

”Kalle får inte sova idag”

- En vetenskaplig essä om äldre barns vila på förskolan

Av: Marlen Wecklauf & Maria Udo

Handledare: Ursula Naeve- Bucher
Södertörns högskola | Lärarutbildningen
Förskolläraryrket med interkulturell profil, erfarenhetsbaserad
Självständigt arbete 15 hp
Vårterminen 2016



Kalle is not aloud to sleep today

- A scientific essay about resting time for the elder children at preschool

Abstract

Our scientific essay is about resting time for older children in preschool. It's intended audience are students in preschool education, everyone who works in preschool and others engaged in resting with children. As an introduction, we meet Marlen, who faces a dilemma when a child falls asleep that should not fall asleep. We also meet Maria who experiences a lot of stress during resting time when the organization around the resting time is failing. We feel that resting time is one of the least reflected parts of preschool, yet quite a few have very strong opinions about how it should be done. We want this essay to examine how we look at resting time in preschool today. Questions we examine are that what resting time is and why it is necessary? How can preschool teachers meet the children's, parents and pedagogues perspectives about resting time? What opportunities are the children given in preschool through their participation in their own rest? Do we reflect on the importance of resting time in preschool and how does that change the organization around resting time?

This, we investigate through a hermeneutic research approach and we use all the time writing as a method to be able to reflect on and seek answers in our practical knowledge. Through various theoretical perspectives, primarily in ethics and reflection with inspiration from Eva Johansson and Maria Hammaren gives the reader a better understanding of the problems described in our stories. Through reflection on this, we look even closer at the Children's Right Counsel and the preschool curriculum. We describe how the stress is increased in today's preschoolers and looking over various alternatives to the traditional resting time that can counteract this, such as yoga, massage and environment. The essay will not come up with an optimal way to rest with older children, nor was this our aim, rather examining various alternatives. We arrive at an updated understanding of the importance of time for revitalization, and that pedagogues reflect over resting time and the approach towards it.

Keywords: Resting time, stress, recovery, yoga, massage, environment, ethics, preschool curriculum, Children's Right Counsel, reflection

Sammanfattning

Vår vetenskapliga essä handlar om vilan bland de äldre barnen i förskolan. Den vänder sig till studenter inom förskoleutbildningar, alla verksamma inom förskolan och andra som vilar med barn. Inledningsvis får vi möta Marlen som ställs inför dilemmat när ett barn som inte får somna, somnar. Vi möter även Maria som får en väldigt stressad vila när organisationen kring vilan brister. Vi upplever att vilan är en av de mest oreflekterade delarna av förskolans verksamhet, ändå har många väldigt starka åsikter om hur den ska gå till. Vi vill med denna essä undersöka hur vi ser på vilan i förskolan idag. Frågor vi undersöker är vad vila är och varför den behövs? Hur kan förskollärare möta barns, föräldrars och pedagogers olika perspektiv kring vilan? Vilka möjligheter ges barn i förskolan till medbestämmande i sin egen vila? Reflekteras det över vilans betydelse i förskolan och hur kan reflektionen i så fall påverka verksamheten kring vilan?

Detta undersöker vi genom en hermeneutisk forskningsansats och vi använder hela tiden skrivandet som en metod för att kunna reflektera vidare och söka svar i vår praktiska kunskap. Genom olika teoretiska perspektiv, främst inom etik och reflektion med inspiration från bland annat Eva Johansson och Maria Hammaren får läsaren en bättre förståelse kring problematiken som beskrivs i våra berättelser. Genom reflektion kring detta tittar vi även närmare på barnkonventionen och förskolans läroplan. Vi beskriver hur stressen ökar hos dagens förskolebarn och tittar över olika alternativ till den traditionella vilan som kan motverka detta, så som yoga, massage och miljö. Essän kommer inte fram till något optimalt sätt att vila med äldre barn, vilket inte heller var vårt syfte, utan den undersöker olika alternativ. Vi kommer fram till en förnyad förståelse över hur viktigt det är med tid för återhämtning och att pedagoger reflekterar över vilan och sitt förhållningsätt kring detta.

Nyckelord: Vila, stress, återhämtning, yoga, massage, miljö, etik, förskolans läroplan, barnkonventionen, reflektion

Innehållsförteckning

Del 1 Inledning

"Inte behöver våra barn sova i alla fall" Marlens berättelse.....	1
Marlens reflektion över sin berättelse.....	3
"Vilostund utan vila" Marias Berättelse.....	3
Marias reflektion över sin berättelse.....	6
Syfte och frågeställning.....	7
Metod.....	8
Etiska överväganden.....	10

Del 2 Reflektionsdel

Vad är vila och varför behövs den?.....	11
Olika förväntningar på vilan.....	14
Rast.....	18
Etik ur barnens perspektiv.....	20
Etik ur pedagogens perspektiv.....	24
Alternativ till den traditionella vilan.....	27
Reflektion kring reflektionen.....	30

Del 3

Slutord.....	34
Referenslista.....	36

Del 1 Inledning

"Inte behöver våra barn sova i alla fall"- Marlens berättelse

Jag känner mig laddad och upprymd när jag sitter på bussen på väg till mitt arbete. Jag har precis haft en lugn och välbehövlig semester. Jag stiger av bussen samtidigt som jag får känslan av att det fortfarande är sommar ute, man kan nästan känna det på lukten av den tunna dimman som håller på att lättas.

Det är idag dags för vårt första avdelningsmöte, mitt arbetslag och jag har bestämt oss för att sitta kvar en stund efter stängning och gå igenom rutiner. Jag känner ett behov av att diskutera barnens vila som infaller sig efter lunchen. Som det ser ut nu så är det ingen vila och det finns ingen struktur. Samtidigt så behöver barnen vila, men vad innebär det egentligen? Jag arbetar med de äldre barnen som är mellan tre och fem år gamla. Alla barn har ju olika behov av just vila, och enligt läroplanen så ska vi erbjuda barnen en lugn stund under dagen. Det är även den stunden på dagen då vi i personalen behöver ta våra lunchraster, vilket innebär att under en och en halv timme så saknas det en pedagog.

Klockan slår fyra och jag sitter redan inne på avdelningen och väntar in mina två kollegor. Jag har en bra känsla inför mötet och att just ta upp rutinen vila känns inte alls obehagligt eller känsligt på något sätt trots att jag vet om att det finns olika åsikter om vilan. Jag tar en klunk av mitt kaffe medan jag väntar, det är så varmt att det näst intill inte går att svälja. Jag har fullt med kaffe i munnen och känner mig alldeles röd i ansiktet, då kommer mina två kollegor in efter varandra. Den ena skrattar till på grund av hur jag ser ut, jag sväljer kaffet snabbt och ursäktar mig samtidigt som jag ler och känner hur glädjen sprider sig i rummet, skrattar till inombords och tänker att nu bjöd jag verkligen på mig själv helt omedvetet.

Jag frågar mina kollegor ”Vad tycker ni att vår vila ska innehålla och vad är det vi ska erbjuda barnen?” Den ena svarar snabbt ” Inte behöver våra barn sova i alla fall”. Hon ser bestämd ut och säger sedan ”en stunds läsning och någon annan lugn aktivitet kan vi ha, så får barnen välja själva”. Min andra kollega säger inget utan nickar mest instämmande.

Jag funderar på varför min kollega är så bestämd över att barnen inte behöver sova, men släpper tanken och vi fortsätter diskussionen om vilan. Jag tycker att vi kommer överens om att vilan är viktig, för att om barnen inte får vila så orkar de heller inte leka. Jag tycker att vi har ett fortsatt bra samtal, vi pratar om kapitelböcker och om vilka olika pysselaktiviteter som man skulle kunna erbjuda barnen. Slutligen så kommer vi helt enkelt överens om att barnen inte behöver sova trots mina funderingar som jag i och

för sig aldrig delar med mig av till mina kollegor. Det vi ska erbjuda barnen blir som min kollega sa, en stunds läsning och en lugn aktivitet, så får barnen själva välja.

Dagen efter när vi precis har dukat undan lunchen så säger jag till mina kollegor ”Jag tar gärna lässtunden idag”, slår mig ner i soffan och barnen samlas runt mig. Idag har jag valt att läsa sagan om kaninen Pricken. Jag ska precis börja läsa då min kollega avbryter mig, ”Jo, Kalles mamma sa imorse att han absolut inte får sova idag, trots att han har varit vaken till och från i natt, för familjen får ju så himla jobbiga kvällar om han får sova på dagen”. Jag är jättenära att ställa en motfråga som ”jaha men förklarade du inte för Kalles mamma att vi har nya rutiner angående vilan?” Men bet mig i tungan och börjar istället läsa om Pricken, jag har ju ändå koll på Kalle då han sitter precis bredvid mig.

