



HÖGSKOLAN  
DALARNA

## Examensarbete

Grundnivå

### Barns vila i förskolan

---

### En kvalitativ studie om organisationen av barns vila i förskolan ur ett norm- och hälsoperspektiv

Författare: Jessica Berggren & Sara Sundqvist

Institution: Högskolan Dalarna

Handledare: Solveig Ahlin

Examinator: Sören Högberg

Ämne/huvudområde: Pedagogiskt arbete

Kurskod: GPG2DU

Högskolepoäng: 15hp

Examinationsdatum: 2023-01-10

Vid Högskolan Dalarna finns möjlighet att publicera examensarbetet i fulltext i DiVA. Publiceringen sker Open Access, vilket innebär att arbetet blir fritt tillgängligt att läsa och ladda ned på nätet. Därmed ökar spridningen och synligheten av examensarbetet.

Open Access är på väg att bli norm för att sprida vetenskaplig information på nätet. Högskolan Dalarna rekommenderar såväl forskare som studenter att publicera sina arbeten Open Access.

Jag/vi medger publicering i fulltext (öppet tillgänglig på nätet, Open Access):

Ja

Nej

## **Abstract**

Vårt syfte med studien var att identifiera sätt att organisera barns vila i förskolan samt belysa förskollärares respektives vårdnadshavares uppfattningar av vilans organisation i förskolan. För att uppnå detta syfte har vi intervjuat förskollärare samt vårdnadshavare till barn som vilar på förskola. De svar vi samlade in analyserades utifrån *makt- och normperspektiv* samt ur ett *hälsoperspektiv*.

Resultatet visar att begreppet *vila i förskolan* är komplext och svårdefinierat. Vila kan se ut på olika vis för olika individer och det går därför inte att identifiera ett särskilt sätt vilan bör organiseras i förskolan. Samtliga informanter håller med om att vilan i förskolan är viktig för att barn ska orka med det höga tempo och de påfrestningar de utsätts för i förskolan. Samtidigt framhäver både vårdnadshavare och några förskollärare att nattsömnen är minst lika viktig för barnen.

Vårdnadshavare är benägna att begränsa vilan på förskolan för att nattsömnen inte ska bli störd och för att barnen ska få en bra dygnsrytm. Förskollärare försöker möta vårdnadshavares önskemål men erkänner att de ibland inte lyckas då styrningen från läroplanen för förskolan råder till en balans mellan aktivitet och vila i förskolan. De känner också att de behöver se ur barnens perspektiv och möta deras individuella behov av vila. Den historiska normen för hur vilan i förskolan organiseras har i stort sett oförändrad ut över tid, men studien visar på normbrytande alternativ där vilan definieras annorlunda. Även om kommunikationen gällande barns vila i förskolan sker kortfattat i hallen vid hämtning och lämning anser samtliga informanter att kommunikationen är mycket viktigt för ett fungerande samarbete gällande organisationen för barns vila i förskolan.

## **Nyckelord**

Barn, förskola, vila, återhämtning, sömn, makt, norm, hälsa

## **Förord**

Då vi var två studenter som tog oss an detta examensarbete tillsammans behövde vi tidigt komma på en strategi för hur vi skulle dela upp arbetsuppgifterna. Vi kom överens om att intervjua två förskollärare och två vårdnadshavare vardera för att spara tid då totalt åtta intervjuer skulle vara tidskrävande att intervjua tillsammans. Därefter transkriberade vi enskilt för att efteråt sammanstråla och diskutera våra resultat med varandra. Det enskilda arbetet lade vi också upp på det viset eftersom vi bor på skilda platser och inte alltid hade möjligheter att ses personligen. I den skrivande processen satt vi tillsammans via zoom med ett gemensamt Word dokument för att göra resultat-, analys och diskussionsavsnitt till vårt gemensamma arbete. Eftersom vi också varit två författare med olika erfarenheter har det gett oss möjlighet att reflektera och diskutera tillsammans, vilket har gett oss ett vidgat perspektiv och bidragit till kvalitet till arbetet.

Vi vill rikta ett stort tack till alla informanter, förskollärare och vårdnadshavare, som valt att ställa upp i vår studie. Utan er hade studien aldrig kommit till eller blivit så utvecklad och intressant som den blivit. Stort tack till vår handledare som hela tiden uppmuntrat vårt arbete samt gett oss stöd under studiens hela process.

Vi vill också tacka varandra för ett bra samarbete samt intressanta och roliga diskussioner som uppkommit.

## Innehållsförteckning

1.	Inledning .....	1
2.	Definitioner av begrepp.....	3
2.1.	<b>Definitioner av begreppet vila</b> .....	3
2.2.	<b>Norm som begrepp</b> .....	3
3.	Bakgrund.....	4
3.1.	<b>Barns vistelse på förskolan</b> .....	4
3.2.	<b>Barns sömnbehov</b> .....	4
3.3.	<b>Vårdnadshavares inflytande över vilan i förskolan</b> .....	5
3.4.	<b>Läroplanens och barnkonventionens skrivningar om barns vila i förskolan.</b> .....	5
4.	Aktuell forskning .....	7
4.1.	<b>Sökprocesser</b> .....	7
4.2.	<b>Vilan i förskolan – sett som en historisk norm</b> .....	7
4.3.	<b>Effekter av vila respektive brist på vila i förskolan</b> .....	8
4.4.	<b>Dialog om vila i förskolan</b> .....	9
5.	Sammanfattning av tidigare forskning .....	11
6.	Syfte och frågeställningar .....	12
7.	Teoretiska utgångspunkter .....	13
7.1.	<b>Makt och normer</b> .....	13
7.2.	<b>Motstånd och mikromakt</b> .....	13
7.3.	<b>Hälsoperspektiv</b> .....	14
7.3.1.	<b>KASAM</b> .....	14
8.	Metod .....	15
8.1.	<b>Val av metod</b> .....	15
8.2.	<b>Urval och datainsamling</b> .....	16
8.3.	<b>Genomförande</b> .....	16
8.4.	<b>Bearbetning och analys av data</b> .....	17
8.5.	<b>Studiens kvalitet</b> .....	18
8.6.	<b>Etiska överväganden</b> .....	18
9.	Resultat och analys.....	20
9.1.	<b>Presentation av informanter</b> .....	20
9.1.1.	<b>Förskollärare</b> .....	20
9.1.2.	<b>Vårdnadshavare</b> .....	21
9.2.	<b><i>De utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarnas resonemang om företeelsen “barns vila i förskolan”</i></b> .....	21

9.2.1.	En lugn stund .....	22
9.2.2.	Barns olika behov .....	23
<b>9.3.</b>	<b><i>De utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarnas uppfattningar om förskolans organisation av vilan</i></b> .....	<b>24</b>
9.3.1.	Intressekonflikt angående en dominerande norm .....	24
9.3.2.	Normbrytande vila .....	26
<b>9.4.</b>	<b><i>De utvalda förskollärarnas och vårdnadshavares kommunikation gällande upplägget av vilan</i></b> .....	<b>28</b>
9.4.1.	Kommunikation, förväntningar och konflikter .....	28
9.4.2.	Begränsa vilotiden, varför? .....	29
<b>9.5.</b>	<b><i>Vad de utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarna anser att vila respektive inte vila i förskolan kan ha för betydelse för barns hälsa</i></b> .....	<b>31</b>
9.5.1.	Vilan ur ett hälsoperspektiv .....	31
10.	Diskussion .....	34
<b>10.1.</b>	<b>Metoddiskussion</b> .....	<b>34</b>
<b>10.2.</b>	<b>Resultatdiskussion</b> .....	<b>35</b>
10.2.1.	Vad är vila? .....	35
10.2.2.	Vem bestämmer över hur vilan organiseras i förskolan? .....	36
10.2.3.	Varför är vilan viktig? .....	37
11.	Slutsats .....	40
12.	Vidare forskning .....	42
13.	Referenser .....	43

# 1. Inledning

I förskolan ska barn erbjudas en god omsorg och en bra balans mellan aktivitet och vila (Skolverket, 2018, s 15). Vi har under vår verksamhetsförlagda utbildning (VFU) i förskolan uppmärksammat att barns vila blivit omdiskuterat och ifrågasatt av vissa vårdnadshavare. Det har gjort oss intresserade av att studera detta förhållande närmare. Söderström (2013, s 541) har i samtal med vårdnadshavare uppfattat att det ofta är delade meningar hos vårdnadshavare samt pedagoger om barns vila i förskolan, där vårdnadshavare oftast värderar barns sammanhängande nattsömn högre än dagvilan. Detta gör att vilan under dagen ibland plockas bort helt eller förkortas för att gynna nattsömnen. Bland annat eftersom vårdnadshavare ibland anser att vila i förskolan inte behövs eftersom barnet slutat vila hemma. Dock menar Söderström (2013, s 539) att tempot i förskolan ofta är högre mot vad barn upplever i sitt eget hem och att de därför också blir tröttare i förskolan, därav kan behovet av vila ändå finnas när barnen vistas i förskolan. Thorpes, Irvines, Pattinsons och Statons (2020, s 229) bekräftar att konflikter ofta uppstår om barns vila i förskolan i diskussioner där vårdnadshavare uttrycker ett icke-behov av vila för sitt barn. Studien visar att barns behov av vila i förskolan inte alltid sätts i första hand, vilket kan skapa konflikter för förskollärare som har att följa Skolverkets råd om att skapa balans mellan aktivitet och vila för barn i förskolan.

Vi vill få en bild av hur vilan, både sovandes och vaken vila, organiseras<sup>1</sup> i förskolan för barn ett till sex år i relation till hur hälsan påverkas. Gregory, Van Der Ende, Willis och Verhulst (2008, s 33) menar att när barn inte sover tillräckligt leder det till olika problem. De problem som lyfts fram i artikeln är att otillräcklig sömn kan leda till försvårande omständigheter gällande regleringen av beteendemässiga och emotionella aspekter samt att barnets kognitiva förmåga kan försämrans.

Utifrån våra egna erfarenheter när vi varit ute på VFU och även själva arbetat i olika förskolor har vi sett att normen för hur vilan organiseras i förskolan sett ut på ungefär samma sätt. Barnen förväntas antingen ligga eller sitta och lyssna på en bok som läses upp. Detta sker vanligtvis efter lunch. I vårt arbete lyfter vi denna till synes oreflekterade rutin i ett försök att förstå varför vilan utformas som den gör och vilket syfte organiseringen av vilan har. Vi vill också ta reda på hur vilan i förskolor kan se ut. Resultatet i Grunditz (2018, s 103–110) studie,

---

<sup>1</sup> organisera är att ordna något på ett planerat sätt (Nationalencyklopedin, 2022).

där hon undersökt organisationen för vilan under åren 1910–2013, visar att vilan återkommer efter lunchen, mitt på dagen, oavsett tidsperiod. Ett inbyggt spår i hur rutinen för vilan i förskolan organiseras har bildats och sett ut på liknande sett i årtionden och Grunditz menar att normen för hur vilan organiseras har setts som svår att förändra eller alternera.

Vår förhoppning med examensarbetet är att bidra till en bredare förståelse över vilans betydelse och organisation i förskolan. Gregory et al. (2008, s 33) skriver fram negativa effekter som kognitiva, emotionella och beteendemässiga svårigheter som bieffekter av sömnbrist. Han menar att de barn som sover mindre än andra barn under sin uppväxt bedöms visa mer symptom på depression, ångest och aggressivitet i vuxen ålder. Då vi i eftersökningar i forskning om ämnet *barns vila i förskolan* upptäckt att vilan i förskolan relaterat till hälsa, makt och normer är ett relativt utforskat område, anser vi, att denna studie kan bli användbar i fortsatta studier där vilan i förskolan kan undersökas vidare. Studierna som använts i studien har i huvudsak bestått av utländska studier, vi anser därför att vår studie kan vara ett bidrag inom området sett ur ett svenskt perspektiv. Vi tror också att studien kan bli användbar för pedagoger i förskolan för att bredda sin förståelse gällande barns vila i förskolan.

## **2. Definitioner av begrepp**

### **2.1. Definitioner av begreppet vila**

När vi använder begreppet vila hänvisar vi till sovandes eller vaken vila. För att bättre förstå och definiera begreppet har vi valt att använda oss av Asps (2002, s 11) definition av vila. Hon kopplar termen ”vila” bland annat till ord som ”lugn”, ”stillsamhet” och ”återhämtning”. Det engelska ordet ”rest” betyder att återhämta sig från fysik eller mental trötthet. Vila är ett brett begrepp och kan ha olika innebörder för olika personer. Begreppets öppna innebörd har varit vår utgångspunkt när vi undersökt och diskuterat barns vila i förskolan

### **2.2. Norm som begrepp**

Dolk (2013, s 28–29) förklarar begreppet norm i likhet med de riktlinjer som utgör våra handlingar samt som förutsättningar vi orienterar oss utefter, likt oskrivna regler som bestämmer hur något ska vara eller hur någon ska agera. Där normer verkar finns det ofta en motsättning mellan det ”normativa” och det ”normkritiska”. Dolk menar att denna motsättning skapar spänning och konflikter mellan människor men att den också skapar utrymme för andra sätt att tänka och handla. När vi använder oss av begreppet norm syftar vi främst till den historiska normen, som presenteras i avsnittet *Tidigare forskning*, i förhållande till de normkritiska alternativ vi funnit i resultaten.



### **3. Bakgrund**

Följande avsnitt ger en insyn i hur barns vardag i förskolan utvecklats över tid samt behandlar barns sömnbehov och sömnens påverkan på hälsan. Vidare beskriver vi organisationer av vila i förskolan. Avslutningsvis lyfter vi fram vad förskolans styrdokument skriver om vila i förskolan.

