktivitet. R1 lyfter både rörelsen i yogan, men tar även upp delen där mindfulness skapas, ett tillstånd att vara i nuet som möjliggör återhämtning för kroppen, sinnet och själen. Liknande tillstånd beskriver flera av respondenterna skapas i vistelse i natur. Även skapande och estetiska aktiviteter som till exempel att målna, dans, musik och drama tar några av respondenterna upp som delar att utföra för att komma in i ett tillstånd av flow, här och nu.

## Anknytning och trygghet

Ett mönster framträder i respondenternas varierade svar med vad som krävs för att ett lärande ska kunna ske och där återhämtning är en del, men behöver ses i ett sammanhang. Relationer, återhämtning och trygghet hänger samman och skapar möjligheter för barns välbefinnande. Det är tre komponenter som tydligt framträder som hörnstenar och som är av stor vikt att arbeta med var för sig men att de sedan påverkar varandra i en lärande miljö, se figur 4.



Figur 4. *Lärandets hörnstenar.*

R16 betonar vikten av god relation och anknytning mellan pedagog och barn för att barnets ska känna sig förstått. R16 menar att det går åt mycket energi för ett barn att behöva göra sig förstått genom kommunikation och att den goda relationen mellan pedagog och barn gör att barnet inte behöver göra av med så stor mängd energi, vilket är jämförbart med att återhämtning kan skapas. Flera av respondenterna lyfter pedagogers betydelse för barns känsloreglering och affektsmitta, att det krävs goda relationer och anknytning för att pedagogen ska kunna ge stöd till varje barn och deras inre känsloliv. Det är av vikt att pedagogen inte befinner sig i stress, vilket kan störa eller blockera det relationella bandet.

Flera av respondenterna beskriver pedagogens ansvar för att skapa relationer både mellan vuxna och barn, men även mellan barn. R11 säger att ”relationer är en grundsten i förskolan och för att barn ska känna trygghet”. Samtliga av respondenterna menar att trygghet och med det, en känsla av sammanhang, är en förutsättning för att barn ska tillgodogöra sig återhämtning.

Det finns ju kanske barn som kan vara lite rädda, som inte har en bra relation till andra barn, som inte har utvecklat den. Då kan det vara jobbigt och svårt att slappna av när det barnet är i närheten eller den vuxna i närheten som jag inte känner mig har en bra relation till (R6).

Flertalet av respondenterna uppfattar att pedagoger får med sig kunskap om anknytningsteorin från utbildningar, men att det är något som behöver återkomma till vid olika tillfällen för att bibehålla och fördjupa kunskaperna. Några lyfter även de pedagoger som arbetar i förskolan och inte har pedagogisk utbildning och kunskap, som skulle behöva kompetensutbildas inom anknytningsteorin för att kunna skapa så goda möjligheter som möjligt genom den för varje barns återhämtning i förskolans utbildning.

Även trygghet i miljön pratar R6 om för att återhämtning ska möjliggöras. Hen tar ett mörkt rum som exempel, där ett barn inte kunde slappna av och somna i, men när de ändrade ljussättning, så infann sig ett lugn och barnet kunde sova bra.

R9 lyfter även trygghet i relationer till vårdnadshavare som en viktig del för att få en helhet av trygghet under hela dygnet.

## Återhämtning på förskolorna

De flesta av respondenterna uppfattar att planerad återhämtning förekommer efter lunch på förskolorna. Utöver det varierar svaren på vad som sker på de olika förskolorna för barns återhämtning. Grunden med ett mönster om vikten av relationer och trygghet är densamma, men att det därifrån varierar i förskolors innehåll i undervisning, lärmiljö och struktur.

## Sömn

Samtliga av respondenterna tar upp sömnen för de yngsta barnen som en stor del av återhämtning. De flesta har sovvila i lugna rum inne på förskolorna där barnen sover på madrass. Två av respondenterna avviker genom att berätta om att lugn musik spelas medan barnen ska somna in och menar att musiken ger en känsla av lugn och ro. Några av respondenterna arbetar mot förskolor som har sovvila för de yngsta barnen utomhus i vagnar.

Det anpassas för olika barns behov, en del sover bäst på madrass inne och andra sover bättre i vagn utomhus (R15).

Flera av respondenterna lyfter vikten av trygghet och anknytning som faktorer som spelar en stor roll i att barn får en god sömn på förskolan. R8 beskriver det genom att om ett barn inte är tryggt på förskolan och med de som arbetar där, så ger det en ökad oro och stress i kroppen och sömnen får inte någon god kvalitet.

En av respondenterna berättar om när det börjar ett litet barn på någon förskola kan det förekomma att det barnet till en början behöver sova flera gånger under dagen. Då genomförs det på ett sätt som fungerar för det barnet. Flera av respondenterna tar upp maten för de yngsta som inte håller sig vakna över lunchen och somnar innan, att det då sparas mat som värms upp då barnet vaknar. De menar att mat påverkar barns återhämtning på så sätt att hunger skapar känslor av oro och stress, vilket inte främjar förutsättningar för återhämtning.

De flesta av respondenterna ser att det finns lässtunder för de barn som är vakna efter lunch, de flesta beskriver att det sker i mindre grupper för att skapa ett lugn genom mindre sammanhang, samt att det går att anpassa saga efter till exempel barnens ålder eller intresse. R7 avviker genom att beskriva att vilostunder för de som är vakna efter lunch kan se olika ut. Det kan vara högläsning, yoga, mindfulness eller någon annan lugn aktivitet. ”De säger vila då, men att det är återhämtning de menar, men att vila är det ordet man använder på förskolorna”(R7). Vidare berättar R7 att hen uppfattar att den här planerade stunden sker efter maten är en tradition som finns kvar i förskolan sedan länge tillbaka. Det är även en

organisatorisk lösning då personal behöver få ut sina raster och att det då är bra om barnen befinner sig i lugna sammanhang med de vuxna som finns på plats.

Samtliga respondenter är samstämmiga med att barns trygghet är grundläggande för allt arbete kring återhämtning som sker på förskolorna. Flera tar upp hjärnans påverkan för stress och oro, vilket trygga relationer kan motverka och vara avgörande för varje barns möjlighet till återhämtning. Det här är något som flera uppfattar är en stor del av värdegrundsarbetet som genomsyrar förskolornas arbetsätt under allt som sker både spontant och planerat under hela dagen på förskolorna.

R5 berättar om aspekten att barn har alltmer längre vistelsetider på förskolan nu än för ett antal år sedan tillbaka. ”Det kan vara 45–50 timmar per vecka det rör sig om, och med det även fler barn i grupperna under hela dagen som det ser ut idag jämfört med tidigare. Det kan skapa mer stress hos barnen, och de som arbetar runt barnen behöver organisera för så trygg miljö som möjligt” (R5). Det här är något som flertalet av respondenterna lyfter som en svårighet de uppfattar för återhämtningen på förskolorna, barns långa vistelsetider i relation till barngruppernas storlek och personaltäthet och utbildning. R3 är en av de som arbetar mot förskolor i glesbygd och där vårdnadshavare kan ha långa avstånd till jobbet. Hen funderar över tryggheten som är av vikt till pedagogerna mot barnens långa vistelsetider

Barn har ju jättelånga dagar, och vi som har långa avstånd gör ju att föräldrar som kanske har långa arbetsdagar, det gör ju att barnens dagar blir ännu längre. De är ju väldigt beroende av trygga relationer hos pedagogerna i förskolan (R3).