Det är precis en sådan lässtund som jag vill ha med barnen, det är så att man nästan kan ta på lugnet i rummet. Barnen sitter helt tysta och är uppslukade av sagan och när jag slår ihop boken så säger en flicka, ”Åh jag tycker så mycket om den där söta prickiga kaninen”. Jag känner hur ett leende sprider sig över mitt ansikte, men när jag ska resa på mig så känner jag hur Kalles huvud ligger tungt mot min arm. Han sover, jag försöker väcka honom genom att stryka honom över kinden, men hans ögon vill inte öppnas och hela hans kropp känns så tung.

Försiktigt lägger jag ner Kalle i soffan och tänker att han får vila en liten stund, kanske i tio minuter. Jag går ut till min kollega och säger ”Jo men du, Kalle var nog helt slut, han somnade mot min arm”. Kollegan svarar lite tvärt ”Jaha, men han skulle ju inte”. Jag ser på hennes ansiktsuttryck att hon är irriterad, men samtidigt tänker jag att det är ju inte mitt fel. Jag vänder på mig för att åter igen gå och försöka väcka Kalle, han ser så rofylld ut där han ligger. Jag sätter mig ner bredvid honom, trots strykningar och lite puttande så vill han inte vakna. Mina tankar snurrar, det här med vila med äldre barn, det är svårt att säga att alla ska ha en ”uppe vila”, när vissa barn har behov av att sova. Samtidigt så finns det också föräldrar som förbjuder barnen att sova trots att det finns, som i den här situationen ett behov hos barnet att faktiskt få sova.

Klockan slår halv ett och det är dags för mig att ta min rast. Min kollega som ska byta av mig närmar sig soffan och får syn på Kalle ”Men, nej han skulle ju inte sova, och nu ska du på rast och jag kommer inte klara av att väcka honom”. Jag känner irritationen växa inom mig, det är inte mitt fel att han sover och det känns som att de bra diskussioner som vi hade dagen innan är som helt bortblåsta. Men jag måste gå på rast nu, för annars vet jag att hela dagens planering kommer att rasa. Glädjen över en lyckad sagostund är redan glömd när jag går mot fikarummet. För vems skull erbjuder vi egentligen vila? Hade

jag inte läst sagan så hade kanske inte Kalle somnat, men samtidigt är det något förskolan ska erbjuda. Jag känner mig som en dålig pedagog när jag inte låter Kalle sova en liten stund. För att bara rycka upp ett sovande barn för att föräldrarna har en önskan om att det ska bli en lugn kväll, det känns inte helt rätt. Jag drar en djup suck, tur att ingen annan gör mig sällskap i fikarummet, då skulle nog mitt ansiktsuttryck avslöja att allt inte är okej. Jag känner att jag och mina kollegor behöver diskutera vilan en gång till, men fram till dess känns det bara obehagligt.

Jag sitter där nedsjunken i soffan, jag kan nästan känna tyngden på mina axlar. Jag brottas med tankar som att förskolans vardag är ett evigt pussel som hela tiden behöver ses över. Fokus i vår verksamhet ska utgå ifrån barnens behov och som i det här dilemmat så handlar det om barnens behov av att få vila men också i vilken form den ska erbjudas? Axlarna känns rent ut sagt blytungta nu, jag kan knappt lyfta mig ur soffan. Men min rast är slut så jag tar mig på något sätt upp och det är inte en positiv pedagog som öppnar dörren in till avdelningen. Då får jag syn på Kalle, som fortfarande sover.

Marlens reflektion över sin berättelse

Vad står ordet vila för och vad ska man erbjuda barnen under denna stund? Jag upplever det till största del som en stressad aktivitet som vi ska ha varje dag men som tyvärr många gånger bara slutar med att jag blir frustrerad över att det inte fungerar som jag vill. Sedan frågar jag mig vad det i sin tur blir för kvalitet för barnen. För mig är det här ett yrkesdilemma, eller är det så att jag som pedagog kan göra på ett annorlunda sätt trots att det skulle innebära att jag måste gå emot mina principer om hur jag vill att en vila ska se ut?

”Vilostund utan vila”- Marias berättelse

Jag hör ljudet av bestick som rispas mot porslin när matrester skrapas av tallrikar i rummet intill. Det är stöjigt och stimmigt omkring mig. Själv befinner jag mig i tvättrummet och hjälper de sista barnen att gå på toaletten och tvätta sig. Jag känner hur jag inte riktigt är närvarande och att jag just idag inte är den där fanatiska och närvarande pedagog jag önskar att jag är. Jag känner en malande oro i kroppen. Jag drar en djup suck och påminner än en gång om att man tvättar händerna efter toalettbesöket. Men huvudet är någon annanstans. Idag är det min tur att ha vilan. Vilan som egentligen borde handla om en fridfull stund känns idag som allt annat än det.

Idag som så många gånger förr så lider vi av personalbrist. En kollega är sjuk och istället har vi fått en vikarie. Jag är säker på att vikarien gör så gott hen kan men barnen har testat vikarien till max och stämningen är allmänt stimmig och rörig. Barnen känner garanterat av min stress och därmed min brist på att vara fullt närvarande, vilket blir en ond spiral.

Som om det inte räcker med det så är det måndag. Måndag på min förskola betyder mötesdag. En från varje avdelning går på husmöte och det är viktigt att närvara för att kunna få all nödvändig information för den kommande veckan. Jag funderar på att meddela chefen att vi inte kan komma, men jag vet hur det blev förra gången jag gjorde det. Det uppskattades inte och trots att jag vet att det idag vore det bästa för barnen och oss personal att faktiskt stanna med barnen, så väljer jag att inte ta den konflikten med chefen. Det är helt enkelt inte värt det.

I vanliga fall har vi två vilor, några av våra barn behöver verkligen sova trots att de tillhör de äldre barnen på förskolan, då de har långa dagar. En del av våra barn sover ibland. Ett par stycken får absolut inte sova, det har föräldrarna varit väldigt tydliga med. Idag är inte en vanlig dag, idag måste vi vila allihop tillsammans. Det är heller inte första gången det händer. Vi har många gånger diskuterat hur sårbart det är att ha två olika vilor men med våra barns olika sömnbehov så har vi ändå sett det som det bästa alternativet. När alla är på plats så fungerar det bra. Men allt för ofta blir det som idag, att så fort någon faller bort av personalen så faller allt och vi måste vila allihop tillsammans.

Jag går in i vilorummet och känner en molande oro för hur det kommer gå denna gång. Madrasser ligger utspridda i rummet. I ena hörnet är det många madrasser, där ligger barnen som ska sova, och i det andra hörnet bara några få madrasser samt en låda med böcker. Denna hörna är till för de som ska vara vakna. Barnen vet vilken hörna de ska vara i, de har själva full koll på vilka som ska vara vakna och vilka som ska sova. En pojke från "sovsidan" försöker dock smyga sig ner bland de vakna barnen. Jag ler lite för mig själv men hänvisar honom till en egen madrass. Han skrattar lite förläget men går utan protester dit med en gäspning. Han var nog ganska trött.

Jag bläddrar bland cd-skivorna och hittar en saga som jag tror att det var lagom länge sedan vi lyssnade på. Jag sätter på den medan jag samtidigt viskar till barnen att nu är det dags att vara tysta. De högljudda rösterna byts ut till viskanden. Det känns i rummet att barnen har svårt att komma ner i varv idag. Jag suckar tyst och inser att det här kommer bli en tuff vila. Jag sätter mig ner vid barnen som ska sova. Så fort jag satt mig så ser jag att jag glömt att ta med mig Klaras napp. Jag överväger en kort stund att vänta och se om hon lyckas somna utan nappen men jag hinner knappt tänka tanken innan hon vänder sig till

mig och talar om att hon inte fått sin napp och inte sin snuttis heller. Jag smyger sakta fram till dörren för att se om mina kollegor hunnit gå iväg än. Jag inser att avdelningen är tom så jag smyger sakta ut genom dörren. Sekunden jag satt min fot utanför dörren hör jag hur barnens röster gradvis stegras och de viskande rösterna som tidigare förekommit är nu som bortblåsta. Jag skyndar mig ut i hallen och ser direkt snuttisen på Klaras hylla. Men jag ser ingen napp. Jag hör nu barnens röster hela vägen ut i hallen. Jag blir stressad och letar igenom Klaras hylla men hittar ingen napp. Jag går snabbt in i köket och ser om den möjligtvis kan ligga där, men inte heller där finns någon napp. Jag får helt enkelt gå tillbaka utan napp.