#### **3.1. Barns vistelse på förskolan**

Sedan slutet av 1990-talet har det skett stora samhällsförändringar som globalisering och ökad migration. I de nordiska länderna har det dessutom tagits ett större ansvar gällande barns hälsa och utveckling eftersom samhället har trätt in och barndomen har blivit institutionaliserad. Synen på barn och barnuppfostran har alltså ändrats efter 1990-talet och fram till idag i och med de samhällsförändringar som skett de senaste decennierna. I slutet av 2010 går cirka 80 % av barn från ett år till fem år i förskolan, medan det i början av 1990-talet knappt gick 60 % i motsvarande ålder (Skolverket 2010, 6). Samtidigt rapporterar Skolverket (2016, s 25) om en ökning i bullernivåer och antal olyckor i förskolan. Förklaringen till detta handlar oftast om barngruppernas storlek och forskare i Nederländerna har i studier kunnat se hur det påverkar barns stressnivåer. Det visar sig att om antalet barn var fler än 15 barn, så ökade stressnivåerna hos barn. Skolverket (2016, s 25) påtalar även att de barn som vistas långa dagar i förskolan visar tendenser till olika beteendeproblem.

#### **3.2. Barns sömnbehov**

Idag tillbringar yngre barn en stor del av sin vakna tid på förskolan. Smedje, Allik och Larsson (2008, s 3003) lyfter i sin artikel att merparten av alla fyraåringar har sovit mer än den tid de är vakna under sina första år, detta eftersom behovet av sömn bland annat beror på att hjärnans och kroppens utveckling är som störst fram till den åldern. Vidare hänvisar de till studier som exempelvis Gregorys (2008) där resultat visar att de barn som sover mindre än andra barn under sin uppväxt bedömdes visa mer symtom på depression, ångest och aggressivitet i vuxen ålder. Rikshandboken (2019) nämner i en artikel angående barns sömnbehov att behovet av sömn i åldrarna ett till tre år är 12–14 timmar och hos tre till femåringar 11–12 timmar. Hos ett- till treåringarna går barnen ofta från att sova två gånger per dag till en gång och när barnen fyllt fyra minskar behovet av vila under dagen och

majoriteten av barnen sover inte på dagen. I resultatet av Söderströms (2013, s 541, 543) artikel sågs också positiva effekter så som lägre BMI (Body Mass Index) hos barn som sov längre på nätterna samt att sömntiden under nattsömnen har störst betydelse för barns hälsa.

### **3.3. Vårdnadshavares inflytande över vilan i förskolan**

Söderström (2013, s 538) hävdar i sin artikel att många studier visar att barn idag sover mindre än vad de gjorde för 10 år sedan. Resultaten i studien visar bland annat att föräldrar hade önskemål om en viss tid som barnen skulle få sova. Bland annat observerades det en tavla med sovtider och hur pedagoger gick in där barnen sov och väckte barnet när den bestämda sovtiden var över. Föräldrar uttryckte ett behov av att barnen skulle somna i tid på kvällarna och få en längre sammanhängande sömn på natten därav kortare sovtid på förskolan eller ingen alls. Pedagoger som deltog i studien menade även att eftersom förskolan är en verksamhet som är en del av familjelivet bör den anpassas till de önskemål som uttrycks från föräldrarna.

### **3.4. Läroplanens och barnkonventionens skrivningar om barns vila i förskolan.**

Förskollärare behöver förhålla sig till *Läroplanen för förskolan* (Skolverket, 2018) och barnkonventionen (UNICEF, 2021) då dessa är viktiga styrdokument i förskolan. Läroplanen är öppen för tolkning och är framtagen för att säkerställa barns trygghet och rätt till en likvärdig utbildning i förskola och förskoleklass. Skolverket (2018, s 8, s 17) skriver fram att ett nära och förtroendefullt samarbete med hemmen ska finnas för att ge barnen möjligheter till att utvecklas rikt och mångsidigt. Det är också viktigt för förskollärare att tydliggöra för både barn och vårdnadshavare vilka mål de har med utbildningen. Skolverket (2018, s 7) framhäver att planering och genomförandet inom utbildningen i förskolan ska främja barns hälsa, utveckling och välbefinnande hos barnen. Förskolan ska också tillgodose en god miljö och en balanserad dagsrytm mellan vila och aktiviteter som anpassar sig efter barns vistelse och behov. Skolverket (2018, s 12) framhäver dessutom om förskollärares ansvar kopplat till barnens behov ska respekteras och tillgodoses. I läroplanen står det även om hur omsorg, utveckling och lärande bildar en helhet (Skolverket, 2018, s 7).

Sedan 1 januari 2020 är barnkonventionen svensk lag och bland annat lyfter lagen att barn har rätt till vila och till bästa möjliga hälsa (UNICEF, 2021).

## **4. Aktuell forskning**

I detta avsnitt inleder vi med att kortfattat beskriva hur vi gick till väga när vi sökte forskning inom det utvalda området för att sedan presentera forskning som vi bedömer är relevant för studien.

### **4.1. Sökprocesser**

När vi genomförde våra sökningar av tidigare forskning sökte vi avhandlingar och artiklar som är peer-reviewed. Vi gjorde sökningarna i databaserna Libris, DiVa, dalarna.summon, GUPEA, avhandlingar.se, Google och Bing. Vi begränsade vårt sökområde till det svenska och engelska språket eftersom det är de språk vi behärskar, samt forskning om barns vila och återhämtning som sträcker sig över år 2002–2022, eftersom vi vill ha så aktuell forskning som möjligt. Sökord vi använt oss av är nap, children, preeschool, kindergarden, förskola, vila, hälsa, återhämtning, sömn, norm, stress, omsorg, barn och så vidare.

För att orientera i våra sökningar har vi utgått från följande frågeställningar. Vilket är det undersökta problemet – den övergripande frågan? Vilket är studiens syfte? Vilket teoretiskt perspektiv har använts i studien? Vilket/vilka är studieobjekteten? Vilken/vilka metod(er) och datainsamlingsmetoder har använts och vilket urval har gjorts? samt - Vilka är de mest centrala resultaten?

Sammanlagt valdes fem studier ut, två svenska samt tre engelska.

### **4.2. Vilan i förskolan – sett som en historisk norm**

Syftet med Grunditz (2018, s 49) studie var att undersöka förskolans praktiker för vila under tidsperioden 1910–2013. I studien har forskaren särskilt tittat på sociala interaktioner och miljöns utformning vid vila i förskolan. Metoden som användes var i form av kvalitativt undersökande av video- och bildarkiv som skildrade olika former av vila i förskoleverksamheter. Studieobjekten bestod av de dokument som Grunditz funnit i de offentliga arkiven. Dokumenten utgör grunden för hur hon tolkade vilans organisation under perioden (Grunditz, 2018, s 5). De teoretiska perspektiv Grunditz använt sig av är bland annat visuell empiri (Grunditz, 2018, s 36) och etnometodologi (Grunditz, 2018, s 23).

Grunditz (2018, s 103–110) resultat visar en norm som vi kan se än idag, där vilan återkommer efter lunch och i form av en social konstruktion där både barn och vuxna deltar. Exempelvis sker vissa rutinerade aktiviteter som att tvätta sig, hitta sin sovplats, bli omstoppad och sen sova. Samtidigt finns individuella behov utöver den strukturerade rutinen. Grunditz lyfter fram att utformningen av miljön och handlingsmönster som dessa exempel har över tid visat sig vara oförändrat. Det framkommer också att vilan ofta har inslag av sådant den historiska normen inte nödvändigtvis menar vara vila, exempelvis i form av interaktion i både talande och fysisk form barnen mellan. Studiens resultat visar på ett återkommande mönster för hur rutinen gällande vilan i förskolan organiserats under årtionden. Mönstret som utformats kan sägas ha blivit något mekaniskt och som en dominerande norm som visat sig vara svår att förändra.

### **4.3. Effekter av vila respektive brist på vila i förskolan**

Lius, Fengs, Jis, Cuis, Raines och Mednicks (2019, s 1–4) presenterar i sin studie resultat som påvisar positiva effekter av regelbundna sovstunder i skolan. De positiva effekter som studerats var bland annat bättre kognitiv förmåga, psykologiskt välbefinnande och minskad problematik beträffande beteende och känslomässiga aspekter. Detta har forskarna sett då de studerat sömnvanorna hos ca 4000 kinesiska grundskoleelever i årskurserna fyra till sex. Den data som samlades in gjordes av lärare som utvärderade barnen i olika kategorier så som barns vardagliga middagsvila och tid som spenderades för vila. Det gjordes även IQ-tester och fysiska undersökningar på barnen. Resultatet som framkom stöddes av dessa tester och undersökningar.

Gregory Van der Ende och Verhulst (2008, s 330–331) har i sin studie, i likhet med Lius et al. (2019) studie, sett negativa effekter av brist på sömn hos barn. Forskarna följde upp och undersökte 2076 holländska barn i åldrarna 4–16 år med eller utan riskfaktorer (psykiska eller beteendemässiga exempelvis), i en longitudinell studie där föräldrarna till dessa barn svarade på ett frågeformulär. I formulären bedömdes barnen utifrån problem gällande känslö- och beteendemässiga aspekter. Barnen fick också själva göra egna bedömningar av sina känslor samt av eventuella svårigheter gällande det egna beteendet. Gregory et al. (2008, s 332) presenterar resultat som visar att de deltagare som upplevde aggressionsproblem senare i livet hade föräldrar som hade svarat att deras barn hade olika problem med sömnen, bland annat sov de mindre och hade problem med insomning. Forskarna kunde se att det fanns ett

samband mellan störd-/mindre sömn, mardrömmar och problem med uppmärksamhet. Forskarnas slutsatser visar, i likhet med Lius et al. (2019) att sömnbrist kan leda till svårigheter gällande den kognitiva förmågan samt bidra till känslomässiga och beteendemässiga problem (Gregory, Van der Ende och Verhulst 2008, s 334).

#### **4.4. Dialog om vila i förskolan**

Cooke, Houen, Oakes, Pattinson, Staton, Teo, och Thorpe (2019, s 265) menar i sin studie "Did my child sleep today" att kommunikationen mellan förskollärare och vårdnadshavare gällande barns vila är avgörande för att kunna garantera någon form av regelbundenhet och lyhörddhet relaterat till barns sömnbeteende. Syftet med deras studie var att undersöka hur kommunikationen mellan förskollärare och vårdnadshavare ser ut gällande barns sömn i verksamheter för små barn i Brisbane, Australien. Metoden som användes var enkäter innehållande fasta svarsalternativ och möjlighet till att kommentera varje fråga. Sammanlagt deltog 116 föräldrar och 39 pedagoger med utbildning inom omsorg och skola för små barn deltog. Cooke et al. (2019, s 269) presenterar resultat som visar att den vanligaste kommunikationen gällande barns sömn sker vid hämtning och lämning. Kommunikationen handlade främst om hur barnet sovit under dagen och inte om hur barnets sömn varit i hemmet. Fokus låg i större omfattning på sömnens kvantitet än sömnens kvalitet (Cooke et al. 2019 s 271–272). Alla föräldrar som deltog hade barn som sov på förskolan, det visar sig dock att föräldrar som hade yngre barn kommunicerade mer med pedagogerna om barnens sömn än de äldre barnens föräldrar. Samtidigt synliggjordes att frågan "sov mitt barn idag?" var den mest ställda frågan från föräldrar (Cooke et al. 2019, s 278–279).

En annan studie genomförd av Asp (2022, s 4) lyfter att påtryckningar i dialog mellan människor, där vikten av vila uttalas kan resultera i att förmågan att vila spontant går förlorad. Asp (2002, s 4) hävdar att upplevelser av trötthet och smärta resulterade i två stora hälsoproblem under 1990-talet. Hon drog paralleller kring detta till stressrelaterad ohälsa relaterat till människors oförmåga att spontant vila och slappna av. Detta ledde till en långvarig kamp gällande förmågan att spontant kunna vila och slappna av vilket resulterade i ohälsa. Ett annat resultat som lyfts i Asps (2002, s 86) studie visar att kunskap om vila främjar människors hälsa. Syftet med avhandlingen var bland annat att synliggöra människors erfarenheter av vila (Asp, 2022, s 5–6). Då Asp ville få en uppfattning om människors erfarenheter valdes en kvalitativ metod genom intervju som datainsamlingsmetod. De som

intervjuades var från skilda arbetsgrupper och var både män och kvinnor i åldrarna 18–67 år. Det framkommer i resultatet att vilan är kulturellt betingad och har olika innebörder för olika individer. Dessutom behöver vilan organiseras utifrån dialog med de parter som deltar för att skapa en hälsofrämjande process. I denna process kan metoder skapas som kan utveckla det hälsofrämjande arbetet (Asp, 2002, s 186).

## 5. Sammanfattning av tidigare forskning

Historiskt sett menar Grunditz (2018) att vilan tett sig på liknande vis över tid. Rutinen kan ses som svårföränderlig och rotad, därför ser den fortfarande ut på liknande sätt idag. Vilan ses som en social konstruktion där alla aktörer har sin givna roll. Lius et al. (2019, s 2) undersökte också organisering av barns och ungdomars sömn under dagtid och hur detta kan komma att påverka deras hälsa kortsiktigt och långsiktigt. Sovstund på dagen associerades med bättre psykologiskt välbefinnande, kognition, självkontroll och akademiska prestationer. Resultaten visade också på minskad problematik gällande beteende och känslomässiga aspekter. Asp (2002) har i sin studie också påträffat liknande resultat. I studien kunde hon se att stressrelaterad ohälsa kunde kopplas till en oförmåga att vila spontant och slappna av och att oförmåga senare ledde till ohälsa. Gregory, Van der Ende och Verhulsts (2008) såg att sömnproblematik under uppväxten kunde leda till aggressions- och uppmärksamhetsproblem. Sömnbrist kunde dessutom leda till svårigheter inom den kognitiva förmågan och utmaning inom beteendemässiga och känslomässiga faktorer. Cooke et al. (2019) undersökte i sin studie hur kommunikationen såg ut mellan pedagoger och föräldrar beträffande barns sömn i verksamhet för små barn. Under lämning och hämtning förekom det vanligen diskussioner angående barns sömn och oftast handlade de om barns sömn på förskolan och inte i hemmet. Det vi kan se i båda studierna utförda av Asp (2022) och Cooke et al. (2019) är att kommunikation lyfts fram som en viktig aspekt kring organisationen av barns vila i förskolan. Vårdnadshavare till små barn kommunicerar oftare behovet av en kvantitativ snarare än kvalitativ sömn. De nämner även barns behov av en längre och sammanhängande nattsömn. Dock framhävs också att i en mer omfattad dialog kring vilan, kan människor uppleva en stress och att den spontana förmågan till vila då kan gå förlorad. Vilan behöver anpassas efter individuella behov.