Under dagarna på förskolorna ser olika respondenter olika saker som handlar om barns återhämtning, men flera uttrycker sin uppfattning av att de inte tror att det är återhämtning som är det primära vid pedagogernas utformande av lärmiljö eller aktivitet. De flesta ser ändå att det är återhämtning som möjliggörs, men att det inte är en medvetenhet som finns hos pedagogerna. R9 pratar om komplexiteten i återhämtning och att det är så många delar som påverkar varandra och behöver vara det. Hen menar att man inte bara kan se återhämtning ur ett perspektiv, utan i flera komponenter

Det handlar om anknytning och trygghet, till pedagoger, lärmiljö, kamrater och det sociala samspelet, men även trygghet kopplat till tydliggörande pedagogik, att man vet vad som kommer att hända, det ger också en känsla av trygghet och sammanhang (R9).

Tydliggörande pedagogik är det flertalet av respondenterna som lyfter kopplat till återhämtning på de förskolor där det är ett inarbetat arbetsätt. Några uppfattar att barn som får förutsägbarhet och tydlighet under dagen, inför aktiviteter och i miljön sparar på energi i hjärnan, vilket i sin tur skapar en återhämtning. Flera lyfter otydlighet som en riskfaktor för stress, vilket gör att det är av vikt att den ses över och organiseras för genom att tydliggöra de delar som behövs. R11 uttrycker det genom att ”det är viktigt att ha en känsla av sammanhang, att vara i ett sammanhang som är begripligt för just den personen”. R3 utvecklar tydliggörande pedagogik med att lägga till superstruktur för pedagogerna att jobba efter som ett värdefullt verktyg. Hen menar att de som arbetar med barnen vet vad de ska göra och var de ska vara, vilket ger en tydlighet för alla individer som befinner sig i förskolans miljö. Stressen blir mindre hos pedagogerna uppfattar R3, vilket i sin tur gynnar barnen och dess förutsättningar för återhämtning.

Flertalet av respondenterna lyfter uppdelning av barngrupper i mindre grupper som fördel för återhämtning både för barn och pedagoger. Flera beskriver att det minskar olika intryck och

ger möjlighet för närvaro och närhet mellan pedagoger och barn. R 10 lyfter vikten av begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet som viktiga hörnstenar och som bör genomsyra hela verksamheten, hen uttrycker att ”När man har en känsla av sammanhang, då sparar hjärnan på energi och återhämtning skapas”.

R13 har en uppfattning om ”en känsla av att vara i ett flow genom kreativitet” som en del hen uppfattar att återhämtning förekommer på de förskolor hen arbetar mot. Det är kreativa aktiviteter genom skapande samt bygg- och konstruktion som olika barn kan ägna sig åt. Det är i de stunder som respondenten uppfattar att barnen har tillgång till en återhämtande koncentration både i lärmiljön och i planerad undervisning. R13 jämför med tidigare år, innan rekommendationerna om skärmtid kom från folkhälsomyndigheten, och ser en ökning av kreativa möjligheter och sagoläsning som alternativ till tidigare skärmtittade för barnen, vilket R13 ser som positivt för återhämtning.

Flera av respondenterna uppfattar och likställer även återhämtning på förskolorna som påfyllnad av energi. Flera lyfter rörelse, fysisk aktivitet och utevistelse på gård och i natur som återhämtande och energipåfyllande inslag som förekommer kontinuerligt på förskolorna, men även här ifrågasätter några av respondenterna att det är återhämtning som är det primära i pedagogernas planering för de aktiviteterna och betonar att återhämtningens värde behöver lyftas fram i högre grad där.

### 7.2.3 Specialpedagogernas handledning av pedagoger om återhämtning



Figur 5. *Urskiljning av Metoder och förutsättningar av respondenternas svar om handledning av pedagoger om återhämtning.*

Inför att specialpedagogerna handleder pedagoger i förskolorna genomförs olika kartläggningar, observationer och samtal för att en helhetsbild ska kunna skapas för olika barns bästa. Arbetssätt, metoder och förutsättningar beskriver samtliga respondenter på ett liknande sätt, vilka hänvisas till genom figur 5.

### Specialpedagogers varierade uppdrag på förskolor

Flera av respondenterna uppfattar att det från början är andra saker än återhämtning som uppdragen handlar om, men som i många fall hamnar i att återhämtning blir en stor del av vad som behöver förändras för olika barn. Flera av respondenterna berättar att de själva upplever att återhämtning som fenomen pratas alltför sällan om och att det behöver lyftas fram ännu mer än vad de uppfattar idag.

Ordet återhämtning finns inte med i mina kartläggningar idag, men det skulle behöva ändras på. Vi behöver prata om det som begrepp mer för att öka förståelsen ännu mer hos alla (R6).

De flesta av respondenterna uttrycker förskolans komplexitet. R19 förklarar det som att ”man som specialpedagog har ett uppdrag som liknar en detektivs, vi använder olika metoder och kartläggningar för att komma fram till lösningar”. Det är av pedagogiska, sociala och fysiska delar som de flesta beskriver att det som kartläggs behöver undersöka för att komma fram till vad som orsakar svårigheter för olika barn, men även de delarna som behöver kartläggas för att hitta det som fungerar och kunna stärka det än mer för varje barns fungerande.

Förskolans kontext med allt vad det innebär. Det innebär trots allt en himla massa barn, en himla massa vårdnadshavare, en himla massa vuxna och så alla intryck på alla sätt. Vi belastar ju barnen.

Det finns ju barn som jag tänker kring. Jag tänker att barn som går på förskolan är ju ändå i lindan av sin utveckling. Vi vet ju inte vad barnen bär med sig. Det är ju vårt detektivarbete (R19).

## Specialpedagogers handledning av pedagogers förhållningssätt och bemötande

Pedagogernas arbetssätt och bemötande för varje barns trygghet tar de flesta upp som grundläggande orsak för att barn ska kunna tillgodose förutsättningar för återhämtning. R18 beskriver det genom att ”man måste ju vara trygg för att kunna slappna av, så tillit och trygghet till pedagogerna är ju väldigt viktigt”. R15 är en av flera respondenter som uppfattar att förutsättningarna för pedagogerna har blivit mer utmanande. Hen uttrycker det genom att det finns ökade behov hos flertalet barn idag på olika sätt, att behovet av vuxenstöd har ökat samtidigt som att barnantalet är lika stort eller ännu större i barngrupperna. Flera respondenterna har över sin verksamma tid både som tidigare förskollärare och senare specialpedagoger uppfattat hur kompetensen hos pedagoger har förändrats. Flera lyfter att tidigare var det fler förskollärare i ett arbetslag än hur det ofta ser ut idag.

När jag började jobba då var det ju liksom några få enstaka barnskötare och resten förskollärare. Nu är kan det vara två förskollärare på en avdelning, men det är inte vanligt, det är oftast en och så en utbildad barnskötare och en utbildad långtidsvikarie. Det är ju en faktor som är svårare, och att det blir personalombyten (R15).