När jag återigen kommer in på vilan så har flera barn lämnat sina madrasser, en del leker och andra pratar på för fullt. Klara blir väldigt ledsen för att jag kommer tillbaka utan napp, men efter en stunds gråt så nöjer hon sig med snuttis och kurar ihop sig på madrassen. Jag får starta om hela processen med att lugna ner barnen och sätta på skivan med sagan igen. Denna gång känner jag att vi snabbt hittar lugnet. Även de barn som inte ska sova sitter stilla och lugnt och bläddrar i böcker och vi finner en fin harmoni i hela gruppen. Några av de barn som behöver sova är nu väldigt nära sömn.

Jag pustar ut lite och börjar slappna av. "Jag behöver kissa" säger Adnan. Han lägger ner sin bok och pekar mot dörren. Jag tvekar lite, förra gången när vi hade gemensam vila gick Adnan ut för att kissa men istället hade han smitit iväg till en annan avdelning. Han hade inte alls gått på toaletten. Jag velar mellan att följa med honom till toaletten och lämna barngruppen eller om jag ska låta honom gå ut själv och då inte veta om han verkligen går på toaletten. Jag reser mig och går till dörren och släpper ut honom, härifrån har jag i alla fall någorlunda uppsikt över dörren till tvättrummet.

Barnen som ännu inte somnat blir störda av att jag reser mig, någon sätter sig upp och jag viskar tyst att de ska lägga sig igen. Adnan ropar från tvättrummet "Det kom på byxan". Jag slänger en snabb blick på barngruppen och går sedan ut för att hjälpa Adnan att byta kläder. Jag hör hur ljudvolymen än en gång blir högre och högre ifrån vilorummet. Jag skyndar på Adnan i klädbytet och känner hur han blir väldigt störd av att jag jäktar honom. Jag slås av en tanke av dåligt samvete över att jag i detta läge inte kan ge Adnan det han behöver, jag märker att han skäms över att han kissat på sig och att han egentligen behöver stöd i det just nu. Min tanke avbryts hastigt av ett gallskrick från vilorummet. Jag tar med Adnan och de rena byxorna in i vilorummet. Han får klä på sig där. Väl inne på vilan hittar jag två barn som bråkar om samma bok, de drar i den och skriker "Jag hade den". Jag tar boken och säger att båda får välja varsin ny bok. Barnen blänger argt på mig och jag känner återigen att jag i detta läge inte agerar som den pedagog jag vill vara. Men just nu ligger mitt fokus på att återfå lugnet i rummet. Jag ser att ett

av barnen som tidigare somnat, nu vaknat av barnens bråk. Jag sneglar på klockan och ser att barnet inte sovit mer än tio minuter.

Jag samlar återigen ihop barngruppen, lägger om någon en filt, sätter madrasserna till rätta hos de barn som ska vara vakna och byter saga i cd-spelaren. Denna gång är det inte lika lätt att få tillbaka lugnet. Barnen vrider och vänder på sig, de vakna barnens viskningar blir högre och högre.

Jag inser med ens att Robin inte somnat än. Sist Robin inte somnade så var hela eftermiddagen väldigt jobbig för honom, han hamnade i många konflikter och hade svårt att hålla någon form av fokus. Han hade tydligen somnat direkt när han kom hem. Hans pappa hade blivit jättearg och låtit oss pedagoger väldigt bestämt veta att han inte ville att det skulle hända igen. Även om vi såklart inte lovat Robins pappa något sådant så hade vi alla hjälpts åt för att försöka få Robin att somna varje dag sedan dess. Jag blev nu rädd att idag inte var en av dessa dagar.

Jag slänger en blick på klockan och inser att den är alldeles för mycket och ingen av mina kollegor är tillbaka än. Jag tänker att mötet måste dragit ut på tiden idag som så många gånger förr. Vikarien borde vara tillbaka vid det här laget men jag hör ingen på avdelningen. Jag tittar ner på Robin som själv nu verkar kämpa med att försöka somna, jag suckar och inser att jag förmodligen måste hoppa över min rast idag.

Marias reflektion över sin berättelse

Den här dagen känns inte vilan bra för någon. Barnen blir hela tiden störda och avbrutna. Det resulterar i att det som ska vara barnens lugna stund på dagen blir allt annat än lugn. Jag får vända ut och in på mig själv för att försöka få allt att gå ihop. Jag blir själv stressad när jag läser detta och inser att det tyvärr allt för ofta ser ut så här. Mina tankar går extra till Klara och Robin, men framför allt Adnan som på olika sätt inte får sina behov tillgodosedda denna dag. Det får mig att fundera på vad vi egentligen håller på med. Varför har vi en vila om den inte ger just vad den utger sig för att ge? Jag känner flera gånger att jag inte kunnat tillgodose barnens behov under denna vilostund. Jag skulle vilja undersöka mitt agerande, hur jag kunde göra annorlunda utan att gå emot mina egna värderingar om hur man möter barnen i deras vardag.

Syfte och frågeställning

Vi har efter många samtal och diskussioner tillsammans kommit fram till att vilan med äldre barn är enoreflekterad aktivitet i förskolan men samtidigt upplever vi båda att begreppet vila är laddat. Många som verkar inom förskolan har väldigt bestämda åsikter om hur vilan med äldre barn bör se ut, men dessa åsikter kan skiljas mycket från varandra. Vi har upplevt att det finns två skilda sidor då en del pedagoger inte alls tycker att de äldre barnen behöver vila, medan en del lägger stor tyngd i hur viktig den är. Föräldrar har ofta väldigt bestämda åsikter om hur just deras barn ska vila och detta kan ibland skilja sig från dag till dag. Vår upplevelse är att pedagogers, barns och föräldrars intressen allför ofta kolliderar. Vi vill med denna uppsats belysa problematiken kring att vila med de äldre barnen samt undersöka hur pedagogers värderingar påverkar vilans utformande.

I båda berättelserna möter vi föräldrar som har starka åsikter om hur just deras barn skall vila. Svårigheterna vi möter här är funderingar kring var gränsen går ur barnens perspektiv. Att blint följa föräldrarnas krav eller önskemål kan innebära att vi går emot vad vi anser är bäst för barnet. Vi vill också titta närmare på om barnen har någon möjlighet att själva påverka hur deras vila ser ut. Vad vi ser idag är att barn ofta har väldigt lite eller ingen möjlighet att själva ha inflytande över sin vila. Vi vill genom denna uppsats belysa detta fenomen samtidigt som vi vill hitta ett sätt att förhålla oss till barns, föräldrars och pedagogers perspektiv.

Förskolans läroplan beskriver tydligt att: "Förskolan ska erbjuda barnen en i förhållande till deras ålder och vistelsetid väl avvägd dygnsrytm och miljö. Såväl omvårdnad och omsorg som vila och andra aktiviteter ska vägas samman på ett balanserat sätt" (Skolverket 98/10, s.7).

Vi ser en stor svårighet att tillämpa detta i praktiken när pedagogers, barns och föräldrars behov ser så olika ut. Vi har båda upplevt svårigheter med vilan på olika sätt. Våra berättelser skildrar två vilor där vi båda känner att vi på olika sätt inte riktigt lyckats hitta optimala förutsättningar för alla inblandade. Vi vill hitta ett sätt att samverka kring vilan som gör att vi kan tillgodose både barn, föräldrar och pedagoger. Är det ens möjligt?

Stress är idag något som vi alla möter mer och mer på olika sätt, även våra barn på förskolan. Tid för vila och återhämtning blir då väldigt viktigt, vilket gör att ämnet blir ännu mer komplext och gör att det känns extra viktigt. Vi vill genom denna uppsats även reflektera över och söka teorier kring hur vi kan hitta tillfällen för barnen att få ro för återhämtning i en annars så stressad miljö. Genom att ta upp dessa

ämnen så tänker vi att denna uppsats vänder sig till verksamma pedagoger, studenter och alla som vilar med barn.

Våra frågor som vi valt att reflektera över:

- Vad är vila och varför behövs den?
- Hur ska vi som förskollärare bemöta barns, föräldrars och pedagogers olika perspektiv kring vilan?
- Vilka möjligheter ges barn i förskolan till medbestämmande i sin egen vila?
- Reflekteras det över vilans betydelse i förskolan och hur kan reflektionen i så fall påverka verksamheten kring vilan?

Metod

Eftersom vår vetenskapliga essä bygger på liknande egenupplevda erfarenheter och det här ämnet känns viktig för oss så bestämde vi oss för att skriva tillsammans. Lotta Alsterdal, docent i den praktiska kunskapens teori beskriver att använda sig av skrivformen vetenskaplig essä inte utformas som något slutgiltigt beslut om hur eller varför, tillskillnad från en traditionella vetenskaplig text som i slutändan redovisar ett resultat. Men samtidigt poängterar Alsterdal att den som läser en essä ändå kommer fram till något resultat i slutändan för de sker en rörelse och förflyttning i texten (Alsterdal 2014, s.63). Efter den här insikten var valet av essä skrivande som en spännande utmaning för oss att få läsaren att koma fram till sitt egna resultat. Vi vill också i skrivandets och reflektionens process att vi som författare kommer att ledas in i nya insikter och förhoppningsvis se yrkesdilemmat ur ett annat ljus.