## 6. Syfte och frågeställningar

Studiens syfte är att identifiera sätt att organisera barns vila i förskolan samt belysa förskollärares respektives vårdnadshavares uppfattningar av vilans organisation i förskolan.

1. Hur resonerar de utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarna om företeelsen ”barns vila i förskolan”?
2. Vilka uppfattningar har de utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarna om förskolans organisation av vilan?
3. Hur kommuniceras upplägget av vilan mellan förskollärare och vårdnadshavare?
4. Vilken betydelse anser de utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarna att vila respektive inte vila i förskolan kan ha för barns hälsa?

## **7. Teoretiska utgångspunkter**

Följande avsnitt presenterar de teoretiska perspektiven som varit av betydelse under studiens process samt när analysen av den insamlade datan genomförts. En teori kan ses som ett verktyg för att lättare kunna se, förstå och förklara något. Begreppet teori betyder dessutom “betraktande” och kan användas som ett verktyg för att kunna bedöma ett problem samt för att utveckla förståelse för det problem som studeras (Dimenäs, 2007, s 104–105). Nedan presenterar vi de teoretiska perspektiven och begrepp som vi har utgått ifrån i vår analys av de data som framkommit i vår studie.

### **7.1. Makt och normer**

I diskussion om begreppet makt framkommer det ofta som något förtryckande, som ofta framstår i form av negativa termer såsom förbud, regler och lagar. Filosofen och historikern Michel Foucault (2004, s 140–141) förklarar begreppet makt som något som också kan ge upphov till individers handlingar och känslor, som i sin tur kan skapa tillfällen för lärande av det organisatoriska samhället. Makten blir synlig organisatoriskt över tid då vi ser hur samhället utvecklas och hur vi påverkas av den osynliga makten som finns runt om kring oss i våra dagliga liv. Exempel på makten kan till exempel vara hur normen för kön till kassan i en matvarubutik förväntas se ut och vara. Det är ingenting vi tänker på eftersom vi hela tiden konstruerats till att följa normer som råder. Dolk (2018, s 26) diskuterar ordet makt utifrån Foucaults syn på makt och menar att den i första hand verkar genom normer och normalisering. Hon bekräftar Foucaults tankar kring människors medvetna eller omedvetna sätt att anpassa sig efter normer och vad som anses vara rätt eller fel.

### **7.2. Motstånd och mikromakt**

Börjesson och Rehn (2009, s 19) beskriver de enklaste maktförhållandet där två personer verkar, en av dem har den större makten och kan tvinga den andra personen att göra något. De skriver också om en mer organiserad form av makt där det inte endast handlar om makt mellan två personer, det handlar snarare om makt fördelat på flera människor och i större grupper. Till exempel politiska sammanhang eller grupper inom ett samhälle. Börjesson och Rehn (2009, s 25) lyfter också begreppet maktens motkrafter och underbegreppen motstånd och mikromakt. Motstånd kan vara både av en passiv och aktiv karaktär, och riktas ofta mot

någon form av rådande norm. Mikromakt kan enkelt beskrivas som en form av motstånd, och handlar om att alla i sammanhanget har någon form av makt. Den kan utnyttjas, även fast den inte värderas lika mycket som hos den/de person/er som har den större makten.

### **7.3. Hälsoperspektiv**

Aaron Antonovsky var professor i medicinsk sociologi som fick stor uppmärksamhet i sin forskning om hälsa (Antonovsky, 2005, s 11). I sin forskning ställde han motsatt fråga från de vanliga inom forskning i hälsa. Antonovsky (2005, s 25–26) utgick i sin forskning från det salutogena perspektivet som utgår från vad det är som gör att vi bibehåller hälsan eller till och med kan förbättra den. I stället för att fokusera på orsaker till att människor blir sjuka låg hans fokus på vad som gör att människor förblir friska, trots att de utsätts för tillvarons alla påfrestningar. Därmed kom begreppet KASAM att myntas.

#### **7.3.1. KASAM**

Begreppet KASAM handlar om känslan av sammanhang och kan delas in i tre underkategorier; *begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet*. Antonovsky tittade på friskfaktorer och frågade sig vad det är som gör oss friska. Om vi känner begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet så blir vi inte lika sjuka och oftast ses detta utifrån ett vuxenperspektiv, men det är minst lika viktigt att se utifrån ett barnperspektiv (Antonovsky, 2005, s 20–21). Genom att navigera och bryta ner en situation steg för steg kan detta leda till att situationen blir både begriplig och hanterbar menar Antonovsky. Detta kan uppnås exempelvis genom verbala lösningar, bilder och att involvera barnen. Bristen på hanterbarhet kopplas ofta till upplevelsen av stress. Detta kan delvis bero på avsaknad av struktur och för mycket intryck som ljud och rörelse. Att känna delaktighet har också med känslan av att något är meningsfullt och förståelsen kring varför. Exempelvis kan barn som inte gillar skolan, fortfarande gå för att de känner samhörighet (Antonovsky, 2005, s 136–137).

## 8. Metod

I följande avsnitt redogör vi för hur vi gått till väga för att få svar på studiens syfte och frågeställningar samt argumenterar för vilken metod vi valt att använda. Vi presenterar de informanter vi valt ut för att genomföra studien och varför just deras utsagor är viktiga för resultatet. Vidare följer en redogörelse för hur vi bearbetat samt analyserat data.

Avslutningsvis presenteras hur vi säkerställt studiens kvalitet och vilka etiska överväganden vi beaktat under arbetets gång.

### 8.1. Val av metod

Franzén et al. (2014, 20) betonar vikten av att göra ett bra urval av studieobjekt och välja en metod som kan besvara studiens syfte. För att kunna göra detta behöver forskare bilda sig en uppfattning om vad denne vill studera för att kunna göra aktiva val i urval av studieobjekt. Vi har valt att använda oss av intervju som metod. Detta eftersom syftet med vår studie är att identifiera sätt att organisera barns vila i förskolan samt belysa förskollärares respektives vårdnadshavares uppfattningar av vilans organisation i förskolan. Våra studieobjekt är därmed förskollärares och vårdnadshavares utsagor. Den intervjuform vi har valt att använda oss av är semistrukturerad intervju. Dalen (2015, s 34) beskriver semistrukturerad intervju som den mest använda formen och att de flesta forskare känner sig tryggast i att använda den. Samtalet är då inriktad på specifikt ämne som intervjuaren har valt i förväg och är då till viss del strukturerad. Denna form av intervju gav oss möjlighet att kunna vara öppna för vart samtalet ledde oss och begränsades inte av alltför detaljerade frågor och svar. Dalen (2015, s 37) betonar också vikten av deltagarnas egna ord och att det därför kan vara klokt att spela in intervjun. För att kunna fokusera på samtalet i nuet och inte behöva fokusera på att anteckna allt som sades, spelade vi in intervjuerna med informanternas samtycke. Detta gav oss också möjlighet att lyssna på intervjuerna flera gånger för att verkligen kunna ta vara på det som sades. När vi intervjuat våra informanter har vi använt oss av en fenomenografisk ansats<sup>2</sup>,

---

<sup>2</sup> Inom Fenomenografi, som är ett vetenskapligt förhållningssätt, studeras människors olika uppfattningar.

Genom Fenomenografi finns möjlighet att kvalitativt studera vad människor lär sig samt hur de tolkar fenomen, hur de förstår sig själva och sin omvärld (Dimenäs, 2020, s 30–31).

målet har då varit att försöka förstå hur fenomenet barns vila kan uppfattas utifrån de utvalda förskollärares och vårdnadshavares perspektiv.

## **8.2. Urval och datainsamling**

För att få svar på våra frågeställningar valde vi att intervjua fyra förskollärare samt fyra vårdnadshavare. Dalen (2015, s 59) menar att forskare måste vara medvetna vid val av informanter och för vilken relevans deras svar kan ge i olika situationer, för barns vila i det här fallet. Intervjuer med förskollärare, som har erfarenhet inom förskolans verksamhet och vårdnadshavare som har barn i förskolan gav oss relevant information om deras insyn i barns vila både i och utanför förskoleverksamheten. Antalet informanter togs i beaktande då bearbetning och sammanställning av intervjuerna är en tidskrävande process (Dalen, 2015, s 58).

## **8.3. Genomförande**

Inför intervjuerna sammanställdes en intervjuguide som utgick utifrån vårt syfte och våra frågeställningar (se bilaga 2). Under formuleringen av intervjuguiden tänkte vi på att använda oss av ett lättförståeligt språk och att frågorna skulle vara tydliga avseende de ämnen vi sökte att undersöka. Vi utförde några provintervjuer för att säkerställa tidsåtgången för intervjun samt för att säkerställa att vi fick tillräckligt med material för att besvara syfte och frågeställningar. Därefter tog vi kontakt med våra utvalda informanter via mail och bokade in möten. Under intervjuerna försäkrade vi oss om att vi kunde sitta ostört och ha god tid på oss för att utföra intervjuerna. Innan intervjuerna startade gick vi igenom informanternas rättigheter och säkerställde att de gav samtycke till ljudinspelning. För att få spridning över olika åldrar i förskolan skedde intervjuerna med förskollärare som hade hand om barn i åldrarna ett till sex år respektive vårdnadshavare till barn i åldrar mellan ett och sex år. Detta gjorde vi för att få informanternas erfarenheter och uppfattningar av den sovande och vakna vilan på förskolan. Varje intervju tog ungefär fyrtio minuter till en timme att genomföra. För att underlätta bearbetningen av det insamlade materialet spelades intervjuerna in för att kunna enklare kunna citera informanterna korrekt.

## 8.4. Bearbetning och analys av data

När intervjuerna genomförts påbörjas en bearbetning av det material som vi har samlats in. För att kunna analysera intervjuer lyfter Dalen (2015, s 69) att en förutsättning är att intervjuerna spelats in och transkriberas. Det inspelade materialet med informanternas utsagor transkriberades för att sedan kunna diskuteras och sättas i relation till varandra.

Förhoppningen med detta arbetssätt var att finna likheter och olikheter från intervjuerna, samt att finna teman inom ramen för barns vila i förskolan. Dalen (2015, s 72) menar att det blir viktigt för forskare att finna ett passande sätt för att anordna teman när materialet analyseras och bearbetas. För att finna teman i våra transkriptioner av intervjuerna har vi använt oss av färgmarkeringsmarkören i ordbehandlingsprogrammet Microsoft Word. Vi började med att sortera informanternas utsagor under varje frågeställning för att sedan identifiera olika teman inom respektive frågeställning. På så sätt kunde vi därefter sortera utsagorna i underkategorier.

Vi har med hjälp av en intervjuguide identifierat intressanta temaområden som vi önskade fördjupa oss inom med hjälp av ett antal intervjufrågor. Dalen (2015, s 86) skriver bland annat om *tematisering* som en presentationsform där det oftast utgår från intervjuguiden och områden som studien berör. När intervjuerna genomförts analyseras de informanterna tog upp intervjuerna för att då kunna göra en tematisering av resultatet. Teman som identifierats vid våra analyser är ”*en lugn stund*”, ”*barns olika behov*”, ”*vila efter norm*”, ”*normbrytande vila*”, ”*Vem bestämmer över hur vilan ska organiseras?*” samt ”*vilan ur ett hälsoperspektiv*”.

I analysarbetet har vi valt att använda oss av ett *makt- och normperspektiv* samt ett *hälsoperspektiv* i förhållande till förståelsen hos informanterna för begreppet *vila*. Detta för att synliggöra, utifrån informanternas utsagor, den organisatoriska fördelningen av makt samt former av normer som finns inom förskoleverksamheter, samt faktorer som är gynnsamma för barns hälsa i relation till barns vila i förskolan. De normer vi funnit i vår studie sätter vi sedan, i diskussionsavsnittet, i relation till den historiska normen vi presenterat under avsnittet tidigare forskning. Vi kommer även diskutera övriga resultat från den tidigare forskningen och jämföra med de resultat vi funnit.

## 8.5. Studiens kvalitet

Vetenskapen om hur kunskap produceras är en förutsättning för att kunna säkerställa reliabiliteten och validiteten (Dimenäs 2020, s 50). *Reliabiliteten* handlar enligt Thurén (2019, s 48–49) om trovärdighet och att de mätningar som gjorts genomförs på korrekt sätt. Det kan handla om att undersökningen har ett urval som är representativt för det som ska undersökas eller säkerställande om att det inte medför att tillfälligheter inverkar på resultaten. Detta för att kunna öka trovärdigheten i studie. För att öka reliabiliteten i vår studie har vi därför valt representativa deltagare, alltså förskollärare och vårdnadshavare. Genom provintervjuer har vi testat den intervjuguide vi sammanställt för att kunna säkerställa att vi kan få svar på de frågor vi har formulerat. Detta menar vi också ökar reliabiliteten i studien.

Vidare beskriver Thurén (2019, s 49) begreppet *validitet* och att det innebär en kvalitet eller giltighet som syftar till att det som är tänkt att undersökas faktiskt är det som undersöks. I vår studie vill vi ta reda på hur några utvalda förskollärare och vårdnadshavare resonerar kring vila utifrån utvalda aspekter som informanternas egna erfarenheter och uppfattningar av begreppet *barns vila i förskolan*, hälsa, organisering och kommunikation. När vi har formulerat frågorna i intervjuguiden har vi tänkt på att det ska vara ett lättförståeligt språk och att frågorna är tydliga avseende dessa ämnen samt att vi har spelat in intervjuerna för att kunna citera deltagarna vi intervjuar. Till följd av detta menar vi därför att studien får en hög validitet.