Det här är faktorer som bidrar till en stress hos pedagoger, och som i sin tur även påverkar barnens trygghet och återhämtning. Det är något som de flesta respondenter lyfter fram i sina beskrivningar av handledningens detektivarbete, förskolans många komponenter tillsammans med individers olikheter och som kan ge olika uttryck i olika sammanhang och dagar. För att se hela dagens hållbarhet kan en kartläggning på organisation- och gruppnivå vara det som behövs, medan i andra fall kan det vara kartläggning kring olika individer som behövs. Det här är det några av respondenterna som lyfter som en stor del i handledningsarbetet, att avgöra vad som ska fokuseras på. Flertalet lyfter vikten av att kartlägga det som fungerar för att bygga vidare på det vid handledning.

Ibland har man tur och har observerat ett sådant där guldkorn och kan prata vidare om det i handledning. Både för att stärka pedagogerna och för att hitta sätt som fungerar för kanske just det barnet att sedan bygga vidare på (R6).

## Specialpedagogers handledning om förskolors lärmiljö

Lärmiljöns utformning och innehåll uppfattar samtliga respondenter som en stor del i återhämtningens förutsättningar. R10 beskriver hur påfrestande en dag på förskolan kan vara för många barn med alla olika intryck det utsätts för; ” det är många intryck, synintryck och känslomässiga intryck. Det är hög ljudnivå kanske ibland. Det är många barn på samma yta, och under lång tid. Jag uppfattar ofta att barn är i ett görande under väldigt, väldigt lång tid på förskolor idag”. Fortsatt beskriver R10 särskiljande om pedagogers planerade undervisning, som hen dock betonar är god och väl menad, men hen ser att det många gånger är på bekostnad av barns egeninitierade lek, vilken handledning kan komma att handla om ibland, balansen mellan det planerade och det som skapar återhämtning för barn. R10 tillsammans med flera av respondenterna menar att lek kan vara återhämtande för barn, då de hamnar i ett tillstånd av här och nu. Men även lek är som tidigare nämnt återhämtande för vissa och stressande eller svårare för andra. Därför lyfter flera av respondenterna att leken kommer ofta upp i handledningssituationer med pedagoger, framför allt när det handlar om individuella barn som behöver stöd och vägledning i förmågan att leka. Den förmågan är av vikt för att lek ska kunna bli återhämtande beskriver några av respondenterna på ett tydligt sätt.

R16 beskriver att det finns delar i handlingsplanen som hens kommun arbetar efter som tar upp återhämtningens del. Genom kartläggning kommer det fram genom andra delar, men att det sedan tydliggörs i handlingsplanen om vad som behöver genomföras för att säkerställa en återhämtning för ett enskilt barn. Även R20 beskriver kartläggningen på liknande sätt, att det är olika delar där som till slut visar på att det är återhämtning som behöver tillföras på olika sätt och att pedagogerna kan behöva verktyg och kunskaper för att kunna genomföra arbetet, vilket ligger i deras ansvar.

## Specialpedagogers samverkan med hemmet

Samtliga respondenter har vid tillfällena där behov kräver det en samverkan med hemmen och vårdnadshavarna.

Att skapa en stund där vi kan sitta tillsammans och tipsa varandra. Att fråga hur gör ni hemma som funkar för barnets återhämtning. Så här funkar i förskolan, kan vi göra lika? Mötas någonstans på vägen (R17).

R4 berättar om en förskola där de behövt arbeta en stor del med vårdnadshavare gällande barns sovtider. Flertalet vårdnadshavare ville inte att barnen skulle sova på förskolan, men det ställde till problem för barnen att orka hela dagen på förskolan. Med hjälp av samtal och samarbete med vårdnadshavare kom de fram till lösningar som fungerade för barnens bästa. Flera andra respondenter lyfter just sömn som något de uppfattar som ett känsligt ämne som återkommer och behöver tydliggöras mellan förskolan och hemmet. Här är specialpedagogens roll av betydelse för att kunna lyfta vad som kommer fram i kartläggningar och observationer för varje barns bästa. R5 lägger till att hen kan visa på forskning som stärker vikten av barns sömn för att öka förståelsen för både pedagoger och vårdnadshavare för varje barns bästa.

R14 beskriver att vårdnadshavarna till de barn det finns handlingsplaner till på förskolorna, blir delaktiga genom att få lägga till sin del om vad barnet gör i hemmet, det kan till exempel

vilka aktiviteter och i vilken mängd aktiviteter som genomförs på fritiden för att kunna se över om det blir för mycket och om mer återhämtning behöver tillföras.

Det bästa för en del barn är att bara få komma hem och bara vara, en del blir som bäst återhämtade i hemmet (R14).

## 8 Diskussion

Inför den här studien ställde jag mig frågan om hur specialpedagoger uppfattar att återhämtning förekommer på förskolor samt hur de anser att återhämtning arbetas med i handledning av pedagoger på förskolor. Under arbetets gång har jag kommit fram till följande resultat.

### 8.1 Resultatdiskussion

#### 8.1.1 Specialpedagogers uppfattningar om barns återhämtning som begrepp i förskolors utbildning

*Återhämtning ger hjärnan den vila den behöver och ser olika ut för olika individer. Återhämtningen behöver ses över i balans mellan aktivitet och vila, men är även sammankopplad med varje individs nivå av känslighet.*

Samtliga respondenter är överens om att återhämtning ser olika ut hos olika individer, vilket även Svensson (2024) beskriver i sin bok och där hon ger en mängd olika förslag på vad som kan vara återhämtande aktiviteter. Svensson (2024) beskriver en metod där barns energiförbrukning ses över för att sedan kunna uppskatta vilket individuellt behov av återhämtning som ett barn kan tänkas ha. Författaren beskriver i likhet med respondenterna att återhämtning likställs med vila där hjärnan blir avlastad från yttre stimuli och påverkan som tar energi. Återhämtande aktiviteter som både Svensson (2024), Gustafsson och Kits Gölevik (2024) samt respondenterna tar upp är lugna aktiviteter där förutsägbarhet och trygghet är i fokus.

Ordet balans är det flertalet av respondenterna som betonar då de beskriver sina uppfattningar om återhämtning som begrepp. De beskriver vikten av balans mellan stress och vila som något av betydelse i förskolans kontext för varje barns välmående. De menar att man inte enbart kan lyfta återhämtningen utan att även titta på stress och aktivitet för att de båda motsättningarna ska kunna skapa balansen däremellan. Gustafsson och Kits Gölevik (2024) skriver om toleransfönstret som finns mellan det sympatiska (aktiva) nervsystemet och det parasympatiska (lugna) nervsystemet. De skriver om att det är i balansen dem emellan som nervsystemet kan fungera optimalt genom att det då kan uppstå ett tillstånd av både fokus och trygghet hos individen.

En av respondenterna tar upp barns olikheter i känslighet samt förmåga att hantera och reglera känslor som viktiga aspekter i funderingarna kring vad som orsakar stress och vad som sedan behövs för att skapa återhämtning hos olika barn. Dillner och Löfgren (2013) bekräftar den här uppfattningen i sin bok genom att känsligheten hos barn ser olika ut och att det är något att ta hänsyn till som vuxen för att kunna vara ett stöd till barnet vid känsloreglering. Edfeldt (2017) visualiserar den här teorin genom en modell av sårbarhet.