Vi vill med denna essä söka efter olika teoretiska perspektiv, främst inom etik och reflektion med inspiration från bland annat Eva Johansson och Maria Hammaren för en få bättre förståelse kring vår problematik som vi beskrivit i våra berättelser. Vi vill också reflektera och skriva om olika etiska perspektiv genom att titta närmare på vad barnkonventionen och förskolans läroplan beskriver.

Vi utgår från ett gemensamt perspektiv när vi reflekterar och skriver, men om eller när våra meningar skiljer sig åt kommer vi vara tydliga med att beskriva det. Jo Bech- Karlsen, journalist och författare har en tanke om att när man skriver så kommer man fram till tankar och under processens gång så väcks det nya tankar, ”genom att skriva tänker jag – alltså är jag” (Bech-Karlsen 1999, s.12). Vi tänker att genom att skriva denna uppsats tillsammans så kommer vi att komma åt nya tankar hos oss själva, som i sin tur

kommer att påverka våra roller som blivande förskollärare samt till vårt förhållningsätt till arbetet i förskolan. Bech- Karlsen beskriver också något som han kallar för skrivprocessen, vilket betyder det arbetet som sker från idé till färdig text. Att man bör ha en förståelse för att skrivande och läsande hör ihop (ibid.s.101). Vi har under essäskrivandets process tillgång till en handledargrupp, innan varje handledningstillfälle så läser vi varandras texter och sedan reflekterar vi tillsammans. Vi ser dessa tillfällen som något positivt och som en hjälp i vår egen skrivprocess.

Vi har tillsammans valt att använda oss av en hermeneutisk forskningsansats som för oss kändes som ett väldigt naturligt val. Enligt Runa Patel och Bo Davidson, undervisare i forskningsmetodik, så handlar den hermeneutiska ansatsen om att tolka en förståelse om varför människor handlar som de gör eller varför de talar och skriver som de gör (Patel & Davidson 2003, s.28-29). Eftersom att vi båda har många års arbetslivserfarenhet inom förskolan så har vi en förförståelse för det som ska tolkas. Vi utgår från två berättelser ur vår arbetslivserfarenhet och försöker genom denna uppsats tolka dem, då vi inte är ute efter några konkreta svar. Vi ser vår förförståelse som något positivt och som en tillgång i den här forskningen.

Hans- Georg Gadamer, filosof och förnyare inom hermeneutiken skriver i *Sanning och metod i urval* om att det finns en hermeneutisk regel som man bör förhålla sig till. Den lyder ”man måste förstå det hela ur det enskilda och det enskilda ur det hela” (Gadamer 1997, s.137). Vi kommer att förhålla oss till denna regel och för oss innebär det att vi behöver se på berättelserna ur olika perspektiv, både genom barnens, pedagogernas och föräldrarnas för att kunna förstå och tolka en konkret helhet av vår uppsats.

Etiska överväganden

I denna studie har vi följt de forskningsetiska principer som är fast ställda av vetenskapsrådet. Vi har tagit i beräkning och tillämpat dessa. Nedan kommer en redogörelse för hur vi gått till väga.

Informationskravet: Detta krav innebär att om det förkommer andra personer i uppsatsen så skall de informeras om uppsatsens syfte och att uppgifter inte kommer missbrukas. Det behöver också framkomma att all medverkan är frivillig och att medverkan när som helst kan avbrytas.

Samtyckeskravet: Med samtyckeskravet menas att medverkande alltid måste ge sitt samtycke till medverkan. Om en deltagare är under 15 år så krävs även att den deltagandes vårdnadshavare ger samtycke. **Konfidentialitetskravet:** Obehöriga skall inte kunna komma åt material från studien.

Enskilda individer skall inte kunna identifieras. Allt material från studien skall vara konfidentiellt, ingen obehörig skall kunna komma åt material från studien. **Nyttjandekravet:** Insamlade uppgifter får endast användas till studiens ändamål (Vetenskapsrådet 2016, s.6-14).

Vi har tillämpat de forskningsetiska principerna genom att alla personer som förekommer har andra namn än i verkligheten. Omständigheterna kring de beskrivna situationerna är modifierade genom att vi ändrat namn på förskolor, skrivit om situationer och beskrivningar så att problemen vi stött på kvarstår men varken kollegor, barn eller föräldrar skall vara identifierbara eller känna sig träffade. Allt insamlat material har endast använts för att utforma denna vetenskapliga essä.

Del 2 Reflektionsdel

Vad är vila och varför behöver vi den?

Nationalencyklopedin säger att vila är ett tillstånd av låg aktivitet (NE, 2016). För oss betyder vila en tid för återkoppling, en paus från något vi gör och tid för att pusta ut. Vila är något behagligt som hjälper oss att slappna av och börja om på nytt. Vi känner båda ett väldigt välbehag av ordet vila. Säger vi däremot vila i förskolan så följer helt andra associationer, vi börjar helt plötsligt att prata om stress, förhållningssätt och svårigheter med att vara alla till lags. Det står helt klart att våra egna associationer med vila och vila i förskolan inte stämmer överens med varandra.

Thomas Sjödin, pastor och författare, skriver att vila inte främst är att göra ingenting, vila är att göra något man njuter av eller tycker om. Vila är att göra något annat. Ordet vila är kort anspråkslöst och försynt men innefattar ändå så mycket. Vila kan vara en snabb tupplur, en semester vid havet, att umgås med dem man tycker om, att läsa en bok, en löprunda, sammanfattningsvis allt som vi tycker om (Sjödin 2013, s.19,26). Det är tydligt att Sjödin pratar om ordet vila för sig och inte om vila i förskolan. Våra funderingar går direkt till varför detta skulle skilja sig åt. Om vila betyder att göra något annat, så faller det sig märkligt att vi på förskolan ofta vilar likadant på samma sätt varje dag. Oavsett vilken åsikt man har kring vilan i förskolan så är det av vår erfarenhet väldigt sällan den varierar sig. I Marlen's berättelse har de nyligen ändrat sina rutiner kring vilan, de har kommit fram till att de ska läsa en bok varje dag. I Marias berättelse så har en personalbrist fråga tvingat dem att göra ändringar i hur vilan ser ut men i övriga dagar ser den likadan ut. Vi diskuterar fram och tillbaka om varför det ser ut så och kommer inte fram till något bra svar. Visserligen så kan det vara bra för barn med fasta rutiner, men under övriga moment under dagen så erbjuds barnen olika aktiviteter inom ramen för våra rutiner. Varför just vilan ser likadan ut varje dag hittar vi inget svar på. Vi blir båda intresserade av detta och kommer senare under rubriken "alternativ till den traditionella vilan" titta närmare på hur man skulle kunna erbjuda barnen andra sätt att vila på.

Sjödin talar även om hur vi ständigt ursäktar vilan och hur den ofta ses som oviktig. Vi hanterar den som något vi egentligen skulle kunna klara oss utan. Han talar om hur vila blivit omodernt och hur vi ofta döljer att vi vilar. Om någon exempelvis ringer när vi sover så svarar nästan alla att vi inte alls gjort det. Att vila har helt plötsligt blivit något fult (Sjödin 2013, s.9). Detta fungerade som en "aha" upplevelse för oss. Funderingarna kring varför man alltid svarar att man inte sovit har slagit oss båda. Genom att läsa och reflektera över Sjärdins tankar så väcks nya frågor hos oss. Kan det vara därför som vila bland

äldre barn blivit så laddat? Har vila i förskolan gått hand i hand med hur man ser på vila i övriga samhället och därför blir det fler och fler som anser att den inte behövs? Sjödins försätter med att beskriva vila som något vi inte har tid med idag, vi lever allt mer stressade liv och när vi inte orkar mer, först då vilar vi men så lite som möjligt. Han menar på att vilan egentligen är tänkt att ligga först, innan det blir stressigt eller jobbigt så att vi på så sätt kan möta svårigheter utvilade och med mer ork (ibid. s.27-28). Det finns förskolor som väljer att lägga vilan innan lunch, kanske är det något att försöka efterstäva. För oss känns tanken att barn går och vilar hungriga väldigt främmande men det kan vara så att vi inte sett hela bilden. Vi känner även till förskolor där man helt tagit bort vila för de äldre barnen. Efter lunchen så fortsätter verksamheten som vanligt. Ingen av oss har arbetat på något av dessa sätt vilket gör att vi inte har egenupplevda erfarenheter av dessa två sätt att förhålla sig kring vila. Det våra erfarenheter dock säger är att vi upplever att barnen orkar mer när vi någon gång under dagen hittat tid för återhämtning. Under dagen på förskolan känner vi oss alla uppe i varv och tiden för återhämtning känns viktig. En spännande tanke är dock om vilan ligger under rätt tid på dagen. Vilar barnen för att återhämta sig från den innehållsrika förmiddagen eller vilar vi för att orka med resten av dagen? Om vi ska tänka i Sjödins banor så borde vi vila för att ha ork inför kommande utmaningar, inte för att få tillbaka den ork som vi har förbrukat. Om så fallet är borde behovet av att vila se olika ut för olika barn, vilken tid barnen behöver vila borde då också se olika ut. Vi diskuterar fram och tillbaka med varandra hur det skulle kunna se ut, men hittar inga bra svar. Det vi dock är överens om är att förutom den vila vi erbjuder så måste vi kunna hitta andra former för vila och återkoppling där barnen kan pusta ut när de känner att de behöver, närsomhelst på dagen och inte bara på utsatt tid. Detta skulle kunna innebära att vi behöver platser dit barnen kan söka sig för att få vara i fred, eller för att använda Sjödins termer, för att göra något annat.