## 8.6. Etiska överväganden

Eftersom vår studie behandlar människor är det viktigt att vi tar hänsyn till Vetenskapsrådet (2017) och de forskningsetiska principerna som berörs. Innan vi genomförde intervjuerna av de utvalde förskollärarna kontaktade vi rektorerna för att informera gällande intervjuerna och för att få bekräftelse på att det är godkänt att intervjuerna genomförs på förskolan. Eftersom vårdnadshavarna är bekanta med oss sedan tidigare kontaktades personerna via sms eller telefon. Vetenskapsrådet (2017, s 13,) lyfter *individskyddskravet* och att de som medverkar i studien inte ska fara illa eller kränkas. Vi som utför studien är medvetna om att frågor om barns vila kan vara mycket känsligare för barnets vårdnadshavare än för förskollärarna som deltar. Detta tar vi med oss till intervjutillfället och säkerställer att de som intervjuas känner sig bekväma.

Ett annat krav som Vetenskapsrådet (2017, s 26–27) skriver om är *informationskravet*, vilket betyder att vi som forskare har en skyldighet att informera informanter om själva syftet med forskningen. Inför studien har förskollärarna och vårdnadshavarna som deltagit i vår studie fått tydlig information om studiens undersökning, syfte och vad deras deltagande innebär. Deltagarna har fått ge sitt samtycke både muntligt och skriftligt samt att de fått information att de får ändra sitt samtycke och avbryta sin medverkan under studiens gång. Deltagarna som deltog fick ett mail med information angående sitt deltagande i god tid för att få möjlighet att tänka igenom sitt deltagande och vad det innebär (se bilaga 1). *Nyttjandekravet* och *konfidentialitetskravet* innebär att den data som samlas in till studien endast får användas till den undersökning som det samtycks till och att deltagarna garanteras konfidentialitet. Detta innebär att personerna inte ska gå att identifiera (Löfdahl 2021, s 36–37; Vetenskapsrådet 2017). Genom att ljudfilerna som spelats in gjorts med flygplansläge aktiverat med våra telefoner och i samband med att det insamlade materialet transkriberades direkt, avidentifierades och raderades menar vi att dessa krav uppfyllts.

Som deltagare i studien har informanter enligt Dataskyddsförordningen (Integritetsskyddsmyndigheten, 2022) rätt att få information om hur personuppgifter kan komma att behandlas. De har också rätt att ansöka om ett så kallat registerutdrag, samt att få eventuella fel rättade. Detta var vi tydliga med att informera informanterna om dels i informationsbrevet och dels muntligen vid intervjutillfället.



## 9. Resultat och analys

I följande avsnitt redovisas vad som framkommit i våra intervjuer med fyra förskollärare samt fyra vårdnadshavare till barn som går i förskolan. Resultatet presenteras utifrån studiens fyra frågeställningar *Hur resonerar de utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarna om förekomsten "barns vila i förskolan"?*, *Vilka uppfattningar har de utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarna om förskolans organisation av vila?*, *Hur kommuniceras upplägget av vila mellan förskollärare och vårdnadshavare?* samt *Vilken betydelse anser de utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarna att vila respektive inte vila i förskolan kan ha för barns hälsa?*. Efter varje rubrik följer underrubriker med olika teman vi urskilt och sett samband mellan i svaren informanterna delgett oss i de olika intervjuerna. Efterföljande varje tema presenteras en analys. Analyserna utgår från makt- och normperspektiv, hälsoperspektiv samt begreppet vila. Inledningsvis presenteras förskollärare och avdelningarna de arbetar på samt vårdnadshavare till barn som går i förskolan. Alla namn på personer och avdelningar är fiktiva för att skydda identiteten på de informanter som deltagit i studien. För att enkelt avläsa om det är en förskollärare eller vårdnadshavare som citeras kommer första bokstaven i namnet vara "F" för förskollärare och "V" för vårdnadshavare. De citat som skrivs fram är informanternas utsagor och har i vissa fall redigerats för att öka läsbarheten, innehållet i svaret är detsamma.

### 9.1. Presentation av informanter

I följande avsnitt presenteras våra informanter i korthet. En utökad presentation av varje informant finns i bilaga 3.

#### 9.1.1. Förskollärare

**Freja** har arbetat som förskollärare sedan 1984 och arbetar just nu på en avdelning med 13 barn som är ett till två år gamla. De flesta av barnen sover utomhus i vagn men några barn har vaken vila. Efter lunchen samarbetar Frejas och Felicias avdelning med varandra då de spenderar eftermiddagarna tillsammans i större grupp.

**Felicia** arbetar på en förskoleavdelning med 22 barn som är två till fyra år gamla och har arbetat som förskollärare sedan 1989. De flesta barnen på avdelningen har vaken vila men hon

berättar att de har tre barn som sover ute i vagn. Efter lunchen samarbetar Felicias och Frejas avdelning med varandra då de spenderar eftermiddagarna tillsammans i större grupp.

**Fatima** tog sin förskolläraryxamen i början av 1990-talet och började därefter jobba några år som förskollärare innan hon tog ett avbrott och arbetade inom ett annat yrke några år. Sedan 2003 har hon dock arbetat som förskollärare och är nu på en mångkulturell förskola där hon och andra barnskötare är på en avdelning med 16 barn som är i åldrarna fyra till fem år. För tillfället har alla barn på avdelningen vaken vila, men har genom åren haft enstaka barn som varit i fyra års åldern och som då har sovit i vagn utomhus.

**Fanny** tog sin förskolläraryxamen 2014 och började 2015 arbeta som förskollärare, efter att ha varit föräldraledig. Fanny arbetar på samma förskola som Fatima, men på en småbarnsavdelning där åldrarna är från ett år upp till treårsåldern och sammanlagt 14 barn. Majoriteten av barnen sover i vagnar utomhus, medan de som är vakna främst lyssnar på en bok.

### **9.1.2. Vårdnadshavare**

**Vera** är vårdnadshavare till två barn i förskolan. Barnen är två och fyra år gamla och går båda två i förskolan 15 timmar i veckan, fem timmar per dag tisdag-torsdag.

**Vilja** har två barn som är åtta respektive fem år gamla. Femåringen, som vistas på förskolan ca åtta timmar per dag måndag-fredag, går sitt sista år i förskolan.

**Viktor** har ett barn som är fyra år som går heltid på förskolan. Viktors barn har nyligen börjat på den större avdelningen och har för några veckor sedan slutat sova på dagen.

**Vanja** har två barn som är i åldrarna åtta månader respektive två år gammal. Tvååringen går 15 timmar i veckan på en småbarnsavdelning fördelat på tre dagar i veckan.

## **9.2. De utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarnas resonemang om företeelsen "barns vila i förskolan"**

Under vår första frågeställning identifierades följande två teman i resultaten: *en lugn stund* och *barns olika behov*.

### 9.2.1. En lugn stund

I resultaten betonas vikten av någon form av vila i förskolan under dagen hos samtliga förskollärare. Detta behöver inte nödvändigtvis vara sovandes vila, utan kan innebära en lugn stund eller en annan form av återhämtning:

Det behöver inte vara sömn när jag säger vila, utan jag tänker att det kan vara en lugn stund när man varvar ner. Det kan ju vara en lugn aktivitet också, där man har en som man kallar vila också och det kan vara själv men det kan också vara tillsammans med en pedagog eller kan faktiskt vara tillsammans med en kompis också (Freja).

Samtliga informanter nämner ett behov av att skala av intryck och påfrestningar runt om i och med det höga tempot på förskolan. Tre av fyra vårdnadshavare lyfter också att det kan vara bra att komma ifrån den sociala samvaron med andra. Vanja nämner i likhet med förskollärarna begreppet återhämtning. Vilja skiljer sig från de andra vårdnadshavarna och lyfter i stället att hon som icke-förskollärare troligtvis främst tänker att barn sover när hon tänker på vila i förskolan:

Jag tänker eftersom man inte är utbildad inom området så tänker man nog att vila är ju det här när barnen faktiskt sover. Att det är så man föreställer sig vila. Även om man vet att vila kan vara att varvar ner och tar det lugnt och att man kanske inte måste vara så social med andra (Vilja).

Utifrån ett makt- och normperspektiv visar *analysen* av temat att samtliga informanter beskriver vila överensstämmande utifrån den historiska *normen* gällande vila på förskola. Informanterna betonar vikten av att vilan ska vara en lugn stund och att barn ges möjlighet att varva ner och få komma ifrån det höga tempot på förskolan. Dolks (2018, s 26) definition av makt hänvisar till människans medvetna eller omedvetna sätt att anpassa sig till normer och till sådant som anses vara rätt eller fel. Denna beskrivning av vila kan tolkas som en norm för hur majoriteten av förskollärare och vårdnadshavare ser på vila i förskolan. Utifrån Viljas utsaga kan vi uppfatta en osäkerhet i hennes svar angående hur en människa ser på vila beroende på om denne är utbildad inom området eller inte. Vi tolkar, utifrån hennes erfarenheter, att hon tänker på vila i första hand som sovande, men att hon förstår att vilan kan te sig på olika vis samt att förskollärare troligtvis har ett bredare perspektiv på vila. Vilja verkar medveten om hur den historiska normen för vila i förskolan ser ut och vad som anses som rätt sätt att se på vila.

Samtliga förskollärare tar upp behovet av att skala av och få en paus från intryck, för att få möjlighet till återhämtning. Här kan vi dra paralleller till hälsoperspektivet och det Antonovsky (2005, s 20–21) skriver om bristen på hanterbarhet inom begreppet KASAM. Bristen på hanterbarhet kan ofta upplevas i form av stress och detta beror på avsaknad av struktur och för mycket intryck. För att tiden för barn på förskolan ska kännas hanterbar kan vi då tolka det som att tre av fyra förskollärare anser att denna form av vila är viktigt. Utifrån hälsoperspektivet kan vi utläsa det informanterna säger att organisationen av vilan behöver kännas hanterbar för att den ska ge återhämtning för barnen.

### **9.2.2. Barns olika behov**

Av resultatet framgår det att samtliga informanter nämner barns olika behov av vila. Exempelvis menar Freja att det finns en stor variation bland barn och betonar vikten av att alla behöver någon form av vila, vare sig det handlar om en vuxen eller ett barn. I resultatet kan vi se att Fatimas svar skiljer sig från de andra informanterna angående vikten av att lära barn att vila:

Alla behöver vila och vissa barn behöver träna på att vila. Man ser de på vissa att det tar mer energi att be barnet sitta still eller ligga ner. Man ser det på hela kroppen liksom. Dom behöver ju hjälp med att hitta tillfällena att bara stanna upp å varva ner (Fatima).

Även om resultatet visar att Fatima är ensam om att beskriva behovet av att träna på att vila, diskuterar samtliga om barns individuella behov och att vilan behöver anpassas efter det. I resultaten kan vi se hur vårdnadshavaren Viktor upplever att vilan på hans barns förskola fungerar bra är att han upplever att pedagogerna är flexibla och lyssnar in barnen. Detta är något som Vera också betonar som viktigt. Viktor betonar vad han anser är viktigt för förskollärare att tänka på gällande barns vila i förskolan:

Jag tycker det är viktigt att förskollärare tänker på att skapa lugn miljö. Alla barn kan ju inte sitta still. De kan jag tycka är bra att tänka på, att de i personalen ställer rimliga krav (Viktor).

*Analyserar* vi resultaten ur ett makt- och normperspektiv kan vi uppfatta det som att förskolläraren Fatima betonar den makt som personalen har gällande barns möjlighet till återhämtning. Personalen har makten och behöver hjälpa vissa barn att hitta sätt att återhämta

sig på. Detta kan jämföras med det Börjesson och Rehn (2009, s 19) skriver om det enklaste maktförhållandet. Det beskrivs som en makt mellan en person som innehar den större makten och som kan tvinga den andra till något. Fatima beskriver hur vissa barn kämpar med att sitta still och ligga ner på vilan. Vi tolkar det som att hon menar att personalen har möjlighet att i stället anpassa vilan efter barns individuella behov. Samtliga förskollärare påpekar att det finns olika behov och andra sätt att vila på än att lyssna på saga, sitta still eller ligga ner. Det kan tolkas som att förskollärarna är medvetna om den historiska normen för hur vila normalt organiseras och att det är upp till personalen att i stället anpassa vilan efter de behov som finns på förskolan. Fatima understryker även vikten av att barn behöver träna på att vila, framför allt barn som har svårt för att varva ner. Felicia och Freja betonar vikten av att barnen erbjuds olika former av vila. Det kan förstås som att de försöker stötta barnen att utveckla en förmåga att varva ner och vila på sitt specifika sätt. Viktor betonar dessutom vikten att ställa rimliga krav på barnen gällande vila. Precis som sex av åtta informanter lyfter han också aspekten att vissa barn har svårare att sitta still.

Det vi kan urskilja ur informanternas utsagor kopplade till hälsoperspektivet likt det Antonovsky (2005, s 136–137) menar är att en situation som bryts ned i mindre delar kan leda till större förståelse för varför något är på ett visst sätt. Detta resulterar i en ökad känsla av både *begriplighet och meningsfullhet* för personen i fråga. Barn som blir delaktiga i något, exempelvis får bestämma över sin vila, kan känna en större känsla av sammanhang. Det vill säga att situationen kan kännas begriplig och meningsfull för barnen.

### ***9.3. De utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarnas uppfattningar om förskolans organisation av vilan***

Under denna frågeställning identifierades följande två teman: *Intressekonflikt angående en dominerande norm* samt *normbrytande vila*.

#### **9.3.1. Intressekonflikt angående en dominerande norm**

I resultatet framkom av tre av fyra vårdnadshavare att vilan på deras barns förskolor organiserades likt den historiska normen. Vera, som är vårdnadshavare till ett av de yngre barnen säger:

Dom har en sovsal som dom öppnar efter lunchen och så travar barnen som ska sova in och lägger sig på sin lilla säng då. [...] Mitt barn, hon

går in och lägger sig och somnar själv. Ibland får dom sitta bredvid henne en stund (Vera).

För de äldre barnen definieras vilan på ett annat sätt.

Vi läser saga i mindre grupper (...) efter de har vi mindre lugna eller avslappnande aktiviteter [...] det kan ju va musik, yoga, mysig miljö, massage eller lyssna på en saga (..) asså vila kan ju va så mycke (Fatima).