Hellberg Björklund (2023) beskriver hur barns medvetenhet om sina känslor skapar trygghet och att känsloregleringen då blir effektiv, vilket i sin tur ger goda förutsättningar till att ett barn kan möta och hantera motstånd i sin vardag. Det skapar den där balansen mellan stress och återhämtning, där återhämtning i det fallet utges i form av trygghet. Det här skriver även

Alamos och Williford (2020) i sin studie genom att lärarens anknytning till barnet är avgörande för att barnet ska utveckla en trygghet, tro på sig själv och utveckla en god förmåga till känsloreglering.

Återhämtning och vila går hand i hand och är det som fyller på med energi är samtliga respondenter överens om. Men hur det kan se ut är högst tolkningsbart och föränderligt är något som återkommer i respondenternas svar. Det här återspeglas i förskolans läroplan genom att det inte finns specificerat i någon text i dokumentet. ”Förskolan ska erbjuda barnen en god miljö och en väl avvägd dagsrytm med både vila och aktiviteter som är anpassade efter deras behov och vistelsetid” (Lpfö 18, s7), är det som samtliga respondenter lyfter från förskolans läroplan, och som de ser som tydligt framskrivet om återhämtning. Det som flertalet ändå ser i förskolors utbildning är att den vila som är planerad oftast ligger efter lunch samt att den många gånger ser lika ut för alla barn. Den iakttagelsen gör att flera uttrycker att det behövs lyftas mer om återhämtning i förskolor idag. Vidare anser flera av respondenterna att förskolans läroplan är tolkningsbar och på grund av att återhämtning och behovet av det ser olika ut hos barn gör att många andra delar i läroplanen kan tolkas som återhämtning, men att det behöver förtydligas.

Utifrån min första forskningsfråga om hur några specialpedagoger uppfattar begreppet barns återhämtning i förskolans utbildning så har jag tolkat att det är en mängd olika sätt för olika individer som utgör en återhämtande faktor. Respondenterna ger olika svar på innehåll både av hur de förstår begreppet återhämtning för egen del, vilket är av vikt att förstå först för att sedan kunna särskilja behov av återhämtning hos olika barn, vilket de även ger olika innehåll för. Aktiviteterna och tillstånden som samtliga uppfattar behöver ha inslag av är att hjärnan vilar. Anknytning och trygghet som fungerande komponenter för återhämtning är något som respondenterna delar uppfattningar om och beskriver på olika sätt. Att barns återhämtning som begrepp är komplext framkommer i respondenternas svar och bekräftas genom det komplexa i hur en individs nervsystem och signalsubstanserna i hjärnan kopplas samman för att en balans ska uppstå mellan vila och aktivitet (Gustafsson & Kits Gölevik, 2024). Att det är balansen däremellan som behöver hittas är något som jag tolkar ur svaren samt vad den forskning beskriver som finns med i den här studien. Flera av respondenterna lyfter an alltmör stressande arbetsmiljö inom förskolan, vilket gör att återhämtningen många gånger behöver läggas till mer för att en balans ska möjliggöras.

### 8.1.2 Specialpedagogers uppfattningar om återhämtningens förekommande i förskolor

*Förskolors utbildning består av en mängd olika faktorer som spelar in för varje barns behov och fungerande. Relationer, miljö, rutiner och struktur påverkar och behöver ses över för att barn ska fungera på bästa sätt och få den återhämtning de är i behov av. Återhämtning sker genom både planerade stunder, men det behöver även finnas möjligheter till olika former av återhämtning under hela dagen för varje barn.*

De flesta av respondenterna tar upp stora barngrupper och barns ökade vistelsetider som uppfattade riskfaktorer för stress och psykisk ohälsa, både för barn och pedagoger i förskolors utbildning, vilket medför att återhämtning behövs ses över alltmör för varje barn och för verksamhetens innehåll och upplägg enligt dem. Sveriges lärare (u.å) bekräftar de här delarna

genom deras undersökningar om barnantal i förskolor i Sverige och i deras strävan om att lagstifta för mindre barngrupper då det skulle öka förutsättningarna för minskad stress och god psykisk hälsa hos både barn och pedagoger. Edfeldt (2019) tar upp barns hjärnor och att stresshormonet kortisol ökar i stressiga miljöer med många barn och intryck runtomkring. Han skriver om faktorer som behöver förändras för att en lugnare miljö ska kunna skapas och ge motsättande effekter till stress i form av återhämtning genom till exempel trygghet, tydlighet och struktur. Det här beskrivs även av Edfeldt m.fl (2019) tillsammans med bland annat begreppet Kasam som står för känsla av sammanhang där begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet är delar som varje individ har behov av för välmående och fungerande. Samtliga respondenter är förtroga med begreppet och använder sig av det då återhämtning beskrivs i förskolors innehåll.

Trygghet och relationer mellan individer i förskolans sammanhang är av stor vikt för återhämtning berättar samtliga respondenter på olika sätt. Anknnytningsteorin är väl känd på förskolor och i pedagogers utbildning är något som uppfattas av samtliga respondenter och av vikt att det kontinuerligt ses över och fungerar. Bell (2023) beskriver att den vuxnes förmåga till att skapa känslomässiga band till barnet är avgörande för att barnet ska kunna utveckla en egen resiliens och god psykisk hälsa. Det är av vikt att både barn och pedagoger befinner sig i en miljö fri från ohälsosam stress för att här förmågorna ska kunna komma till uttryck. För att barnet ska kunna hushålla med sin energi så mycket som möjligt, så tar en av respondenterna upp kommunikation som en aspekt att främja. Pedagoger behöver ha en nära och känslomässig relation med barnet för att kunna skapa en kommunikativ förståelse gentemot barnet. Det här skriver Hellberg Björklund (2023) om genom att pedagoger behöver kunna tona in barnets känslor och se den bakomliggande orsaken till vilken känslouttryck barnet visar för att kunna vara det stöd och den trygghet som barnet är i behov av.

Samtliga respondenter tar upp sömnens goda effekter för barnens återhämtning. På förskolorna sover de yngsta barnen, vilket uppfattas som en självklarhet och en rutin som används på förskolorna. Flera respondenter lyfter hjärnans behov av vila och återhämtning för att barnet ska kunna fungera på bästa sätt under hela sin vistelsetid på förskolan. Hanron, Mason, Holmes och Spencer (2023) beskriver vikten av sömn för barn kopplat till att deras förmågor till känslobearbetning, reglering och funktioner i kroppen som behövs för att hantera sin vardag. Vidare beskriver Kurdziel, Duclos och Spencer (2013) i sin studie om hur sömnen påverkar barns hjärna och dess funktion för minneskapacitet och inläring. Det här är även flera av respondenterna som lyfter, att det finns flera funktioner hos barn i deras utveckling och lärande som är behov av en god sömn för återhämtning. På en del förskolor sover barnen ute i vagnar, på andra förskolor sover barnen inne på madrasser, en del med lugn musik, andra utan musik. Det kommer inte fram någon uppfattning om det ena är bättre än det andra.