Vi har i texten givit varsin gestaltning av hur en vila kan se ut en vanlig dag på våra förskolor, på våra arbetsplatser. Vilan är den tid som är avsedd för att barnen skall få återhämtning i deras alltmer stressade vardag. Men i båda berättelserna så sker det saker som istället ger en känsla av att det höjer stressfaktorn hos barnen och hos oss pedagoger. Vi kan se i våra verksamheter hur både barn och pedagoger utsätts för allt mer stress inte bara under dagen på förskolan utan i alla delar av våra vardagliga liv. Evalotte Mörelius, är specialistsjuksköterska och docent i omvårdnad med inriktning mot pediatrik och har forskat kring stress hos barn och ungdomar. Hon skriver om hur den fysiska hälsan har förbättrats de senaste tjugo åren men att psykisk ohälsa och stress framstår som allt större problem idag (Mörelius 2014, s.15). Hon menar på att barns stress skiljer sig från vuxnas då barnet är under ständig utveckling (ibid. s.11). Benjamin Hoff, prisbelönt författare, beskriver precis som Mörelius, att när man utsätts för stress så startar en reaktion som påverkar hela kroppen. Att kroppen reagerar är nödvändigt och

livsviktigt. Det är när stressreaktionerna avlöser varandra och det inte finns tid för återkoppling som stress kan bli långvarig och farlig (Hoff 1984, s.99). Trots att vi utsätts för allt mer stress så tas allt oftare den traditionella vilan bort inom förskolan. I en tid där vi har ett allt större behov för återhämtning så tar vi bort den tiden som är avsedd för just återhämtning, konstigt kan vi tycka.

Det som händer i kroppen när vi utsätts för stress är att puls och blodtryck stiger, andningen blir snabb och man svettas, cirkulationen omfördelas och går endast till de mest nödvändiga organen som hjärna och muskler och blodet koagulerar fortare. Adrenalin, noradrenalin och kortisol är några av de hormoner som då utsöndras i kroppen. Att kroppen reagerar såhär är nödvändigt och inte farligt i sig, det är när dessa reaktioner avlöser varandra och kroppen aldrig får tid för återhämtning som det kan vara farligt för kroppen och långvarig stress uppstår (Mörelius 2014, s.35). Stress hos barn kan mätas på olika sätt, ett av de vanligaste sätten är att mäta kortisolvärdet. Kortisol är en välstuderad sensor för stress som kan mätas i serum eller plasma, vilket underlättar oerhört. Detta innebär att det går att mäta kortisolvärdet i saliv vilket gör att man slipper ta blodprov som i sig kan vara obehagligt för barnen och öka stressnivån (ibid. s.134). Mörelius hävdar att studier visat att barn som går på förskolan har högre kortisolnivå på eftermiddagen än barn som inte går på förskola (ibid. s.69). Hur skulle de se ut om vi började mäta barns kortisolvärden på förskolan för att någonstans bevisa hur viktig vilan är?

Våra tankar kring att stressen hos barn idag ökar blir därmed bekräftad. Av yrkeserfarenhet inom förskolan så vet vi att förskolebarn är mer stressade på eftermiddagen än andra barn. Detta känns väldigt oroväckande. Om kortisolvärdet och därmed stressen ökar hos förskolebarn så behöver vi hitta sätt att motverka detta. Mörelius hävdar att det bästa sättet att motverka stress är återhämtning. Det bästa sättet att återhämta sig är genom sömn eller vila. Under sömn eller vila sätter processer igång som reparerar de förändringar som stressen skapat i kroppen. Immunsystemet aktiveras, nivåerna av tillväxthormon ökar och minnet stärks. Barn behöver mycket sömn. Allt tyder dessutom på att barn som sover mycket får en bättre sömncykel och har därför lättare att sova fortsättningsvis. Har man däremot en störd sömncykel kan detta leda till stress och det i sin tur kan leda till att barnet sover mindre (Mörelius 2014, s.43). För att sänka stressen hos barn behöver vi alltså tid för återhämtning och vila. Därmed ser vi det väldigt oroväckande att vilan alltför ofta tas bort helt på vissa förskolor. Ser man det från ett annat håll så är kanske en vila där ingen får tid för just vila (som i Maria berättelse) inte bättre. Vi kommer än en gång in på vad det finns för olika alternativ till vilan. Ylva Ellneby, förskollärare och specialpedagog hävdar att samhällets sätt att se på hälsa är i förändring. Tidigare tittade man mest på vilka orsaker som gjorde att vi inte mår bra, medan man idag börjar inse att man också behöver titta på vad vi behöver för att må bra. Hur vi mår beror inte enbart på att vi får för mycket av något som gör oss ont, utan också på att

vi får för lite av sådant som är bra för oss (Ellneby 2011, s.45). Tänker man så, så är det lättare att hitta redskap för att hjälpa barnen att klara av stressen som är en del av deras vardag. Vi vill hitta sätt för vila och återhämtning under hela dagen på förskolan.

Mörelius tankar om sömnritm och Ellnebys tankar om att få för lite av det vi mår bra av gör att vi genast drar våra funderingar till Kalle i Marlens berättelse. Om det är så att barn som sover mycket får en bättre sömncykel så kanske det bästa Marlen kunde göra för Kalle var att låta honom sova. Det kanske inte alls skulle betyda att han hade svårare att sova på kvällen hemma. Så som vi tolkar Mörelius studier kanske det skulle innebära att han somnade ännu bättre på kvällen och om Kalle sover mer och får en bättre sömnritm så tror vi också att han mår bättre.

Olika förväntningar på vilan

I Marias berättelse så kämpar hon själv med att få ihop någon typ av vila, något som verkar vara en omöjlig uppgift. Maria beskriver vid flera tillfällen att hon känner sig otillräcklig och tvingas att agera på sätt som inte stämmer överens med hennes bild av hur hon bör göra. Gång på gång så går Maria emot hennes föreställning om hur en god pedagog bör möta barnen i de olika situationerna som uppstår. Maria känner att hon hela tiden får kompromissa med vad hon tycker är etiskt rätt, samtidigt som hon ser ett behov att genomföra vilan. Både för att barnen behöver det och för att få ihop organisationen så att kollegan kan frigöras för möte och att de ska få ihop sina raster, vilket till slut visar sig att det inte går och Maria får stå över sin rast. Hon slits itu med hur hon tycker att en god pedagog bör agera när Adnan kissar på sig och hon först måste lämna hela gruppen och sedan får ta med honom in så att han får byta kläder inför de andra. Adnans behov känns inte alls tillgodosedda denna dag och istället för att kunna möta upp honom och stötta honom i det som händer så får Maria ta till snabbast möjliga lösning för att så fort som möjligt kunna återgå till gruppen. Här möter vi även Robin som ska sova, men aldrig gör det.

I båda berättelserna inser vi efter diskussioner att det är oerhört svårt att möta allas förväntningar och behov. Vi har en förväntning, barnen har en och föräldrarna har en annan. De båda vilorna i våra berättelser ser olika ut men en del problem återkommer i båda. Görel Fred, socionom, talar om att vi har ett mandat från läroplanen, ett mandat från barnet och ett mandat från föräldrarna. Dessa ser inte alltid likadana ut och kan lätt krocka med varandra. När detta sker finns det inga självklara lösningar (Fred, 2005 s.77).

Vi ser här att vilan är ett tillfälle där barnen har relativt lite eller inget inflytande över hur vilan för just dem ska se ut. Vilan är ofta formad efter föräldrars och pedagoger tankar och önskemål. I de problem som uppstått ser vi att det kan vara svårigheter att se det ur varandras perspektiv. Det är lätt att vi pedagoger kommer med antaganden när en förälder har en åsikt om vilan. I Marlene's berättelse får vi dela hennes känsla av att föräldrarna bara vill ha en lugn kväll. I Marias berättelse får vi höra om en förälder som blivit arg när hans barn inte somnat. I detta får vi en känsla av att ämnet vila kan ha hamnat i någon form av återvändsgränd där föräldrar och pedagoger ställs emot varandra och vi har svårigheter att se varandras perspektiv.