Gemensamt för organisationen av vilan var att finna ett lugn och att barnen förväntades varva ned. För de äldre barnen organiserades vilan oftast i form av bokläsning eller att barnen förväntades ligga ner och lyssna på lugn musik. De små barnen förväntades sova i vagnar utomhus eller i sängar i sovsal.

Förskollärarna betonar att vilan organiseras främst av dem själva men att de ofta följer vårdnadshavares önskemål om hur länge barnen ska sova. Vårdnadshavarna verkade, så som vi förstod, lita på förskollärarnas förmåga att organisera en passande vila för deras barn på förskolan. Önskemål om tider var något vårdnadshavarna till de yngre barnen som sov på förskolan såg som viktigt att förskollärarna lyssnade till. Detta för att barnen skulle komma i säng om kvällarna och få en bra nattsömn samt att vårdnadshavarna själva skulle få tid för egen återhämtning. Fanny, som arbetar med de yngre barnen, betonade dock att de inte alltid följde vårdnadshavarnas önskemål vid tillfrågan om hur vårdnadshavare hade möjlighet att vara delaktiga i utformningen av vilan på förskolan.

Ja i viss mån (..) men om de säger att barnet får sova femton minuter så gör vi inte det (..) och ibland kan vi ju ljuga lite (..) å då kan ju dom säga amen de går så bra nu när dom bara får sova i trettio minuter men så äre en timme (..) men de e ju för barnens skull (Fanny).

Fanny medger att hon ibland undanhåller den faktiska sovtiden på förskolan för föräldrar.

*Analysen* av det här temat visar, i enlighet med Grunditz (2018) studie, att normen för vila verkar svårföränderlig. Vilan ser i de allra flesta fallen ut så som hon beskriver i sin studie gällande utformning och rutiner.

Sett ur ett maktperspektiv kan vi utläsa att makten över organisationen av vilan i förskolan fördelas mellan vårdnadshavare och förskollärare, men där förskollärare ändå har den största

makten då de i stunden kan utläsa barns behov eller icke-behov av vila eftersom de vistas runt barnen under dagen. Förskolläraren uttrycker att hon undanhåller för vårdnadshavare om hur länge barnen sover, det menar vi kan liknas med en form av *passivt motstånd* mot vårdnadshavares önskemål om sovtider där förskolläraren anser sig ha större makt än vårdnadshavaren.

Vårdnadshavarna värderade barnens nattsömn samt sin specifika återhämtning om kvällarna då barnen gått och lagt sig högre än en längre sovtid under dagen för barnen i förskolan. Genom att anpassa dagvilan kan vårdnadshavare se till att barnen kommer i säng och somnar i tid på kvällarna. Detta ger också vårdnadshavarna möjlighet till att själva få den återhämtning de behöver. I enlighet med Antonovskys hälsoperspektiv kan en fungerande rutin som denna ses som ett *salutogent hälsoperspektiv* både för vårdnadshavare och barn. Sömntiden under natten har dessutom bevisats vara av störst betydelse för barns hälsa (Söderström 2013, s 543). Kanske är det därför som vårdnadshavare värderar nattsönnen högre och vill anpassa vilan på förskolan genom att ange särskilda tider för sovstunden.

### **9.3.2. Normbrytande vila**

På en av förskolorna, där Felicia och Freja arbetar, ser vilan ut på ett annorlunda sätt jämfört med de andra resultat vi samlat in.

Vi har ju några som sover ute i sina vagnar. Efter lunch. Men sen dom andra (...) försöker vi ju erbjuda lugna aktiviteter, även så att vi har någon som läser för dom också då. Att det erbjuds vila, eller läsvila i sofforna. Sen har vi att man sitter och bygger med lego, vi kan ha play doh, alltså lite så lugn sittandes vid bordena. Och det brukar fungera bra. Dom vet, dom går till sina olika aktiviteter och det brukar vara ett lugn (Felicia).

Barnen förväntas även här vara lugna och sitta kvar och engagera sig i de olika aktiviteterna. Freja berättar att de ”fångar upp” de barn som tappar fokus. Då försöker förskolans pedagoger hitta på någon annan lugn aktivitet tillsammans med barnen. Vera och Vilja, två av vårdnadshavarna, var även de överens om att vila kunde komma i andra former.

Nej, men jag tänker att verksamheten ska vara lite lugnare. Det kan ju inte vara så individanpassat när det är så många barn kanske men vissa kanske kan måla, alltså att man hittar lite lugnare aktivitet för att inte störa nedvarningen då, eller vilan (Vera).

Vilja argumenterar för barnens rätt till att få möjlighet att utforma vilan i förskolan.

Det tänker jag skulle vara verkligen hemskt och kränkande att bli tvingad till (vila). Jag tänker ibland som när man trökar med barn som kanske precis är i övergångs och så, för att det faktiskt inte går. Dom barnen som exempelvis inte bara kan ligga still då blir ju dom typ ”är det här slut nån gång så jag kan gå ut och röja igen”. Det blir ju inte vila (Vilja).

Även förskolläraren Fatima är inne på ett liknande spår.

Man ser de på vissa att det tar mer energi att be barnet sitta still eller ligga ner. Man ser det på hela kroppen liksom (Fatima).

Förskollärarna och vårdnadshavarna berättar att det finns olika sätt att vila på och att barnen bör ges möjligheter att välja en vila som passar deras egna individuella behov. Felicia berättar att hon har utvecklat sina tankar om olika former av vila, i samtal med en vuxen tredje part, vi kan kalla henne Angelica. Angelica har en diagnos som gör att hon inte kan vila enligt det normativa historiska viset. Vid läsvila går hennes hjärna på högvarv och hon har svårt att fokusera och känner sig stressad. Felicia berättar att den historien fick henne att tänka om kring vad vila är för olika individer.

*Analysen* visar ett *normbrytande alternativ*, i förhållande till den existerande historiska normen, till vila i förhållande till den historiska normen. På Felicias och Frejas förskola ser vilan annorlunda ut för de äldre barnen, i jämförelse med andra svar vi fått både från förskollärare samt vårdnadshavare. Även de yngre barnen har möjlighet att välja vaken anpassad individuell vila, även om det inte händer lika ofta. Inom de ramar förskollärarna satt upp får barnen välja utifrån ett antal lugna aktiviteter på avdelningen. Barnen vet också vad som förväntas av dem i vilosituationen och de finner snabbt en aktivitet och ett lugn. Att kunna navigera sig och veta var de ska vara och hur vilan ser ut, menar vi utifrån Antonovskys begrepp *KASAM*, kan ge barnen känsla av begriplighet och hanterbarhet över situationen och vilostunden blir tydlig för barnen då de själva är involverade i att organisera vilan. Även vårdnadshavarna Vera och Vilja är överens om att vila kan komma i andra former än den normativa historiska vilan (Grunditz, 2018).

Barnen på Felicias och Frejas avdelningar får ur ett makt- och normperspektiv utmana den historiska normativa organisatoriska vilan på förskolan, även om de kanske inte själva är



medvetna om hur den normen för vila ser ut. Vilan denna förskola utformat har skapat en slags *normaliserad norm* för de barn som går på förskolan och barnen anpassar sig omedvetet till denna norm som utmanar den historiska normen över vilan i förskolan. Dock konstaterar förskollärarna att lugnet behöver infinna sig för att vilan ska kunna ge återhämtning. I de fall när barnen inte vill vila eller de reser sig från borden, ”fångar” pedagogerna upp barnen och leder dem tillbaka in i en lugn aktivitet. Det vi kan utläsa ur situationen är barnens försök till motstånd då de helt enkelt kanske känner att de vilat klart eller inte är i behov av vila. Barnen försöker utnyttja sin *mikromakt*, men pedagogerna har i detta fall större makt och barnens försök till makt värderas mindre.

#### ***9.4. De utvalda förskollärarnas och vårdnadshavares kommunikation gällande upplägget av vilan***

Under frågeställningen kunde vi identifiera två teman; *Kommunikation, förväntningar och konflikter* samt *begränsa vilotiden, varför?*

##### **9.4.1. Kommunikation, förväntningar och konflikter**

I resultatet framgår att kommunikationen om barns vila i förskolan sker i samband med att vårdnadshavare hämtar och lämnar sina barn på förskolan. Kommunikationen mellan vårdnadshavare och förskollärare om vilan anser samtliga informanter vara nyckeln till en fungerande återhämtning hos barnen.

Jag tänker väl att man förväntar att man har en bra kommunikation även om den kan va liten (...) jag har väl inga speciella förväntningar på dom direkt i alla fall, förutom att de lyssnar på mig (Viktor).

Jag tänker att det är viktigast att man har barnens bästa i tankarna och att man lyssnar på varandra (Vanja).

Förskollärarna upplever inte att det blir konflikter men att diskussioner kring de små barnens sovtider förekommer. Det som kan skapa diskussion menar vårdnadshavarna Vanja och Vilja är konflikter med förskollärarna kring tiden barnen bör sova på förskolan. Vanja berättar att förskollärarna inte alltid lyssnar på hennes önskemål om sovtid.

Jag säger väl bara hur länge hon ska sova [...] Men dom brukar låta mitt barn sova för länge ändå (Vanja).

Förskolläraren Freja poängterar att de flesta vårdnadshavare ändå är förstående inför barns behov av mer vila på förskolan då tempot är högre och barnen utsätts för fler intryck än de skulle gjorts i hemmet. De basala behoven hos barnen är det mest förekommande Felicia upplever att vårdnadshavare efterfrågar vid hämtning.

Det är väl dom frågorna föräldrarna frågar när dom kommer: Har dom ätit, har dom sovit, har dom varit på toa (Felicia)?

**Analysen** av temat visar att kommunikationen är av stor vikt när vilan för de små barnen i förskolan ska organiseras, enligt vårdnadshavare samt förskollärare. Det råder ett *maktförhållande* där båda parter förväntas ha en talan om barns sovtider på förskolan, där Vanja inte alltid känner att hennes önskemål tas till vara på. Som i tidigare analyser kan vi urskönja en högre makt hos förskollärare, i relation till vårdnadshavaren, som väljer att låta barn sova vidare trots vårdnadshavares önskemål om kortare vila. Vi tolkar Vanjas svar som uppgivet och som att hennes önskemål inte tas på allvar. Vi vet heller inte om Vanja har försökt kommunicera vidare med förskollärarna om situationen men kan kanske ana att hennes försök till motstånd inte tagits emot väl av förskollärarna i fråga.

Freja berättar att vårdnadshavare är förstående inför ett ökat behov av vila hos barnen på förskolan. Vi anar därför att föräldrar är medvetna om vad som ur ett hälsoperspektiv är det bästa för barnen. De har förståelse för att tempot på förskolan är högre och att barnen därför har större behov av att exempelvis få sova en stund på förskolan även om de slutat med det hemma. För att barn ska klara av det höga tempot och påfrestningarna i förskolan behöver de känna en *känsla av sammanhang*. När barn får de basala behoven tillgodosedda kan de navigera och bryta ner situationer på förskolan och Antonovsky menar att det är först då begriplighet och hanterbarhet kan uppstå. Om barnen själva också kan förstå varför de behöver vila samt känna sig delaktiga i vilosituationen skapas också en meningsfullhet hos barnen själva.

#### **9.4.2. Begränsa vilotiden, varför?**

När vi i intervjuerna pratat om begränsning av vilotid på förskolan har vårdnadshavare samt förskollärare i först hand relaterat ämnet till de yngre barnen på förskolan som har sovandes vila. Resultatet visar att tre av fyra vårdnadshavare värnar om sin specifika återhämtning, då

de vill att barnen ska kunna somna utan krångel på kvällarna. Även Förskollärarna Fatima och Fanny pratar om vårdnadshavarnas egna behov av återhämtning i samband med snabba läggningar av barnen på kvällarna.

Dom vill väl att barnet ska somna så tidigt som möjligt på kvällen (...) asså att dom kanske e trötta själva tänker jag å man kanske inte pallar läsa den där boken (Fanny).

Ja dom är väl trötta och vill ha egentid (Fatima).

Vårdnadshavarna Vanja och Vilja menar också att barnens nattsömn är viktig för att de ska orka med under dagarna på förskolan.

Det ska ju fungera hemma också och inte bara på förskolan. Det blir ju dominoeffekt om hon somnar senare på kvällen. Då orkar hon ju inte på förskolan heller (Vanja).

Förskolläraren Freja betonar också barnens behov av att begränsa vilan på förskolan.

Jag tror det beror på att man vill att barnet ska ha sömnen, somna in på kvällen så det får dom timmar barnet behöver på natten (Freja).

Vilja förstår förskollärares eventuella frustration i samband med önskemål om att begränsa vilan för barn på förskolan. Men hon menar, likt Vanja, att en alltför lång vila på förskolan kan störa barns nattsömn.

**Analysen** av resultatet visar att de främsta anledningarna till att vårdnadshavare vill begränsa vilan på förskolan är på grund av vårdnadshavares egen återhämtning samt barnens oförmåga att orka med tempot på förskolan om nattsömnen stördes. Vanja menar att det är viktigt att vilan/sömnen fungerar både hemma och i förskolan, för att inte orsaka en dominoeffekt. Den *osynliga makten* som skapar struktur i förskolan kanske inte alltid överensstämmer med vårdnadshavares önskemål eller tankar om hur vardagen ska se ut för barnen. Viljas förståelse för förskollärares frustration i samband med önskemål om begränsad vilotid på förskolan visar att hon ändå kan se ur sitt barns perspektiv, även om hon håller med Vanja. Freja visar också att hon förstår vårdnadshavarnas perspektiv då hon berättar att vårdnadshavare vill att barnen får sova de timmar de behöver om natten. Informanterna tydliggör behovet av både vårdnadshavares samt barns behov av återhämtning och detta kan relateras till det *salutogena*

*perspektivet* som utgår från vad det är som gör att vi bibehåller hälsan eller till och med kan förbättra den.

### ***9.5. Vad de utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarna anser att vila respektive inte vila i förskolan kan ha för betydelse för barns hälsa***

Under denna frågeställning identifierades ett tema: *Vilan ur ett hälsoperspektiv*.