För de äldre barnen sker olika lugna aktiviteter planerat efter lunch på förskolorna uppfattar samtliga respondenter, men att innehållet kan se olika ut. De flesta har någon form av bok- och sagoläsning, medan några har aktiviteter som yoga, mindfulness eller skapande inslag. Både Sun m.fl. (2021) samt Busch, Modica och Sheridan (2023) tar upp forskning som visar på hälsoeffekter av yoga och mindfulness. De beskriver positiva effekter för bland annat den känslomässiga regleringen, kroppskännetiden, hjärnans funktion för inläring och den psykiska hälsan som några funktioner som gynnas. Alla de här funktionerna återkommer hos respondenterna på olika sätt då de beskriver sina uppfattningar om det som ger barn återhämtning i förskolorna enligt dem. Naturen och utevistelse tar några av respondenterna upp

och som de uppfattar ger goda effekter på barns återhämtning och välmående, flera har egna erfarenheter av att vistas i naturen för återhämtning och kan uppfatta att barn på förskolorna gynnas på liknande sätt av det. Sobko m.fl (2020) ger en förklaring genom att då en individ vistas i naturen så utsöndras ett ämne, vilken påverkar tarmfloran på ett positivt sätt. Tarmfloran i sin tur påverkar hjärnans funktioner till hälsosamma effekter där känslereglering är en aspekt. Även Söderström m.fl. (2012) tar upp flera häsoaspekter hos förskolebarn med vistelse i natur. Det är effekter som reducerade stresssymptom och självreglering. Det Kahn jr, Weiss och Harrington (2018) tar upp liknande hälsoeffekter av att vistas i natur och bland jordens bakterier. De beskriver hur hormoner utsöndras i kroppen och skapar harmoni och balans på flera sätt i en människa.

Några av respondenterna ser att skapande aktiviteter och rörelse fyller på med energi, vilket de likställer med återhämtning. Några uttrycker det som att barnen befinner sig i ett tillstånd av flow då de hittar en aktivitet som passar deras förmåga till den återhämtande formen av koncentration. Cutler och Johnson (2022) skriver om hur liknande aktiviteter kopplar samman känsel, sinnen, kroppen och hjärnan på ett positivt sätt, vilket sänker stressnivåer hos individer. En av respondenterna ser en ökning av skapande aktiviteter på hens förskolor efter att rekommendationerna från folkhälsomyndigheten (2024) har tillkommit.

De flesta av respondenterna lyfter Antonowskij's begrepp Kasam, känsla av sammanhang, vilket flertalet forskare och författare delar liknande uppfattningar om som framgångsrika delar att arbeta med för individers välmående, Edfeldt m.fl (2020, spsm (u.å), Hejlskov & Edfeldt (2017) samt Öhman (2021) är några av dem som tar upp komponenterna meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet som av stor vikt att se över i miljön på förskolan, samt för varje barns olika sätt att vara i ett sammanhang för att det ska fungera på bästa sätt, vilket respondenterna uppfattar skapar en känsla av återhämtning. Kasam tar de flera upp som en del i Tydliggörande pedagogik, där rutiner och struktur är av betydelse för att en lugn atmosfär ska uppstå. Flertalet menar även att dela upp barngruppen i mindre delar ger effekter av färre intryck, vilket i sin tur skapar en känsla av sammanhang och återhämtning. Mindre barngrupper menar även Skolverket (2016) ger effekter av bland annat lägre stress och minskat buller.

Den andra forskningsfrågan om hur några specialpedagoger uppfattar återhämtningens olika sätt förekommande i förskolor tolkar jag som att de till stor del bygger på en tradition av att vila efter lunchen, vilket de flesta av respondenterna beskriver. Sömn efter lunchen är för de yngsta barnen en aspekt som samtliga uppfattar ser lika ut på alla förskolor och som har med basbehov att göra. En planerad vila för de äldre barnen som inte sover efter lunch uppfattar de flesta ser liknande ut genom att barnen lyssnar på en saga i en lugn miljö. Flera av respondenterna uppfattar att det sker återhämtande aktiviteter under dagar, men som inte planeras för med ett återhämtande syfte. Därför anser flera av respondenterna att kunskapen för pedagoger om begreppet återhämtning behöver lyftas mer för att kunna läggas till för olika barn efter deras behov då det ser olika ut. Aktiviteter som respondenterna uppfattar att de ser finns på förskolor och som ger återhämtning är färre intryck i miljön, fungerande lek, skapande, fungerande kommunikation, utevistelse, sagoläsning, sömn, yoga, mindfulness, tydliggörande pedagogik, anknytning, högläsning, pedagogers lyhördhet och känsla av sammanhang för de individer som finns i verksamheten. Några av respondenterna uttryckte att den här studien har öppnat ögonen för dem själva att utöka kunskap och diskussion med pedagoger om begreppet återhämtning.

### 8.1.3 Specialpedagogernas handledning av pedagoger om återhämtning

*Specialpedagogernas uppdrag är att vara ett stöd för pedagoger och barn i förskolors utbildning. Det är ett detektivarbete beskriver flera av dem där kartläggning, observationer och handledning är några av de verktyg som används för att utröna återhämtningens varande för varje barns behov när det behövs.*

Samtliga respondenter har ett uppdrag som specialpedagoger mot förskolan och beskriver på liknande sätt sitt uppdrag som en stödfunktion till pedagoger för varje barns bästa. Det är ett uppdrag som handlar om det som beskrivs i Skollagen (SFS 2010:800) kap. 8, 9 § om barns rättigheter till stöd. Flera av respondenterna beskriver att det handlar om att se över de pedagogiska, fysiska och sociala (Spsm, u.å) delarna i förskolans utbildning för att det ska fungera på bästa sätt för alla barn.

Genom olika kartläggningar och observationer som respondenterna använder sig av kan de, som flera benämner lite som ett detektivarbete, hitta vilka bitar som kan förbättras för att det ska fungera för just det barnet som det handlar om.

Flera av respondenterna uttrycker att det inte är återhämtning som stödinsatsen från början handlar om, men att det sedan är en stor del av åtgärden som behöver användas riktad in sig på. Ohlsson (2022) tar upp delarna främjande, förebyggande och åtgärdande insatser som en specialpedagog arbetar med i skola och förskola. Vidare skriver hon om att det sker i de olika nivåerna organisation- grupp och individ, vilket flertalet av respondenterna beskriver vid uppfattningen om hur deras roll ser ut. Då flera av respondenterna uppfattar att återhämtning sker i en åtgärdande insats, så anser flera att det borde pratas mer om och läggas till på ett tydligare sätt i kartläggningarna på de olika nivåerna. En av respondenterna har med återhämtning på ett tydligt sätt i handlingsplanen som är det sista steget efter kartläggningen.

I många handledningssituationer är barns lek något som respondenterna uppfattar att innehållet behöver handla om. Både Skolverket (2016) och Edfeldt (2017) lyfter lekens värde för barns välbefinnande, lust och hur hjärnan utvecklas och stärks genom den. Tid för lek är något som förskolor bör prioritera menar de, vilket även flertalet av respondenterna uttrycker. I specialpedagogernas stödjande roll handlar det därför många gånger om barn som har svårigheter i lek och med de sociala koderna, vilket därför är anledningen till att många handledande samtal handlar om just leken och pedagogernas förhållningssätt kring den.

En del av organisationsnivån uppfattar flertalet av respondenterna handlar om pedagogernas arbetsmiljö för att de inte ska hamna i stress. Pedagogerna behöver kunna vara känslomässigt närvarande omkring barnen och utge en trygghetskänsla för att en stabil verksamhet ska kunna bedrivas. Svensson (2024) skriver om hur de vuxnas stress smittar av sig på barnen och menar att det är av stor vikt att arbetsmiljön är hållbar för de vuxna för att de i sin tur ska kunna agera med ett lugn och inge trygghet gentemot barnen. Respondenterna som har rollen som specialpedagog behöver därför vara lyhörda för att kunna uppfatta när pedagoger är stressade så att rätt stödinsats kan sättas in, beskriver några av dem, och tar även upp samarbetet dem emellan med rektor. Det är något som även Ohlsson (2021) tar upp som en aspekt av stor vikt att den är väl fungerande för hela verksamhetens alla led.