Berättelserna gestaltar två helt olika typer av vila. Men vi ser att vi stöter på liknande problem. Ibland är problemen motsatta men effekterna av problemet densamma. I båda berättelserna möter vi föräldrar som delat sina starka åsikter kring hur vi ska vila och om deras barn får sova eller inte. Det får oss att fundera kring föräldrars inverkan på vad vi gör på förskolan. Läroplanen säger att vi ska samverka med föräldrar, och det är något vi ofta jobbar extra mycket med för att förbättra. Men i Kalles fall i Marlene's berättelse är det uppenbart att pojken behöver sova. Var går våra gränser? Föräldrasamverkan i all ära men att neka ett barn sömn som behöver vila känns fel i hela kroppen. Det är vårt arbete att stå upp för barnen och denna dag behövde Kalle sova. Enligt Barnkonventionen: FN:s konvention om barns rättigheter, så ska alla åtgärder som rör barn vare sig de vistas i offentliga eller privata välfärdsinstitutioner alltid sätta barnets bästa i främsta rummet (barnkonventionen 2009, artikel.3). Barnkonventionen erkänner också barnets rätt till vila och rekreation (ibid. artikel.31). Vi har ett uppdrag att samverka med föräldrar men det uppdraget kan väl inte gå över Kalles rättigheter? Robin, som behöver sova men inte gör det, sviker vi inte också honom denna dag, genom att inte ha lyckats organisera så att han få ro att somna? I båda dessa fall så har föräldrarna uttryckt starka åsikter om huruvida deras barn ska sova eller inte. Vi funderar kring hur stor vikt föräldrarnas önskemål får ha på hur vi organiserar vår verksamhet. Föräldrarna har ju bara ett barn i åtanke, vi måste organisera så att vi på bästa sätt tillgodoser alla barnens behov.

Kennet Orlenius, fil. dr i pedagogik, frågar sig om det är realistiskt att alla som verkar inom förskolan barn, föräldrar och pedagoger har en gemensam värdegrund i den betydelsen att detta kan vara en gemensam plattform att stå på i verksamheten (Orlenius 2001, s.34). Denna fråga ringar in de funderingar vi själva haft och vi känner därför att detta bör vi titta närmare på.

En vanlig diskussion som vi ofta möter på våra arbetsplatser kring vila för de äldre barnen är huruvida barnen behöver vila eller inte. Vi har upplevt att ämnet väcker starka reaktioner och att pedagoger ställer sig för eller emot. Många vi mött genom åren har åsikter likt Marlens kollega som sa "våra barn behöver i alla fall inte sova" och menar på att de större barnen inte alls har det behovet och att det tar alldeles för mycket tid från den övriga verksamheten. En annan aspekt som vi stött på är att många hävdar att stora barn endast vilar för att personalen ska få raster. (Denna fråga kommer vi behandla separat under rubriken "Rast").

Lika många har uttryckt åsikter i den helt andra riktningen. De som uttryckt dessa åsikter talar ofta om hur viktigt det är med vila och att vi behöver hitta fler stunder för barnen att återhämta sig under hela dagen men att vi under vilan har den största chansen att uppnå detta. Dessa åsikter skiljer sig från varandra i den grad att de är eller blir till varandras motsatser, ändå är de så vanligt förekommande. Vi har båda arbetat i olika arbetslag där vi vilat på väldigt olika sätt. Våra kollegor har också haft olika synsätt men som hårddraget kan dras in i en av ovanstående kategorier. På detta sätt blir barnens rätt till vila eller rätt att slippa vila helt beroende av hur pedagoger kan tolka vårt uppdrag. Orlenius, beskriver i sin bok *Värdegrunden - finns den?* att när olika fenomen diskuteras så framför pedagoger ofta sina åsikter. Man tycker något och framför sin åsikt med att jag tycker så eller så, och påståenden om hur man bör göra på ett visst sätt är väldigt vanliga. Det problematiska är att själva grunden för tyckandet sällan kommer fram. Varför tycker man på ett visst sätt? (Orlenius 2001, s.12). För att komma till grunden för detta så behövs det reflekteras mycket mer över vilan än vi upplever att det görs idag. Så att grunden för hur vi vilar inte bygger på en massa tyckanden om hur man bör göra utan att det reflekteras över varför, precis som Orlenius beskriver. Det som framstår som självklart för någon kan betraktas på ett helt annat sätt för någon annan. Hur man tolkar grundläggande värden är beroende av filosofiska ståndpunkter samt politisk och religiös åskådning (ibid. s.39). Detta belyser hur oerhört svårt det kan vara att hitta gemensamma ståndpunkter. Vi har själva upplevt hur vi tagit för givet att kollegor tänker som oss, när något för oss är en självklar grundläggande värdering för att sedan stöta på att en kollega inte tycker det samma.

I Marlens berättelse blir hon irriterad över kollegornas reaktion över att Kalle har somnat. Marlen blir så irriterad att det tar upp hela rasten. Men vad är det hon blir irriterad över egentligen? Inte blir hon irriterad över att Kalle har somnat. Även om hans mamma sagt tydligt att han inte skulle sova så känner Marlen att hon utan problem hade tagit den diskussionen med Kalles mamma då det för henne var självklart att Kalles grundläggande behov kom först. När vi ser djupare in i denna händelse så inser Marlen att irritationen ligger i att kollegorna inte kände som hon. De hade andra värderingar än hon i

detta fall. Något som Marlen anser som en självklar grundläggande värdering delades inte av hennes kollegor. Detta skapade irritation men det kunde inte Marlen se just då. Men i efterhand när vi haft möjlighet att reflektera över händelsen så blir det väldigt tydligt. Nu när hon hittat vad som gjorde henne irriterad så är det lättare att hitta mer produktiva sätt att hantera det än att bara vara tyst som Marlen valde att vara. Marlen tyckte att de diskuterat vilan tillsammans på mötet och kände att alla var överens. Men redan dagen efter så uppstod det meningsskiljaktigheter om hur de skulle agera kring vilan. När vi tillsammans reflekterar kring detta så finner vi att vi båda stött på liknande situationer många gånger i vårt arbete. Situationer när vi tror att vi är överens i arbetslaget men sedan ser vi hur vi ändå gör eller tycker helt olika. Det är som om vi suttit på olika möten, upplevde Marlen.

De föreställningar som pedagoger bär med sig om sitt uppdrag ser olika ut, eftersom pedagoger i förskolan är ålagda att samarbeta behöver man också ha en förståelse för detta. Den syn vi har på förskolan utgörs av en kollektivt buren medvetenhet om vad som förväntas vara en del av uppdraget, men allt för många frågor inom förskolan är sällan självklara (Orlenius 2001, s.71-72). När vi vänder och vrider på detta påstående så hittar vi båda allt fler tillfällen i vårt yrkesverkamma liv när liknande saker har hänt. Vår erfarenhet säger att problem som dessa ofta uppstår inom förskolan. Vi kommer fram till att det kanske aldrig går att vara helt överens, eller att vi kanske måste lära oss att acceptera att när vi i arbetslaget är överens om något så kan det betyda olika för olika personer. Vi måste lära oss att acceptera att alla är olika och uppfattar saker på olika sätt. Men om vi går tillbaka till situationen med Kalle och Marlens irritation över att kollegorna inte kände som hon, så menar vi att bara för att man skall acceptera att alla är olika så betyder det också att man ska försöka närma sig ett gemensamt förhållningssätt som gäller på arbetsplatsen. Men för att komma till att ett arbetslag som har ett gemensamt förhållningssätt och en gemensam grund att stå på så krävs det reflektion. Nu efteråt så ser Marlen att arbetslaget förmodligen hade behövt sätta sig ner och diskutera hur deras värderingar kring vilan ser ut, inte bara hur den skulle ske helt praktiskt. De behöver diskutera frågan hur de gör när situationer som den kring Kalle uppstår. Nästa gång det sker något så behöver det diskuteras igen. Nu när vi fått möjlighet att fundera kring detta tillsammans så tror Marlen att hon inte skulle blivit lika irriterad om händelsen skulle skett idag. Hon skulle helt enkelt tänka att detta får vi ta upp igen på nästa möte.