#### **9.5.1. Vilan ur ett hälsoperspektiv**

I resultatet framkommer det att samtliga informanter anser att vila är avgörande för barns hälsa och att vila behövs för att barnen ska orka hela dagen. Samtliga informanter lyfter främst de psykiska effekterna av att barn inte vilar, så som utbrott, tårar, ilska, sämre tålamod och svårigheter att hantera känslor:

Dom kan ju inte säga att dom blir stressade men att dom på något sätt hanterar det kanske genom att bli arga och upprörda över mindre saker och så. För att dom har inte lika mycket energi att hantera sina känslor (Vilja).

Det som skiljer i resultaten är att tre av fyra förskollärare även lyfter orsakerna till att barn behöver vila. Bland annat nämner Fanny att barn har så pass långa dagar idag och hur det påverkar barn negativt:

För att orka dagen. Många har ju väldigt långa dagar och dom har ju ingen rast. Dom är ju i kaoset hela tiden (Fanny).

I resultaten framgår det att samtliga förskollärare framhåller vikten av att förbereda vilan för att den ska bli återhämtande för barn. Exempelvis menar Fatima och Fanny att de upplever att de barn som äter bättre, får en bättre vila på förskolan. Vidare berättar Freja att hon anser att det är viktigt att barn får känna att pulsen ökar och gå ner. Freja tillsammans med Felicia diskuterar också om en balans för att barn ska må bra. Att återhämtning är lika viktig som fysisk aktivitet.

I resultaten kan vi se att vårdnadshavarna i större utsträckning till skillnad från förskollärarna lyfter vad de tror händer fysiskt om barn inte vilar. Vanja och Vilja pratar om den fysiska återhämtningen och att de tror att immunförsvaret blir sämre om barn inte vilar. Viktor

beskriver vila i förhållande till fysisk aktivitet och att han anser att det hela handlar om en dominoeffekt:

För att må bra behöver man vila och för att må bra behöver man röra på sig. Det är ju en dominoeffekt. Det säger ju sig själv (Viktor).

Något som framgår i resultatet är att samtliga informanter menar att barn får bättre förutsättningar för lärande och utveckling när de vilar. De förklarar att barnen bland annat koncentrerar sig och tar in saker bättre:

Dom orkar bearbeta å reflektera på ett annat sätt när dom har varvat ner (Fatima).

I resultaten ser vi att sex av åtta informanter dessutom diskuterar de individuella behoven gällande vad återhämtning kan vara för att barn ska kunna utvecklas och må bra:

Jag tänker att det är viktigt att de tänker på att alla barn är olika. Vilan kommer ju aldrig kunna se likadan ut (Vera).

Det som dock skiljer sig åt är att tre av fyra av förskollärarna även framhåller det gemensamma som finns gällande vilan. Att oavsett om det är barn eller vuxna, behöver alla någon form av vila och återhämtning för att kunna lära sig:

Det är ju lika för barn och vuxna. Man behöver ju det för att man ska orka lyssna, sitta still. Allting påverkas ju. Den är väldigt viktig för att man ska kunna lära sig saker. För att man ska orka koncentrera sig (Freja).

*Analysen* av dessa teman ur ett *hälsoperspektiv* visar att samtliga förskollärare som intervjuats betraktar vilan utifrån ett *salutogent perspektiv*. När Felicia och Freja diskuterar den balans som barn behöver gällande vila och fysisk aktivitet, tolkar vi det som att de fokuserar på det som Antonovsky (2005, s 25–26) syftar på; hur hälsan bibehålls och vilka faktorer som håller människan frisk, snarare än sjuk. Vi tolkar det som att Felicia och Freja menar att vila är en förutsättning för att förbli frisk och må bra. Fatima och Fanny anser vi också resonerar på liknande sätt när de lyfter vikten av att äta bra, för att få bästa möjlighet till återhämtning. I resultaten ser vi att samtliga informanter diskuterar de psykiska effekterna av att inte vila som utbrott, ilska, gråt med mera. I vår analys kan vi relatera detta till *KASAM*-begreppet och det som handlar om hanterbarhet. Vi tolkar det som att de anser att hanterbarheten brister för barn

när de inte får vila och att de inte kan hantera sina känslor i samma utsträckning som när de är återhämtade.

## **10. Diskussion**

Syftet med studien var att identifiera sätt att organisera barns vila i förskolan samt belysa förskollärares respektives vårdnadshavares uppfattningar av vilans organisation i förskolan. Följande avsnitt introduceras med en metoddiskussion där vi granskar de metodologiska val vi har gjort. Därefter presenteras ett avsnitt med en resultatdiskussion som utgår från teman i vår intervjuguide.

### **10.1. Metoddiskussion**

I urvalet av informanter föll vårt val på förskollärare och vårdnadshavare då vi var intresserade av att se båda parter perspektiv på vilan i förskolan. För att fånga upp nyanser och mångfald om hur olika parter upplever samma situation menar Dalen (2015, s 64) att det är en fördel att använda sig av mer än en informantgrupp. Detta innebar att vi fick fram ett rikt resultat då vi fick flera perspektiv på vilan i förskolan.

Våra intervjuguider skrevs med öppna frågor vilket enligt Patel och Davidsson (2011, s 37) ger informanterna möjlighet att använda sina egna ord för att på bästa sätt beskriva sin uppfattning om fenomenet barns vila i förskolan. Resultatet i vår studie vilar på en sammanfattning av vårdnadshavares och förskollärares uppfattningar och erfarenheter.

Innan vi genomförde våra intervjuer med informanterna utförde vi provintervjuer för att säkerställa tidsåtgång samt att vi fick tillräckligt med material för att besvara syfte och frågeställningar. Dalen (2015, s 40) menar att provintervjuer är nödvändiga för att testa sin intervjuguide samt sig själv som intervjuare. Detta gjorde oss trygga med intervjuguiden och självsäkra med oss själva som intervjuare i intervjusituationerna, vilket vi anser har bidragit till rikligt med material till studien.

Vi planerade att intervjua en informant i taget, just för att de inte skulle färgas av varandras åsikter och tankar. Med sex informanter var detta möjligt, men två förskollärare intervjuades under samma tillfälle på grund av tidsbrist i verksamheten, vilket kan ha gjort att de påverkats av varandras åsikter och tankar. Detta har vi varit medvetna om vid sammanställning och analys av resultatet. Intervjuerna delades också upp mellan oss då vi tidsmässigt inte skulle ha

hunnit utföra åtta intervjuer tillsammans. Dessutom bor vi på skilda platser och hade svårt att ses personligen.

För att få spontana svar under intervjutillfället fick inte intervjudeltagarna ta del av intervjufrågorna innan intervjutillfället. Vi har reflekterat över det beslutet och tänkt att vi möjligen hade kunnat få rakare och tydligare svar om de fått läsa igenom intervjufrågorna innan. Men de oreflekterade och spontana svaren anser vi var en viktig aspekt för att ge oss så genuina svar som möjligt.

I intervjusituationerna valde vi att använda oss av semistrukturerade intervjuer, som är en form av intervju som inriktar sig på särskilda områden forskaren innan förbestämt (Dalen, 2015, s 34). Detta anser vi var ett bra val eftersom det gav oss möjligheten att förhålla oss till frågor vi sökte svar på. Samtidigt fick vi en möjlighet att ställa följdfrågor beroende på hur samtalet gick. En annan aspekt som vi möjligen tänker oss påverkat resultatet är våra tidigare relationer till personerna vi har intervjuat. Dock är vi medvetna om att relationerna kan ha påverkat våra tolkningar av de utsagor som intervjudeltagarna lämnat.

I takt med att resultatet analyserades upptäckte vi att frågeställning två fick en något annan inriktning i de svar som framkom. Därav gjordes en revidering av den frågeställningen samt av syftet.

Vidare i arbetet med att bearbeta och analysera det insamlade materialet tydliggjordes, med hjälp av färgmarkörer, hur vissa utsagor hörde samman och bildade en helhet. Genom att arbeta med en frågeställning i taget blandades inte resultatet ihop, vilket gjorde att teman var relativt lätta att finna.

## **10.2. Resultatdiskussion**

### **10.2.1. Vad är vila?**

Enligt Asps (2002, s 186) studier framkommer det att vila är kulturellt betingat och att innebörden av vila definieras olika för olika personer. Det kan jämföras med resultaten som framkommit i våra resultat och att vila uppfattas olika för olika människor. Alla människor har olika behov av vila vilket blir tydligt i exemplet med Angelicas diagnos och hennes tankar



om återhämtning. Dessa tankar har även omvärderat Felicias tankar kring vad vila i förskolan är och hur den bör organiseras. Skolverket (2018, s 12) skriver om förskollärares ansvar kopplat till att barns behov ska respekteras och tillgodoses. Vi anser att det blir viktigt att förskollärare ser till varje barns individuella behov i organisatoriskt syfte kring barns vila i förskolan. Fatima framför exempelvis det uppdrag som personal har gällande barns möjlighet till återhämtning och att de behöver hjälpa vissa barn att hitta sätt att återhämta sig på. Det Fatima säger stöds bland annat av Asp (2002, s 123) som menar att lära sig att vila sker genom erfarenheter och att det kan vara en livslång process. I relation till detta bedömer vi att förskolläraren har en avgörande roll i hur vilan organiseras och att den makten de innehar bör användas på ett sätt som gynnar alla barn. Vi menar att det till sist handlar om att skapa en variation i den miljö som barn vistas i och att barnen får vara delaktiga i utformningen av vilan, i så stor utsträckning som möjligt. Det höga tempot och påfrestningar som barn utsätts för i förskolan lägger ett annat behov av vila än i hemmet. Detta har både förskollärare samt vårdnadshavare framfört i vår studie. Barn som exempelvis slutat sova i hemmet kan ändå vara i behov av sömn på förskolan (Söderström, 2013, s 539). I informanternas utsagor blir det tydligt att de har ett salutogent tankesätt, vilket vi anser vara ett positivt resultat.

### **10.2.2. Vem bestämmer över hur vilan organiseras i förskolan?**

I enlighet med Grunditz (2018) studie, där resultatet visar att vilan återkommer efter lunchen samt att organisationen av vila i förskolan i stort sett ut på liknande sätt över tid, kan vi å ena sidan i vårt resultat se att normen överensstämmer med hennes tidigare resultat. Barnen i förskolan förväntas finna ett lugn, vare sig det handlar om sovandes eller vaken vila. Å andra sidan visar en förskola på ett normbrytande alternativ till den historiska norm av vila, för de vaket vilande barnen, vilket enligt förskollärarna har fungerat bra. Detta alternativ bryter mot den tidigare norm av vila vi sett i den andra förskolan vi besökt och visar på reflekterande egenskaper hos de förskollärare som vågat vara normbrytande i sin organisation av vilan på förskolan. Resultatet i Söderströms (2013, s 538) artikel visar att vårdnadshavare hade önskemål om en viss tid barnen skulle sova på förskolan. I organisatoriskt syfte lyfter både förskollärare samt vårdnadshavare detta tema som en diskussionsstartare i vår studie. Förskollärare är samtidigt bundna till att följa Skolverkets (2018, s 7) råd om att skapa balans mellan aktivitet och vila för barnen i förskolan, vilket kan leda till konflikter med vårdnadshavare som uttrycker ett behov av förkortad eller avsaknad av barns vila i förskolan (Thorpes, Irvines, Pattinsons & Statons, 2020, s 229). Förskollärare och vårdnadshavare är

dock överens om att en fungerande kommunikation gällande barns vila i förskolan är en nyckelingrediens för ett fungerande samarbete i organisatoriskt syfte. Pedagogerna i Söderströms (2013, s 538) studie menade att förskolan ansågs vara en del av familjelivet och att den bör anpassas till de önskemål som uttrycks av vårdnadshavarna. I vår studie kämpar förskollärare för att möta vårdnadshavares önskemål och vice versa, men ibland medges att önskemål inte kan tas tillvara på då barnens behov kommer i första hand. I vår analys kom vi i slutändan ändå fram till att förskollärare har den större makten hur vilan ska organiseras. Att även om det är viktigt att beakta vårdnadshavares åsikter, väger förskolans läroplan och barns behov ändå tyngre.

I de teman som behandlar kommunikationen av vilan ser vi tydligt, i enlighet med det Cooke et al. (2019) synliggjorde i sin studie, att kommunikationen om barns sömn oftast uppmärksammades vid hämtning samt lämning av barnen på förskolan. Vårdnadshavare till små barn var i större utsträckning mer angelägna att diskutera sömnen än vårdnadshavare till äldre barn, som Cook et al. (2019, s 278–279) också framför i sin studie. Detta menar vi kan bero på att de små barnen hade sovandes vila och vårdnadshavare var mer benägna att begränsa denna form av vila i större utsträckning. Cooke et al. visade också att den mest ställda frågan från vårdnadshavare var ”sov mitt barn idag?” samt att kommunikationen i största allmänhet handlade om sömnens kvantitet snarare om kvalitet (Cooke et al. 2019 s 271–272). Detta överensstämmer med citatet från Freja där hon menar att vårdnadshavare i regel frågar om de basala behoven blivit tillgodosedda för barnen under dagen, utan egentligen vidare följdfrågor.

Vilja använder ord som ”kränkande” i samband med att tvinga ett barn till en viss form av vila och menar att vilan då kan utebli om barnet i fråga inte vill vila på det tilldelade viset. Skolverket (2018, s 5) skriver att all form av kränkande behandling aktivt ska motverkas. Vi tänker att det gäller likväl i vaken som sovande vilotid på förskolan. Samtliga informanter talar utifrån egna erfarenheter och önskemål gällande barns vila i förskolan. Eftersom vi inte intervjuat barn kan vi inte veta hur barnen själva upplever vilan i förskolan.

### **10.2.3. Varför är vilan viktig?**

Flera studier visar att sömnbrist på sikt kan leda till sämre hälsa och svårigheter inom den kognitiva förmågan samt problematik gällande känslomässiga- och beteendemässiga aspekter

(Lius et al, 2019; Gregory, Van der Ende Verhulst 2008). Dessa resultat stämmer överens med det vi har sett i vår studie, då informanterna uttrycker att brist på återhämtning och mindre sömn leder till psykiska effekter hos barn som sämre tålamod, utbrott, tårar med mera.