Lär miljös innehåll och utformning är något som finns med i samtliga respondenters kartläggningar och handledning. De nämner delarna pedagogisk, social och fysisk som ingår i Tillgänglighetsmodellen från Spsm (u.å) som delar att se över för varje barns fungerande och möjlighet till återhämtning på olika sätt. Även här tar flera upp detektivarbetet som

specialpedagogen tillsammans med pedagogerna genomför tillsammans för varje barns bästa i fokus. Det är delar som många gånger handlar om intryck och barns förmågor som ses över för att hitta rätt förändring eller stöd som handledningen syftar på.

Samarbete med hemmet lyfter samtliga respondenter som en del av vikt att samverka kring för att varje barn påverkas av hela dygnet och dess innehåll. Det ser olika ut med kontakten med vårdnadshavarna nämner flera beroende på vad som behovet kräver. Ibland är det pedagogerna som samtalar med hemmet kring barnens återhämtning, och i vissa fall är specialpedagogerna med. Några av respondenterna uplever att sömnen är en återkommande aspekt som förskolan och hemmet behöver komma fram till gemensamma lösningar för att barnet ska få de bästa förutsättningarna för sömn. Edfeldt m.fl (2020) skriver om det här viktiga samarbetet mellan hemmet och förskolan för att skapa en helhetsförståelse för barnets välmående. Det här menar de skapar de bästa förutsättningar för att barnets välmående ska kunna ges det stöd det behöver från alla på ett liknande sätt och för att alla runt barnet ska känna en trygghet i det viktiga samarbetet.

Den tredje forskningsfrågan om hur några specialpedagoger anser att återhämtning arbetas med i deras handledning av pedagoger uppfattar flera genom att det inte är återhämtning som är den första funderingen, utan att det kommer fram efter kartläggning och observationer att det är återhämtning som bör ses över och läggas till som en åtgärd för barn. De flesta anser att återhämtning behöver lyftas mer, både för pedagoger och barn, då pedagogers känslor och stressnivå påverkar barnen genom affektsmitta. Det är även något som styrks i flera forskningsresultat. Även samarbetet med hemmet är av vikt för att hela dygnet spelar in för varje barns välmående.

Flera av respondenterna lyfter att de anser att återhämtning skulle behöva förtydligas i förskolans läroplan framöver, de uttrycker att det är ett behov de uppfattar har ökat över tid, då barngruppernas storlek har blivit större och barns vistelsetider har blivit längre. Flera har fått upp ögonen på att tillföra mer innehåll om återhämtning i handledningssituationer för varje barns välmående i balans.

## 8.2 Metoddiskussion

*Genom att lyfta fram de valda metoder och teorier i studien och ställa dem i relation till varandra har det kommit fram hur resultatet har kunnat visat sig på bästa sätt. Då det var en studie med tidsbegränsning har generaliserbarheten visat sig vara relativt låg, men kunnat sträcka sig över flera geografiska områden med hjälp av digitala verktyg vid intervjuerna. De valda metoderna har varit väl utvalda för det resultat som efterfrågades för studien.*

Jag har genomfört en kvalitativ studie med fenomenografisk ansats då det var specialpedagogers uppfattningar om barns återhämtnings förekommande på förskolor, samt hur de uppfattar sitt arbete med begreppet i sina handledningar av pedagoger på förskolorna som undersöktes. För att urskilja likheter och olikheter i deras svar har jag använt variationsteorin vid analys, men även anknytningsteorin då verksamheten i en förskolas kontext utgår och påverkas av ett relationellt arbetssätt, vilket därför behöver tas i beaktande vid analyserandet av studiens resultat.

Generaliserbarheten är relativt låg då de intervjuade endast bestod av 20 specialpedagoger, men som tillsammans var kopplade till ca 130 förskolor i olika delar av Sverige, både genom olika geografiska avstånd, samt olika socioekonomiska områden där förskolorna är belägna. Detta gjorde studiens sammantagna resultat intressant då uppfattningar om fenomenet återhämtning uppfattas lika aktuellt och relevant oavsett var barnens förskola ligger geografiskt. Med hjälp av digital teknik kunde intervjuer genomföras med stora geografiska avstånd mellan intervjuare och respondenter. Och från ett från början målstyrt urval av respondenter till att sedan fortsätta med ett snöbollsurval (Bryman, 2018) bidrog även det med att möjliggöra fler geografiska områden för respondenternas geografiska placering. För att en ökning av både generaliserbarhet, validitet samt reliabilitet skulle kunna tillföras, så skulle intervjuer med pedagoger i förskolan, samt observationer i verksamheten kunna genomföras. Det kan vara en skillnad i hur specialpedagogen uppfattar arbetet med återhämtning i verksamhet och handledning och hur pedagoger som befinner sig i verksamheten under hela dagen uppfattar återhämtning som fenomen samt den avvägda dygnsrytmen för balans mellan vila och aktivitet ((Lpfö, 18, s 7). Dock behöver tidsaspekten poängteras med att inom den här studiens omfång så var de 20 intervjuerna det som kunde genomföras inom ramen.

Pilotintervjun som genomfördes möjliggjorde att frågorna kunde säkerställas att vara väl formulerade på ett sätt för att få fram de uppfattningar som efterfrågades i studien. Även den digitala tekniken för inbjudan, inspelning och transkription kunde prövas för att det skulle fungera väl inför de kommande intervjuerna. Då frågorna var av en semistrukturerad karaktär, så öppnade det upp för intervjuaren att ställa följdfrågor till respondenten för fördjupad förståelse, samt där ett förtydligande från respondenten behövdes.

Efter att jag sammanställt och analyserat resultatet ser jag många liknelser mellan uppfattningar hos specialpedagoger, men även en del skillnader, vilket bekräftar mina egna tidigare erfarenheter och förståelse om fenomenet och hur det arbetas med på förskolor. Jag har även fått bekräftelse i att det är ett komplext område, där olika uppfattningar behöver sammanföras för att öka förståelse och arbetsätt på förskolor för varje barns olika behov av återhämtning. Det här är av stor vikt enligt både min egen, samt de flesta av respondenternas uppfattning av dagens samhälle där stress har blivit en stor del av vardagen på ett ohälsosamt sätt. I förskolan har vi möjlighet att lägga en god grund för barns välbefinnande är den gemensamma uppfattningen, men även att förutsättningarna för förskolans miljö har ett behov av att förbättras för att återhämtning ska kunna möjliggöras för varje barns bästa.

För att få en större generaliserbarhet om hur specialpedagoger uppfattar begreppet barns återhämtnings förekommande i förskolor så skulle en kvantitativ studie kunna genomföras. Enkäter med frågor till specialpedagoger i förskolan skulle kunna skickas till ett större antal i olika geografiska områden för ett vidare resultat om fenomenet i förekommandet på förskolor samt i handledningar av pedagoger kring det.