Rast

Pedagogers raster är ett annat ämne som kan väcka starka reaktioner. I Marias berättelse så finner hon ingen annan utväg än att hoppa över rasten. I Marlens berättelse så kan hon inte alls koppla av på rasten för att händelserna på vilan gör att hon tar med sig dessa på rasten och istället för avkoppling så känner Marlen irritation över vad som just skett. Ett annat argument som vi båda har hört är att vilan är något man ska ha för att pedagoger ska kunna gå på rast. Detta tankesätt sätter igång många funderingar hos oss. Det känns inte bra om en massa barn som inte behöver vila får göra det ändå för att vår organisation ska gå ihop. I så fall går vi helt emot barnens rätt att inte vila. Samtidigt så ställer vi oss starkt emot denna typ av uttalande då det uttrycks på ett sådant sätt som att det faktum att vi pedagoger behöver gå på rast är något vi ska behöva skämmas för. Det är vår rättighet, det är lag på att man ska ha rast. Så här säger arbetstidslagen angående raster:

Med raster förstås sådana avbrott i den dagliga arbetstiden under vilka arbetstagarna inte är skyldiga att stanna kvar på arbetsstället. Arbetsgivaren ska på förhand ange rasternas längd och förläggning så noga som omständigheterna medger. Rasterna ska förläggas så, att arbetstagarna inte utför arbete mer än fem timmar i följd. Rasternas antal, längd och förläggning ska vara tillfredsställande med hänsyn till arbetsförhållandena (ATL 2014:660, balk 15).

När Maria väljer att inte ta någon rast så agerar hon alltså fel enligt arbetstidslagen. I den alltmer stressade vardagen på förskolan känns rast ibland som något nödvändigt ont som måste hinnas med. Ylva Ellneby, förskollärare och specialpedagog skriver om hur vårt fokus ligger på att barnen ska må bra i förskolan. Men att vi glömmer att det inte bara är barnen som ska må bra. Pedagogerna är förskolans viktigaste resurs. Mår pedagogerna bra så gör ofta barnen det, så det är därför av oerhörd vikt att vi tar hänsyn till pedagogers behov och arbetssituation (Ellneby 2011, s.7).

Som vi beskrev ovan så känns det ibland som att rasten blir skamfylld, känslan är att om man prioriterar att ha rast så gör man en självisk handling. Vi funderar kring hur det kan se ut i andra yrken, om det är fler yrken där rast nästan blivit skamfyllt eller om den skamfyllda känslan kommer ifrån att vi lär oss tidigt i vårt yrke att alltid sätta barnens behov först. Det är som att vi ska se arbetet som ett kall och ständigt åsidosätta oss själva. Om vårt behov av rast får oss att känna oss skamfyllda känns det som att vi har mycket att arbeta med vad det gäller att ta hänsyn till pedagogers behov på våra arbetsplatser. Vi behöver skapa en positiv kultur på våra arbetsplatser vad det gäller personalens återhämtning. Vi

behöver inse att barnen mår bättre med personal som mår bra. På så sätt innebär det indirekt att vi har barnens bästa i åtanke när vi ser till att all personal hinner med sina raster och får tid för återhämtning.

Samtidigt så för våra tankar oss tillbaka till där vi började om det är en massa barn där ute som tvingas vila för att vi ska få ihop våra raster. Det känns som våra känslor kring detta kolliderar. Å ena sidan så tycker vi att det är viktigt att få rast, det är inte något vi kan välja bort, det är lag på att vi ska ha rast. Å andra sidan så vill vi ju absolut inte att en massa barn ska tvingas att vila på grund av våra raster om de inte behöver. Ingen av oss tror att detta är fallet på alla förskolor men att det absolut förekommer. Kan man kanske se över om rasterna kan läggas under andra tider på dagen? Visserligen så är vilan ofta mitt på dagen då de flesta ska ha rast om man ska se till arbetstidslagens fem timmar som nämns ovan. Men man skulle kanske kunna se över om i alla fall någon i arbetslaget skulle kunna ha rast innan eller efter. Då skulle man helt plötsligt stå med en större personalstyrka under vilan och då skulle vi kunna finna ännu mer möjligheter att förändra vilan så att den tillgodoser och tillmötesgår barnens behov och det skulle bli en mindre stressig stund för oss alla. Då hade kanske inte heller situationen med Adnan behövt hända, om Marias kollegor redan hade haft rast och i stället befunnit sig på avdelningen. På så sätt hade de kunnat ta emot Adnan när han behövde gå på toaletten och Maria hade inte behövt lämna barngruppen. De hade kunnat hjälpa honom att byta kläder i lugn och ro och han hade sluppit att behöva gå in till sina kamrater utan byxor och behöva klä på sig inför alla. Någon av de andra kollegorna kunde också ha letat efter Klaras napp och snuttefilt i lugn och ro och Klara hade sluppit att somna utan nappen.

Att någon skulle ta rast på förmiddagen skulle kunna vara ett alternativ till att frigöra mer personal under själva vila tiden. Vi tror att rasterna ofta ligger under vila tiden för att de alltid gjort det. En risk finns dock att om vi börjar flytta runt rasterna så skulle de kanske komma ännu mer i skymundan. Vi känner att det är viktigt att vår rast inte blir skamfylld. Rasten är vår tid för återhämtning och precis som vi skrev om tidigare så menar Ellneby att personal som mår bra är en grund för att barnen mår bra. Detta påstående är vi rörande överens med Ellneby om. Precis som barnen behöver vi återhämtning och vila och det är på vår rast som detta enklast kan ske. På Lärarförbundets hemsida menar de att det inte bara är rättighet utan också en skyldighet mot en själv att följa bestämmelserna om raster och pauser, om man ska kunna stanna kvar i sitt yrke utan att drabbas av ohälsa. Tid för återhämtning och reflektion är särskilt viktigt när man arbetar med människor. De menar också att det är förskolechefen som har ansvaret för att arbetstidslagen efterlevs och som ska se till att arbetet organiseras så att man får ut de raster och pauser som behövs (Lärarförbundet 2013).

Som det ser ut idag på de flesta förskolor så är inte rasterna schemalagda utan man vet på ett ungefär när på dagen det kommer att ske. En del förskolor har uttalat att man går på rast i den ordning man slutar, alltså den som slutar först går på rast först och så vidare. Skulle det kanske kunna vara så att rasten skulle kännas mer legitim om den verkligen var utlagd på schemat? Vi tror absolut att det skulle kunna bli en större tyngd men vi ser också att flexibiliteten då skulle försvinna helt. Idag så kan vi anpassa våra raster från dag till dag beroende på hur just den dagen ser ut, vi gillar det sättet att arbeta eftersom det aldrig går att veta exakt hur dagen kommer att se ut och man försöker vara flexibel för barnens behov. Men samtidigt så är det just detta som gör rasten så flyktig, vi vänder och vrider på oss för att vara flexibla till den mån att vi ibland utesluter rasten.

Detta är en oerhört svår fråga och vi hittar inte något självklart svar. Det viktigaste vi fått ut av att titta närmare på rasterna är att vi inte får glömma hur viktig den är för vår skull och indirekt även för barnens skull så att vi orkar vara de bästa pedagoger vi kan vara. Oavsett om förskolechefen uttalar exakta rasttider och sätter ut dem på schemat eller inte så tror vi att förskolechefens förhållningsätt i frågan är väldigt viktigt och att förskolechefen behöver uttala varför rasten är viktig. Om chefen har ett tydligt förhållningsätt så tror vi att det speglar av sig hos personalen som också behöver ha ett förhållningsätt gentemot varandra att rasten är viktig. Oavsett hur och när vi väljer att ta våra raster så är det viktigt att vi hittar möjligheter för alla att ha rast varje dag. Detta måste vi kunna hitta ett sätt för och samtidigt erbjuda barnen en vila som ger tid för återhämtning och har möjlighet att tillgodose barnens olika behov av vila.

Etik ur barnens perspektiv

I båda våra berättelser så möter vi barn, föräldrar och pedagogers olika perspektiv kring vilan, och det leder oss in på etiska frågor, hur man som pedagog ska handla i olika situationer. Vad är rätt respektive fel att göra och vems perspektiv väger tyngst? Eva Johansson, som är filosof, doktor och forskare inom barn och ungdomsvetenskap beskriver etik som ett begrepp att visa hänsyn både till sig själv och även andra människor. I hennes bok *Små barns etik* så vill hon lyfta barnets perspektiv, barnen som är fria från ansvarstagande till skillnad från föräldrar och pedagoger. Med fokus på barnets etik, hur upplever barnet olika situationer? (Johansson 2010, s.10). Vi som arbetar som pedagoger inom förskolan anser att det är svårt att säga exakt hur barn upplever olika situationer. Visst kan barn visa det på olika sätt som till exempel genom kroppsspråk eller att uttrycka sig verbalt, men Johansson beskriver något som hon kallar barnets livsvärld, som är inspirerat av Merleau- Pontys teori om den erfarna kroppen. Den teorin beskriver att varje barn lever i sin egen livsvärld, den värld där barnet lär känna sig själv och där deras

tankar och funderingar formar i sin tur egna värderingar för barnet. Livsvärlden finns med under hela barnets liv och det fungerar som en referensram till allt som barnet kommer att få vara med om (ibid. s.20-22). Vi vill inte påstå att barnets perspektiv i våra berättelser väger tyngst men barnet är ändå fri från ansvarstagande till skillnad från oss vuxna som nämnt tidigare. Vi anser också att både föräldrar och pedagoger förväntas ha kommit längre i sina livsvärldar så att man bör ge respekt till ett barn som precis har börjat utformningen av sin egen livsvärld. Vi är faktiskt barnens förebilder både som föräldrar och pedagoger.