Resultaten visar att samtliga vårdnadshavarna lyfter nattsömnen som viktig och att den anses mer värdefull än vilan på förskolan ur ett hälsosyfte. Detta menar vi kan ses som att vårdnadshavare anser att den sammanhängande nattsömnen väger tyngre än återhämtningen på förskolan. Samtidigt visar resultaten en medvetenhet hos vårdnadshavare att det är ett högre tempo på förskolan och att barn behöver någon form av vila under dagen. Vanja menar också att sömnen behöver fungera när barn vistas i hemmet. Detta kan jämföras med kognitiva, emotionella och beteendemässiga svårigheter som Gregory et al (2008, s 334) hänvisar till i relation till sömnbrist hos barn och vad det kan innebära för hälsan. Det menar vi visar på vikten av att vara en reflekterande pedagog gällande vad som anses vara det bästa för barn och deras behov när det kommer till vila och återhämtning i förskolan. Frågan är vad som är bäst för barnen sett ur ett hälso- och lärande perspektiv och om det finns ett rätt eller fel. I förskolans läroplan står det att barn ska erbjudas en balanserad dagsrytm mellan vila och aktiviteter, men samtidigt finns det en öppenhet för tolkning vad det i så fall innebär (Skolverket, 2018, s 7). Vi kan konstatera att förskolans uppdrag i relation till läroplanen är en utmaning gällande barns möjlighet till återhämtning, eftersom det vårdnadshavaren anser gällande återhämtning kan vara av annan åsikt än det läroplanen säger. Samtidigt menar vi att detta ger förskolans personal möjlighet till nytänkande och normbrytande alternativ till vila utefter de behov barn i förskolan uppvisar. Det salutogena perspektivet verkar genomsyra de undersökta förskoleverksamheterna i informanternas utsagor, då behovet av vila och återhämtning många gånger prioriteras i maktförhållandena mellan förskollärare och vårdnadshavare.

Asps (2002, s 4, 86) studie framhåller att människors hälsa främjas om kunskap om vila finns. Exempelvis menar Asp att stressrelaterade symptom kan uppstå om förmågan till spontan vila saknas. Det kan jämföras med det Fatima påtalar om vikten av att barn behöver lära sig att hitta sätt att återhämta sig på för att stärka möjligheterna till livslång hälsa. Sju av åtta informanter menade att vila inte behöver utspela sig efter det historiska normativa viset utan att det lika väl kan innebära att stunder för vila organiseras på förskolan där tempot sänks och intryck förminskas. I förhållande till Asps (2002, s 4) studie menar vi att en sådan organisering av vila förhoppningsvis kan leda till att barn på egen hand i framtiden kan lära

sig hitta stunder för återhämtning. Att bryta normen för vila och organisera på ett sätt förskollärare inte är vana vid skapar en utmaning för förskollärare men även fördelar så som kunskap gällande vila och återhämtning. Att dessutom försöka möta vårdnadshavares önskemål samt möta barns behov gällande barns vila i förskola gör ämnet om möjligt ännu mer utmanande och komplext.

## 11. Slutsats

Intentionen med denna studie har varit att identifiera sätt att organisera barns vila i förskolan samt belysa förskollärares respektive vårdnadshavares argument för hur barns vila bör genomföras i förskolans verksamhet. För att ta reda på detta har vi utfört intervjuer med förskollärare samt vårdnadshavare. Detta för att kunna analysera deras perspektiv på barns vila i förskolan.

Studiens resultat visar på komplexiteten inom ämnet *barns vila i förskolan* samt att det är något förskollärare behöver reflektera över i större utsträckning. Tidigare forskning betonar att sömn och återhämtning är en förutsättning för att bibehålla en god hälsa. Detta synliggörs i vår studie då vi hör att samtliga informanter ser vilan som värdefull och viktig. Dock visar det sig i resultaten att det finns svårigheter att hitta ett givet svar på hur vilan bör organiseras i och med de individuella behov barn har. Vi kan därmed dra slutsatsen att det inte går att ge ett rakt svar på hur vilan bör organiseras, för att säkerställa barns hälsa. Förskollärare behöver ha en lyhördhet och flexibilitet när det gäller organiseringen av vilan i förskolan då ingen individ är den andra lik. Begreppet vila visar sig vara komplext samt omformbart i reflektionssammanhang.

Organisationen för vila har visat sig både stämma överens med den historiska norm vi presenterat under tidigare forskning men att normbrytande alternativ till den historiska normen av vila i förskola existerar och fungerar, åtminstone i den undersökta förskolan som påvisar detta. Vårdnadshavare till små barn, som har sovandes vila, är mer angelägna att diskutera barns vila i förskolan. Diskussionerna handlar då främst om sömnens kvantitet snarare än kvalitet. Förskollärare försöker i största utsträckning möta vårdnadshavares önskemål men tar ofta barnens perspektiv och försöker tillgodose deras behov i första hand. Makten över barns vila i förskolan kan alltså sägas vara fördelad mellan vårdnadshavare och förskollärare, där förskollärare ändå alltid har den största makten. Detta eftersom det är de som är på plats i förskolan under dagen och direkt kan se barns behov för stunden.

Undersökningen visar att nattsömnen väger tyngst för vårdnadshavare och att vårdnadshavarna menar att barn som får den vila de behöver över dygnet har lättare att fokusera på innehållet i förskolan samt mår allmänt bättre. Alternativa former av vila, som

den ”normbrytande” förskolan visat på, kan enligt tidigare forskning samt resultat från vår studie, leda till att barn lär sig spontant hitta stunder för återhämtning. Därmed kan vi dra slutsatsen att om förskollärare har den kunskapen om vila kan det bidra till att barn kan utveckla den förmågan successivt.

## **12. Vidare forskning**

Efter att ha undersökt barns vila i förskolan skulle vi vilja föreslå möjlig fortsatt forskning inom området. Vår forskning presenterar förskollärares samt vårdnadshavares perspektiv gällande barns vila i förskolan. Ett vidare forskningsarbete skulle kunna belysa barnens perspektiv på vilan i förskolan, antingen genom att observera barn och pedagoger över tid i vilosituationer och/eller genom att intervjua barn som vilar på förskolan. Intressant här skulle vara att just få barnens perspektiv på begreppet vila ur ett makt-, norm- och hälsoperspektiv.

### 13. Referenser

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (2 uppl.). Stockholm: Natur & kultur.

Askland, L. & Sataøen, S. O. (2014) *Utvecklingspsykologiska perspektiv på barns uppväxt*. Stockholm: Liber.

Asp, M. (2002) *Vila och lärande om vila. En studie på livsfenomenologisk grund*. (Doktorsavhandling) Göteborg: Göteborgs Studies in Educational Sciences 180 Acta Universitatis Gothoburgensis.

Börjesson, M., & Rehn, A. (2009) *Makt*. Stockholm: Liber AB.

Cooke, E., Houen, S., Oakes, C., Pattinson, C., Staton, S., Teo, S-L. & Thorpe, K. (2019). "Did my child sleep today?": Communication between parents and educators in early childhood education and care settings. *Child & Youth Care Forum* (New York, N.Y.), vol. 49, s. 265–283.

<https://www.proquest.com/docview/2377013135?parentSessionId=mn74FTWuZVVq2fDuxNLuIpdur3eZh%2F5TEaaCp7ANZfY%3D&pq-origsite=summon&accountid=10404>

Dalen, M. (2015) *Intervju som metod*. Oslo: Universitetsförlaget.

Dimenäs, J. (2007) *Lära till lärare: Att utveckla läraryrket – vetenskapligt förhållningssätt och vetenskaplig metodik*. Stockholm: Liber AB.

Dimenäs, J. (2020) *Vetskap och beprövad erfarenhet: forskningsmetodik för förskollärare- och lärarprofessionen*. Stockholm: Liber AB.

Dolk, K. (2013). *Bångstyriga barn: Makt, normer och delaktighet i förskolan*. Stockholm: Ordfront förlag.

Franzén, K., Hjalmarsson, M., & Löfdahl Hultman, A. (Red.). (2014). *Förskollärarens metod och vetenskapsteori* (1 uppl.). Stockholm: Liber.

Foucault, M. (2004). *Sexualitetens historia band 1: viljan att veta*. Göteborg: Daidalos AB.



Gregory A. M., Van der Ende J., Willis TA. & Verhulst FC. (2008). Parent-reported sleep problems during development and self-reported anxiety/depression, attention problems, and aggressive behavior later in life. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2008;162(4):330–5.

<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/379330>

Grunditz, S. (2018). *Vilan i förskolan 1910–2013: Visuella material och visuell metodologi.* (Doktorsavhandling), Stockholm: Barn- och ungdomsvetenskapliga institutionen Stockholms universitet. <http://su.diva-portal.org/smash/get/diva2:1258022/FULLTEXT02.pdf>

Integritetsskyddsmyndigheten. (2022). *Dataskyddsförordningen: Dina rättigheter.*

<https://www.imy.se/privatperson/dataskydd/dina-rattigheter/> (hämtad 2022-11-30)

Liu, J., Feng, R., Ji, X., Cui, N., Raine, A. & Mednick, S. (2019). Midday napping in children: associations between nap frequency and duration across cognitive, positive psychological well-being, behavioral and metabolic health outcomes. *Sleep* (New York, N.Y.) Vol. 42, Nr 9 s. 1-17. Sleep Research Society, Oxford. [https://dalarna.summon.serialssolutions.com/sv--SE#!/search?ho=t&include.ft.matches=f&l=sv-SE&q=Liu,%20J.,%20Feng,%20R.,%20Ji,%20X.,%20Cui,%20N.,%20Raine,%20A.%20%26%20Mednick,%20S.%20\(2019\)%20Midday%20napping%20in%20children:%20associations%20between%20nap%20frequency%20and%20duration%20across%20cognitive,%20positive%20psychological%20well-being,%20behavioral%20and%20metabolic%20health%20outcomes](https://dalarna.summon.serialssolutions.com/sv--SE#!/search?ho=t&include.ft.matches=f&l=sv-SE&q=Liu,%20J.,%20Feng,%20R.,%20Ji,%20X.,%20Cui,%20N.,%20Raine,%20A.%20%26%20Mednick,%20S.%20(2019)%20Midday%20napping%20in%20children:%20associations%20between%20nap%20frequency%20and%20duration%20across%20cognitive,%20positive%20psychological%20well-being,%20behavioral%20and%20metabolic%20health%20outcomes)

Nationalencyklopedin. (2022). <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/organisera> (Hämtad 2022-11-25)

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning.* (4 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Reuter, A. & Vikström, V. (2019) *Främja god sömn och avhjälpa sömnproblem.*

<http://www.rikshandboken-bhv.se/livsvillkor--levnadsvanor/levnadsvanor/framja-god-somn-och-avhjalpa-somnproblem/>

Skolverket. (2010). *Barndomens förändrade villkor.* Stockholm: Skolverket.

<https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a658f61/1553963471693/pdf2475.pdf>

Skolverket. (2016) *Barngrupper storlek i förskolan*. Stockholm: Skolverket.

<https://www.skolverket.se/getFile?file=3584>

Skolverket. (2018). *Läroplan för förskolan LPFÖ18*. Stockholm: Skolverket.

Söderström, M. (2013). Nattsömn och middagsvila - mätningar och observationer i olika förskolemiljöer. *Socialmedicinsk Tidskrift*, ISSN 0037-833X, Vol. 90, nr 4, s. 538–544.

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=54e81d22c31dc9bcJmltdHM9MTY2Nzg2NTYwMCZpZ3VpZD0wNTU2N2M3YS00OTg5LTU4NjYtMzIzNy03MjJkNDhhMTY5N2UmaW5zaWQ9NTE5Nw&ptn=3&hsh=3&fclid=05567c7a-4989-6866-3237-722d48a1697e&psq=Natts%c3%b6mn+och+middagsvila+-+m%c3%a4tningar+och+observationer+i+olika+f%c3%b6rskolemilj%c3%b6er&u=a1aHR0cHM6Ly9zb2NpYWxtZWRRpY2luc2t0aWRza3JpZnQuc2UvaW5kZXgucGhwL3NtdC9hcnRpY2xlL2Rvd25sb2FkLzEwMzYvODM5LzA&ntb=1>

Thorpe, K., Irvine, S., Pattinson, C. & Staton, S. (2018) *Insider perspectives: the 'tricky business' of providing for children's sleep and rest needs in the context of early childhood education and care*. Routledge: Taylor & Francis Group.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09575146.2018.1443434>

Thurén, T. (2019). *Vetenskapsteori för nybörjare*. (3 uppl.). Stockholm: Liber AB.

Unicef. (2021). *FN:s konvention av barnets rättigheter*.

<https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten#hela-texten>. (Hämtad: 2022-11-21)

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. från [https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-  
rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html](https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html). (Hämtad 2022-11-21)

# Bilagor

## Bilaga 1

### **Förfrågan om deltagande i intervjustudie gällande förskollärares och vårdnadshavares tankar kring barns vila i förskolan.**

Genom detta informationsbrev vill vi informera om vårt kommande examensarbete, till vilket vi söker informanter. Vi ämnar med detta examensarbete undersöka hur förskollärare och vårdnadshavare resonerar kring vilan i förskolan. Du tillfrågas härmed om deltagande i denna undersökning.

Syftet med studien var att identifiera skilda sätt att organisera barns vila i förskolan samt belysa förskollärares respektives vårdnadshavares uppfattningar av vilans organisation i förskolan. Vår förhoppning med examensarbetet är att bidra till en bredare förståelse över vilans betydelse och organisation i förskolan.