Även en observationsstudie skulle kunna ge ett intressant resultat där både observation av specialpedagogers handledning av pedagoger kring barns återhämtning, samt observation av förekommandet av barns återhämtning i förskolors verksamhet skulle kunna utföras. Den här typen av studie skulle dock vara av en lägre generaliserbarhet.

### 8.3 Studiens kunskapsbidrag

Utifrån det resultat och min analys tillsammans med de teoretiska infallsvinklarna i den här studien så har jag kommit fram till att arbetet med återhämtning i förskolans utbildning är komplext och mångfacetterat. Då återhämtning ser olika ut för olika individer krävs det en närmare granskning utifrån den enskilda individen i de sammanhang den befinner sig i under dygnet. Återhämtning står i motsättning till stress, och för att hitta vad som behövs för varje individ, är balansen mellan vila för hjärnan och aktivitet det som är relevant att uppmärksamma.

Specialpedagogernas uppfattningar i studien är att de själva, barn de arbetar med, samt pedagogerna på förskolorna har olika behov, vilket är av vikt att ha kunskap om, då även känslomitta bidrar till möjligheten för återhämtning. Det bör finnas en mängd olika erbjudanden för återhämtning i en förskolas utbildning för att tillgodose varje barns behov. Därför har det stor betydelse att pedagoger har kunskaper om återhämtning och att det finns med i de specialpedagogiska handledningarna och kartläggningarna, både på organisation-grupp- samt individnivå för alla ska kunna få sina behov av återhämtning tillgodosedda. Trygghet, lärande, aktivitet, återhämtning och relationer hänger ihop och behöver ses över var och en för sig, men även tillsammans. Begreppet KASAM (Känsla av sammanhang) där hanterbarhet, meningsfullhet och delaktighet innefattar alla de delarna för varje individs välmående.

Stress blir en fara vid brist på återhämtning.

### 8.4 Vidare forskning

Under arbetets gång med den här studien har jag träffat på flera intressanta områden att forska vidare på. Då återhämtning är ett komplext område på grund av att behovet ser olika ut hos olika individer behövs det flera infallsvinklar att granska vidare.

Sömn är en faktor som spelar stor roll för att kropp och hjärna ska återhämta sig. (Edfeldt, 2017). På förskolor ser det olika ut om barn har möjlighet att sova utomhus eller inomhus. Därför är en intressant fråga att utforska om det blir skillnad på barns sömnkvalitet om de sover utomhus vs inomhus?

Nu har det kommit ut nya rekommendationer från Folkhälsomyndigheten (2024) om barns skärmanvändning. Vilka effekter märks för barns återhämtning efter rekommendationerna om skärmanvändning?

Eftersom stressrelaterade sjukdomstillstånd har ökat under tid har behovet av att hantera återhämtning fått betydelse för människor. Jag funderar över om förskolans utbildning kan bidra till att barn kan få kunskap om sin egen återhämtning och därmed minska risken för senare sjukdom i vuxen ålder.

En intressant fråga att undersöka är därför hur förskollärare arbetar för att medvetengöra vikten av återhämtning och ge verktyg för återhämtning till förskolebarn.

För att följa upp frågan om barns kunskaper om återhämtning ger effekter i vuxen ålder behövs en studie över tid där barn följs genom flera år upp i vuxen ålder.

På vilket sätt har kunskap om verktyg för återhämtning i barndom gett positiva effekter för individerna i vuxen ålder?

## 9 Avslutande tankar

Arbetet med min studie har gett mig bekräftelse på min tidigare förståelse av vikten av återhämtning i ett allt snabbare samhälle för alla människors välmående. Det har även gett mig nya förståelser för hur komplext det är att hitta rätt sätt för varje individ. Att stress och återhämtning är varandras motsättningar, men att kunskapen och förståelsen av båda är av betydelse för att hitta den där balansen dem emellan för välmående. Vi behöver många gånger bli bättre på att bromsa upp och reflektera över situationer. Många gånger skyndar vi oss framåt utan att det egentligen inte är det vi behöver göra. Att påminna sig själv om att det inte är bråttom eller att se över tiden för att reglera till ett mer hälsosamt tempo. Trygghet och relationer bidrar till att kunna hamna i tillstånd av återhämtning och hjärnvila, vilket gör att vi inte bara kan se enbart på vilka återhämtande aktiviteter varje individ behöver, även hur miljön runtomkring spelar en stor roll.

Förskolans utbildning är barnens arena och de som arbetar där har ett stort ansvar kring de här bitarna eftersom barnen är beroende av vuxna som kan reglera dagen på bästa sätt för olika behov. Därför är det oerhört viktigt att kunskap om återhämtning når alla som ansvarar för barn i den här formen av kontext.

*”Vi behöver återhämtning för att bli vårt bästa jag”*

*(R16)*

## Referenslista

Alamos, P., & Williford, A. P. (2020). Exploring dyadic teacher–child interactions, emotional security, and task engagement in preschool children displaying externalizing behaviors. *Social Development (Oxford, England)*, 29(1), 339–355.

Alexandersson, M. (1994). Den fenomenografiska forskningsansatsens fokus. I B. Starrin & P. Svensson (Red.), *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Studentlitteratur.

Bell, D. C. (2024). Connection abstract theory: An exercise in abstract theorizing after Bowlby. *Journal of Family Theory & Review*, 16(2), 191–215.

Bowlby, R. (2007). Babies and toddlers in non-parental daycare can avoid stress and anxiety if they develop a lasting secondary attachment bond with one carer who is consistently accessible to them. *Attachment & Human Development*, 9(4), 307–319.

Bryman, A., & Nilsson, B. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (Tredje upplagan). Stockholm: Liber.

Busch, A. M., Modica, C. A., & Sheridan, E. R. (2023). The Effect of Yoga on Anxiety, Attention and Social-Emotional Symptoms in Preschool Children: A Pilot Quasi-Experimental Study. *Child Psychiatry and Human Development*, Child psychiatry and human development, 2023-08.

Cutler, C., & Johnson, A. (2022). Teacher Tools to Support Calm, Self-Control, and Resilience in Preschool. *Dimensions of Early Childhood*, 50(3), 26.

Dillner, M., & Löfgren, A. (2013). *Rätt att leka! : hur barn med autism kan erövra leken hemma, i förskolan och i skolan*. Enskededalen: Pavus utbildning.

Edfelt, D. (2017). *Hjärna i förskolan : vägen till barns lärande och utveckling* (Första upplagan). Stockholm: Gothia Fortbildning.

Edfelt, D., Sjölund, A., Jahn, C., & Reuterswärd, M. (2019). *Tydliggörande pedagogik i förskolan* (Första utg & #229;van). Stockholm]: Natur & kultur.

Folkhälsomyndigheten, 2024. Artikelnummer: 24147. *Hur mår små barn i Sverige? Hälsa och hälsans förutsättningar bland barn i åldern 0–5 år*.

Folkhälsomyndigheten, 2024. Artikelnummer 24223. *Rekommendationer för barns, ungas och föräldrars digitala medieanvändning*.

Gustafsson, C., & Kits Gölevik, E. (2024). *Balansera ditt nervsystem*. Bokförlaget Polaris.

Hanron, O., Mason, G. M., Holmes, J. F., & Spencer, R. M. C. (2023). Early childhood naps initiate emotional memory processing in preparation for enhanced overnight consolidation. *Child Development*, 94(3), 721–733.

Hansson, B. (2020). *Allvarligt talat : livet, hur fan gör man?* Stockholm: Ordfront.

- Hejlskov Elvén, B., & Edfelt, D. (2017). *Beteendeproblem i förskolan : om lågaffektivt bemötande* (Första utg & #229;van). Stockholm: Natur & Kultur.
- Jia, C., Xia, X., Shen, Y., Wang, J., & Qin, J. (2024). Children's help-seeking expectations during preschool years: The effects of situational stress levels and help-seekers' competence. *Social Development (Oxford, England)*, 33(3), n/a.
- Kahn, Jr, Peter H, Weiss, T., & Harrington, K. (2018). Modeling Child-Nature Interaction in a Nature Preschool: A Proof of Concept. *Frontiers in Psychology*, 9, 835.
- Kurdziel, L., Duclos, K., & Spencer, R. M. C. (2013). Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children. *Proceedings of the National Academy of Sciences - PNAS*, 110(43), 17267–17272.
- Kvale, S., Brinkmann, S., & Torhell, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur.
- Larsson, J., & Holmström, I. (2007). Phenomenographic or phenomenological analysis: does it matter? Examples from a study on anaesthesiologists' work. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 2(1), 55–64.
- Lo, M. L., & Johansson, I. (2014). *Variationsteori : för bättre undervisning och lärande* (1. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Pedersen, M. (2007). *Bo går till dagis*. Förlag Bonnier Carlsen.
- Läroplan för förskolan: Lpfö18*.(2018). Skolverket. Läroplan för förskolan, Lpfö 18 (skolverket.se)
- Marton, F., & Booth, S. (2000). *Om lärande*. Studentlitteratur.
- Ohlsson, M. (2022). *Ett specialpedagogiskt förhållningssätt i förskolan : förståelse, bemötande och pedagogiska strategier* (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur.
- SFS 2010:800. Skollag. Skollag (2010:800) Svensk författningssamling 2010:2010:800 t.o.m. SFS 2022:1319 - Riksdagen
- Skolverket. *Barngruppens storlek i förskolan*. (2016), <https://www.skolverket.se/publikationer?id=3584>
- Skolverket. *Extra anpassningar, särskilt stöd och åtgärdsprogram*. Hämtad 2015-03-14 <https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/extra-anpassningar-sarskilt-stod-och-atgardsprogram>
- Sobko, T., Liang, S., Cheng, W. H. G., & Tun, H. M. (2020). Impact of outdoor nature-related activities on gut microbiota, fecal serotonin, and perceived stress in preschool children: the Play&Grow randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 10(1), 21993.
- Spsm. *Stodiepaket NPF förskola*. Hämtad 2025-03-14 <https://www.spsm.se/stodiepaket-npf/stodiepaket-npf-forskola/>
- Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap* (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Sun, Y., Lamoreau, R., O'connell, S., Horlick, R., & Bazzano, A. N. (2021). Yoga and mindfulness interventions for preschool-aged children in educational settings: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 609

Svensson, M. (2024). *Vila och återhämtning* (Första upplagans första tryckning). Stockholm: Natur & Kultur.

Sveriges lärare. *Över hälften av alla barngrupper är för stora*. Hämtad 2025-03-14 från <https://www.sverigeslarare.se/om-oss/opinion-debatt/undersokningar/barngrupper-forskolan/>

Söderström, M., Boldemann, C., Sahlin, U., Mårtensson, F., Raustorp, A., & Blennow, M. (2013). The quality of the outdoor environment influences childrens health - a cross-sectional study of preschools. *ACTA PAEDIATRICA*, 102(1), 83–91.

Sönmez, S., & Betül Kolaşinlı, I. (2021). The effect of preschool teachers' stress states on classroom climate. *Education 3-13*, 49(2), 190–202.

Vetenskapsrådet. (2024). *God forskningssed*. [https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-  
rapporter/2024-10-02-god-forskningssed-2024.html](https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-10-02-god-forskningssed-2024.html)

WHO. (2023). *Stress*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Åberg, A., & Lenz Taguchi, H. (2018). *Lyssnandets pedagogik : etik och demokrati i pedagogiskt arbete* (Andra upplagan). Stockholm: Liber.

Öhman, M. (2021). *Värna barns psykiska hälsa och välbefinnande* (Första upplagan). Stockholm: Gothia kompetens.

1177.se. *Barns sömn i olika åldrar*. Hämtad 2025-03-14



# Bilagor

## Bilaga 1

### Intervjuguide

#### Bakgrund

Hur gammal är du? Vad har du för utbildningar? När tog du din specialpedagogexamen? Kan du beskriva din arbetsplats?

#### Undersökningsfrågor

1. Hur ser du på återhämtning som begrepp?
2. Vad är återhämtning för dig?
3. Vilka olika uttryck ser du hos barn vid behov av återhämtning?
4. Hur identifierar du pedagogers behov av återhämtning?
5. Hur uppfattar du pedagogers påverkan för barns återhämtning?
6. På vilket sätt tror du att förskolans miljö spelar in för återhämtning?
7. Hur uppfattar du barns trygghet i relation till återhämtning?
8. Hur uppfattar du relationers betydelse för återhämtning?
9. Hur ser du på kopplingen mellan återhämtning och lärande?
10. På vilket sätt urskiljer du barns behov av återhämtning i kartläggningar?
11. På vilket sätt handleder du pedagoger om återhämtning?
12. På vilket sätt finns det samverkan med hemmet för barns återhämtning?
13. Hur uppfattar du pedagogers kunskaper om barns återhämtning?
14. Hur uppfattar du att återhämtning förekommer på förskolor?
15. Hur tolkar du läroplanen mot begreppet återhämtning?
16. Är det något du vill tillägga när det kommer till att arbeta med återhämtning i förskolan utifrån din roll som specialpedagog?

## Bilaga 2

### Missivbrev



### **Till dig som är verksam specialpedagog i förskolans utbildning – information och förfrågan om deltagande i en intervjustudie.**

Du tillfrågas härmed att delta i en intervjustudie under höstterminen 2024.

Jag heter Jenny Millander och skriver masteruppsats i specialpedagogik mot Göteborgs universitet. Jag uppfattar att det finns en ökad stress i många förskolor idag, vilket medför att behovet av återhämtning behöver arbetas med. Min förhoppning med den här studien är därför att undersöka fenomenet återhämtning i förskolan från specialpedagogens roll, som handledande för verksamma pedagoger i barns utbildning.

Intervjuerna kommer att genomföras genom ett digitalt möte då avstånden mellan mig som intervjuar och dig som respondent kan vara långa. Intervjun kommer att vara mellan 30 och 60 minuter.

Studien kommer att utgå från de forskningsetiska principerna enligt Vetenskapsrådet:

- Deltagandet är frivilligt och går närsomhelst att avbryta.
- Enskilda personer eller förskolor kommer inte att kunna identifieras i studien.
- De uppgifter som framkommer i studien används enbart för denna undersöknings syfte.
- Samtliga uppgifter i studien kommer att behandlas med största varsamhet, ingen obehörig kommer att kunna tillgå dem.

Tack för att du vill delta i min studie!

Har du några frågor eller funderingar, hör gärna av dig.

Studerande:  
Jenny Millander  
0704644668

Handledare:  
Jana Hanzel Kratka  
jana.hanzel.kratka@gu.se