Datinsamlingen sker genom kvalitativa intervjuer med 4 förskollärare och 4 vårdnadshavare från olika förskolor i två till tre olika kommuner. Valet av kvalitativa intervjuer baseras på viljan att erhålla förskollärares och vårdnadshavares egna ingående resonemang och erfarenheter inom ämnet. Deltagande i undersökningen innebär en intervju utifrån en intervjuguide och intervjun beräknas ta cirka 30–45 minuter. Med förberedelsetid i åtanke kan det vara fördelaktigt att informanten avsätter 60 minuter för intervju. Intervjun kommer att spelas in via ljudinspelning förutsatt informantens godkännande till detta. Plats för intervjun fastställs enligt överenskommelse mellan informant och intervjuare. Det finns möjlighet att genomföra intervjun digitalt via Zoom.

Det insamlade materialet förvaras i våra lösenordskyddade datorer utom åtkomst för obehöriga. Åtkomst till materialet är begränsat till oss och vår handledare. Materialet kommer även aidentifieras genom transkribering genomförd av oss. Vi kommer inte, i enlighet med konfidentialitetskravet, föra vidare information om enskilda deltagare eller personer. Materialet kommer sedan att raderas när arbetet är godkänt.

Högskolan Dalarna är ansvarig för behandlingen av personuppgifter i samband med examensarbetet. Som deltagare i undersökningen har du enligt Dataskyddsförordningen (GDPR) rätt att få information om hur dina personuppgifter kommer att behandlas. Du har också rätt att ansöka om ett så kallat registerutdrag, samt att få eventuella fel rättade. Vid frågor om behandlingen av personuppgifter kan du vända dig till Högskolans dataskyddsombud.

Ditt deltagande i undersökningen är helt frivilligt. Du kan när som helst välja att avbryta ditt deltagande utan närmare motivering. Undersökningen kommer att presenteras i form av en uppsats vid Högskolan Dalarna.

Ytterliga upplysningar lämnas av nedanstående ansvariga:

Student:  
Jessica Berggren

Student:  
Sara Sundqvist

---

Handledare:  
Solveig Ahlin

---

**Jag samtycker till att:**

- delta i studien *Barns vila i förskolan*
- att uppgifter om mig behandlas på det sätt som beskrivs i informationen ovan
- följande personuppgifter samlas in: namn, e-postadress, röstinspelning, arbetsplats och eventuellt telefonnummer
- personuppgifter kommer att användas för kontakt och kommunikation under projektets gång.
- röstinspelning används som verktyg för att inhämta och bearbeta material
- de insamlade uppgifterna kommer att bevaras tills att uppsatsen är godkänd och sedan raderas

Plats och datum	Underskrift

## **Bilaga 2**

### **Intervjuguide Förskollärare**

Syftet med studien var att identifiera sätt att organisera barns vila i förskolan samt belysa förskollärares respektives vårdnadshavares uppfattningar av vilans organisation i förskolan.

### **Inledande frågor**

Hur länge har du arbetat som förskollärare?

Hur ser den barngrupp som du arbetar med just nu ut (åldrar, antal, sammansättning)?

Vad är det bästa/svåraste med att vara förskollärare till förskolebarn?

### **Vila - Hur resonerar de utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarna om företeelsen ”barns vila i förskolan”?**

Vad innebär vila i förskolan för dig?

Hur ser vilan ut i er förskola? Rutiner?

Varför behöver barn vila enligt dig?

Vilka barn behöver vila enligt dig?

Tycker du att ni har ett bra system för vila i förskolan? Vad är det som fungerar bra/mindre bra?

Vilken tid anser du vara mest fördelaktig för barn att vila på dagen? Och hur länge? Varför?

Vilka konsekvenser ser du blir för barn när vilan uteblir?

När anser du att ett barn kan klara sig utan vila? Utveckla gärna!

Vilka förväntningar finns enligt dig på barnen i en vilosituation?

### **Organisation och norm - Hur anser de utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarna att barns vila i förskolan bör organiseras?**

Hur definierar du en bra vila på förskolan? Hur kan det se ut?

Vad bör förskollärare ha i åtanke när vilan ska organiseras i förskolan?

Vem organiserar vilan i förskolan?

Har vårdnadshavare möjlighet att vara delaktiga i utformningen av vilan? På vilket vis?

Är barnen delaktiga eller har möjlighet till att vara delaktiga i utformningen av vilan?

Delaktiga under själva vilan? På vilket vis?

Har barn möjlighet att själva bestämma om de behöver/vill vila? Hur kommuniceras det behovet i så fall?

Vad gör barnen som inte vilar?

Kan vila se ut på något annat sätt än det du beskrivit? Om ja, Hur?

### **Kommunikation och konflikter - Hur kommuniceras upplägget av vilan mellan förskollärare och vårdnadshavare?**

Hur ser kommunikationen ut mellan vårdnadshavare och pedagoger kring barns vila?

Upplever du att vårdnadshavarna har förväntningar på dig när det gäller barn och vila? Blir det någon gång konflikter och vad handlar dessa om i sådana fall?

Kan vårdnadshavare göra något i hemmet för att hjälpa barnet få en bra vila på förskolan? Hur och med vad kan vårdnadshavaren bidra?

Vi upplever att många vårdnadshavare inte vill att barn vilar för länge på förskolan, hur tänker du kring det? Är det något du tänker på?

Vad tror du är den främsta anledningen till att vårdnadshavare är benägna till att begränsa vilotiden på förskolan?

### **Hälsa - Vilken betydelse anser de utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarna att vila respektive inte vila i förskolan kan ha för barns hälsa?**

Hur upplever du att barn mår fysiskt/psykiskt om de vilar respektive inte vilar i förskolan?

Hur upplever du barns möjlighet till lärande och utveckling om de vilar respektive inte vilar i förskolan?

Hur resonerar du om barns vila sett till hälsa och välbefinnande (ur ett hälsoperspektiv)?

### **Intervjuguide vårdnadshavare**

Syftet med studien var att identifiera sätt att organisera barns vila i förskolan samt belysa förskollärares respektives vårdnadshavares uppfattningar av vilans organisation i förskolan.

### **Inledande frågor**

Hur många barn har du och hur gamla är de?

Hur många barn har du som går eller har gått i förskolan?

Vad är det bästa/svåraste med att vara förälder till förskolebarn?

### **Vila - Hur resonerar de utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarna om företeelsen ”barns vila i förskolan”?**

Har ditt barn vila på förskolan? Sovandes eller vaken?

Vad innebär vila i förskolan för dig?

Hur ser vilan ut i er förskola?

Varför behöver barn vila enligt dig?

Vilka barn behöver vila enligt dig?

Tycker du att er förskola har ett bra system för vila? Vad är det som fungerar bra/mindre bra?

Hur ser era rutiner avseende vilan ut på förskolan/i hemmet?

Vilken tid anser du vara mest fördelaktig för barn att vila på dagen? Och hur länge? Varför?

Vilka konsekvenser ser du blir för barn när vilan uteblir?

När anser du att ett barn kan klara sig utan vila? Utveckla gärna!

*Vårdnadshavare till äldre barn:* Du som har ett äldre barn, vad har du för erfarenhet av barnets övergång från sovandes till vaken vila?

*Vårdnadshavare till yngre barn:* Vilka förväntningar har du på förskolan i övergången från sovandes till vaken vila?

### **Organisation och norm - Hur anser de utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarna att barns vila i förskolan bör organiseras?**

Hur definierar du en bra vila på förskolan? Hur kan det se ut?

Vad anser du förskollärare bör ha i åtanke när vilan ska organiseras i förskolan?

Vem organiserar vilan i förskolan?

Har vårdnadshavare möjlighet att vara delaktiga i utformningen av vilan? På vilket vis?

Är barnen delaktiga eller har möjlighet till att vara delaktiga i utformningen av vilan?

Delaktiga under själva vilan? På vilket vis?

Har barn möjlighet att själva bestämma om de behöver/vill vila? Hur kommuniceras det behovet i så fall?

Vad gör barnen som inte vilar?

Kan vila se ut på något annat sätt än det du beskrivit? Om ja, Hur?

### **Kommunikation och konflikter – Hur kommuniceras upplägget av vilan mellan förskollärare och vårdnadshavare?**

Hur ser kommunikationen ut mellan vårdnadshavare och pedagoger kring barns vila?

Upplever du att förskollärarna har förväntningar på dig när det gäller barn och vila? Blir det någon gång konflikter och vad handlar dessa om i sådana fall?

Kan du som vårdnadshavare göra något i hemmet för att hjälpa barnet få en bra vila på förskolan? Hur och med vad kan du som vårdnadshavare bidra?

Hur påverkas nattsömnen för ditt barn om hen vilar på dagen?

Vi upplever att många vårdnadshavare inte vill att barn vilar för länge på förskolan, hur tänker du kring det? Är det något du tänker på?

Vad tror du är den främsta anledningen till att vårdnadshavare är benägna till att begränsa vilotiden på förskolan?

### **Hälsa - Vilken betydelse anser de utvalda förskollärarna respektive vårdnadshavarna att vila respektive inte vila i förskolan kan ha för barns hälsa?**

Hur upplever du att barn mår fysiskt/psykiskt om de vilar respektive inte vilar i förskolan?

Hur upplever du barns möjlighet till lärande och utveckling om de vilar respektive inte vilar i förskolan?

Hur resonerar du om barns vila sett till hälsa och välbefinnande (ur ett hälsoperspektiv)?



## **Bilaga 3**

### **Förskollärare**

**Freja** har arbetat som förskollärare sedan 1984 och arbetar just nu på en avdelning med tretton barn som är ett till två år gamla. De flesta av barnen sover utomhus i vagn men några barn har vaken vila. Efter lunchen samarbetar Frejas och Felicias avdelning med varandra då de spenderar eftermiddagarna tillsammans i större grupp. Freja betonar utvecklingen som sker både hos barnen och hos henne själv i yrket som det mest drivande. Det hon kan känna är svårt ibland, som förskollärare, är bland annat de svåra samtal med vårdnadshavare som hon aldrig är nog förberedd och redo på.

**Felicia** arbetar på en förskoleavdelning med 22 barn som är två till fyra år gamla och har arbetat som förskollärare sedan 1989. De flesta barnen på avdelningen har vaken vila men hon berättar att de har tre barn som sover ute i vagn. Efter lunchen samarbetar Felicias och Frejas avdelning med varandra då de spenderar eftermiddagarna tillsammans i större grupp. Felicia tycker det bästa med yrket är flexibiliteten, att hon får lägga upp arbetet så som hon vill utifrån styrdokumentet. Svårigheter hon kan finna med förskolläraryrket är de saker runt omkring hon ibland känner hon får praktisera, sådant som hon kan tycka egentligen inte ingår i yrket. Exempel hon ger kan vara att agera vaktmästare. Hon menar att detta tar bort tid från saker som är mer viktiga.

**Fatima** tog sin förskollärarexamen i början av 1990-talet och började därefter jobba några år som förskollärare innan hon tog ett avbrott och arbetade inom ett annat yrke några år. Sedan 2003 har hon dock arbetat som förskollärare och är nu på en mångkulturell förskola där hon och andra barnskötare är på en avdelning med 16 barn som är i åldrarna fyra till fem år. För tillfället har alla barn på avdelningen vaken vila, men har genom åren haft enstaka barn som varit i fyra års åldern och som då har sovit i vagn utomhus. Fatima anser att det bästa med förskolläraryrket är att, även om det finns rutiner, så är inte en dag lik den andra. Hon uppskattar också möjligheten att få vara ute. Det svåraste med yrket anser hon kan vara föräldrakontakten ibland.

**Fanny** tog sin förskollärarexamen 2014 men började 2015 arbeta som förskollärare, efter att ha varit föräldraledig. Fanny arbetar på samma förskola som Fatima, men på en småbarnsavdelning där åldrarna är från ett år upp till treårsåldern och sammanlagt 14 barn.

Majoriteten av barnen sover i vagnar utomhus och de barn som är vakna lyssnar oftast på en bok. Det bästa med att vara förskollärare anser Fanny är det hon får tillbaka. Att man ser utveckling, glädje och mötet av olika barn. Det svåraste menar hon är att vara tillräcklig till alla och att bära på känslan av att vara otillräcklig.

### **Vårdnadshavare**

**Vera** är vårdnadshavare till två barn i förskolan. Barnen är två och fyra år gamla och går båda två i förskolan 15 timmar i veckan, 5 timmar per dag tisdag-torsdag. Vera uttrycker en glädje över livet, som hon inte känt förut och den kom när barnen föddes. Det roligaste tycker Vera är att se barnen växa och utvecklas samt att hon strävar efter att se barnen glädjas. Bland det svåraste tycker hon kan vara att hantera utbrott, utvecklingsfaser och vara en bra förälder.

**Vilja** har två barn som är åtta respektive fem år gamla. Femåringen, som vistas på förskolan ca åtta timmar per dag måndag-fredag, går sitt sista år i förskolan. Vilja berättar att det bästa med att vara vårdnadshavare är bland annat, med ålder som hennes barn (i förskolan) befinner sig i just nu, är alla tankar och funderingar åldern för med sig samt att hennes barn är väldigt öppen för att lära sig nya saker. Hon tycker också det är roligt att se utvecklingen hos barnet i förskoleåldern. Det svåraste med att vara förälder till ett barn i förskoleåldern menar hon är hennes egen oro för hur barnet mår i förskolan, om hen har vänner. Det kan även vara svårt att hantera utbrott och ilska hemma.

**Viktor** har ett barn som är fyra år och som går heltid på förskolan. Viktors barn har nyligen börjat på den större avdelningen och har för några veckor sedan slutat sova på dagen. Viktor tycker att det bästa med förskolan är möjligheten att kunna ge sitt barn bra ekonomiska förutsättningar och att hans barn får umgås med sina kompisar. Han upplever att hans barn älskar sin förskola och att vara där om dagarna. Viktor ser inget dåligt med förskola, utan ser bara fördelar.

**Vanja** har två barn som är i åldrarna åtta månader respektive två år gammal. Tvååringen går 15 timmar i veckan på en småbarnsavdelning fördelat på tre dagar i veckan. Vanja uttrycker att avlastningen hon får av förskolan och den stimulans det ger hennes barn är det bästa med förskolan. Det negativa som Vanja lyfter är alla sjukdomar som cirkulerar och som dras hem till familjen.