Det finns många exempel i våra berättelser när vi anser att barnen hamnar i situationer där faktiskt vi pedagoger har ett ansvar att vara en positiv förebild. Vi inser nu att vårt handlande kan påverka barnets uppbyggnad av sin livsvärld. Som i Marias berättelse när hon inte har möjlighet att följa med Adnan på toaletten vilket resulterar i en olycka och Maria beskriver sedan hur hon stressat försöker hjälpa Adnan att få på sig andra kläder. Är det en positiv bild av en pedagog? Vad tänker Adnan egentligen och kan det i sin tur påverka hans livsvärld? Om vi pedagoger alltid har det förhållningssättet till att vårt agerande i olika situationer faktiskt kan påverka varje enskilt barns livsvärld, då skulle det vara ett sätt att visa att vi aktivt arbetar med förskolans värdegrund som vi tolkar är ett arbete med etiska frågor i förskolan.

Värdegrunden uttrycker det etiska förhållningssätt som ska prägla verksamheten. Omsorg om och hänsyn till andra människor, liksom rättvisa och jämställdhet samt egna och andras rättigheter ska lyftas fram och synliggöras i verksamheten. Barn tillägnar sig etiska värden och normer främst genom konkreta upplevelser. Vuxnas förhållningssätt påverkar barns förståelse och respekt för de rättigheter och skyldigheter som gäller i ett demokratiskt samhälle och därför är vuxna viktiga som förebilder (Skolverket 98/10, s.4).

Det här citatet beskriver väl vad förskolans uppdrag är och betydelsen av att barn tillägnar sig etiska värderingar främst genom konkreta upplevelser. Vi tänker också att ett barn inte kan förstå innebörden av ordet etik och det kan vara ett svar på att barnets perspektiv i våra berättelser kanske väger tyngst.

Vi pedagoger inom förskolan ska inte bara förhålla oss till vad läroplanens uppdrag beskriver utan även barnkonventionen. Det är ett rättsligt bindande avtal som har slagit fast att alla barn är individer med egna rättigheter, barn är inte någons ägodel. Barnkonventionen har 54 artiklar som alla är lika viktiga, men det finns fyra grundläggande principer som man alltid ska tänka på när det handlar om barn. ”Alla barn har samma rättigheter och lika värde. Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn. Alla

barn har rätt till liv och utveckling. Alla barn har rätt att få uttrycka sin mening och få den respekterad” (barnkonventionen 1989, artikel 1-4). Det vi precis beskrivit kan tolkas som ett konkret svar på att barnets perspektiv väger tyngst. Ett beslut att låta Kalle sova blir då rätt, i alla fall om man ser till barnkonventionens avtal. Att däremot ta in Adnan i vilorummet innan han hunnit byta byxor blir fel gentemot honom, men att ha stannat kvar i tvättrummet hade i sin tur inte varit rätt mot övriga barnen i gruppen. Vi inser att det finns en större problematik kring etik ur ett barns perspektiv när det kommer till vilan med äldre barn i förskolan, för någonstans är det ju vi pedagoger som har tagit ett beslut om hur vilan ska utformas, antingen som i Marias fall att alla ska vara i samma rum eller som i Marlens fall så finns det två aktiviteter att välja emellan. Det är ett bevis på att barnen inte har fått vara med och uttrycka sin mening kring hur de vill vila, dem har inte ens blivit tillfrågade angående vilans utformande. Hur vet vi vad barnen bästa är om vi inte låter de vara med och bestämma?

Johansson skriver också, liksom det som står i läroplanen, att det är i barnets vardagliga möten som etik uppstår och varje unik situation som barnet är med om bidrar i sin tur med olika erfarenheter. Oftast är barns etiska erfarenheter sammankopplade med förskolans vardag, där det utspelar sig situationer både mellan barnen och mellan pedagog och barn (Johansson 2010, s.27-28). Det här är en intressant tanke, och vi tror att det stämmer samt så vill vi utveckla denna tanke med att det inte bara är barn- barn och barn- pedagoger som påverkar barnets livsvärld utan det finns också andra konstellationer som kan påverka minst lika mycket, som till exempel pedagog- pedagog eller pedagog- förälder, och som vi faktiskt nämner alldeles för lite inom förskolan värld. Barn ser och hör hur vi bemöter föräldrar vid hämtning och lämning varje dag och det blir en del i barnets livsvärld. Barn hör också många gånger dagligen hur vi pedagoger i arbetslaget är och pratar med varandra. Är vi verkligen lika positiva mot varandra som vi anser att man ska vara mot barnen? Till en viss del har vi skrivit oss fram till att barnets perspektiv väger tyngst på grund av att deras livsvärld är minst utvecklad men samtidigt behöver man nog som pedagog se till sitt agerande i olika situationer. Etikfrågorna rör inte bara barnet utan hela förskolans verksamhet med alla inblandade aktörer.

Vi nämnde att det finns många olika exempel i både Marias och Marlens berättelser där man hanterar etiska frågor. Det är inte heller bara barnet som vi beskriver som berörs utan även andra barn i barngruppen som är i närheten och ser och hör vad som händer. Som till exempel när Kalle somnar, väljer Marlen att gå och prata med sin kollega om att han somnade trots att föräldrarna hade en önskan om att han inte skulle sova. De andra barnen som var med under lässtunden ser säkert på Marlens kroppshållning att det blev jobbigt att Kalle somnade och de hör säkert hur Marlen diskuterar det med hennes kollega. Det handlar inte längre bara om Kalle utan vi förstår att det påverkar resten av

barngruppen och deras livsvärldar. Enligt Johansson så är det ett problem hos pedagoger idag att de inte har grunderna för att närvara i barns livsvärldar. Hon anser att pedagoger saknar kunskap om vad vardagliga etiska dilemman kan vara för ett barn. För att kunna förstå bör pedagogerna vara närvarande, observera och tolka, som pedagog delta i barnens värld under deras premisser. ”Det handlar om en aktiv, engagerad och reflekterande pedagog som har modet att ifrågasätta sig själv, tar ansvaret att skaffa sig kunskap och deltar med engagemang i barns värld” (Johansson 2010, s.185- 187). Vi tror att det absolut kan bero på en bristande kunskap om hur man närmar sig barnens livsvärldar men att det också kan handla om att även om man som pedagog har kunskapen så är det så mycket som faller mellan stolarna på grund av stress och tidsbrist. Hade Marlen agerat annorlunda om hon hade haft en större kunskap om barns livsvärldar, hade hon då istället för att rusa iväg till sin kollega valt att ta hjälp av barnen som var vakna. Samtalet med dem ”hur tycker ni att vi ska göra nu? Ska Kalle få sova en liten stund?” och så vidare. Kanske hade hon gjort det, men kanske hade hon gjort precis som hon gjorde på grund av alla andra omständigheter. Vi tror att det är oerhört viktigt att ha kunskap om barns livsvärldar och hur något väldigt litet för oss kan betyda väldigt mycket för ett barn. Men vi tror inte att det i första hand handlar om brist i den kunskapen utan att pedagoger ofta är stressade och hinner inte eller missar viktiga situationer på grund av att de är för stressade.

Filosofen Immanuel Kant, skriver i sitt verk *Om pedagogik* hur viktigt det är att visa hänsyn till den andre. Han beskriver det som att barns väg till frihet handlar om uppfostran och att barn behöver tänka själva och inte drillas av oss vuxna. Samtidigt som han poängterar att uppfostran är något nödvändigt, för barn har ingen egen auktoritet utan utvecklar det i samband med den vuxnas stöd och omsorg (Kant 2008, s.76). Han beskriver det som att ”insikt är beroende av uppfostran, och uppfostran i sin tur är beroende av insikt” (ibid. s.12). Det är när personer i barns närhet anstränger sig och förstår innebörden av det goda som framtiden kommer att bli bättre menar Kant (ibid. s.14-15). Sett ur ett barns etiska perspektiv så handlar det om hur vi vuxna, både pedagoger och föräldrar behöver sätta barnens perspektiv först. Alla våra val som vi vuxna gör påverkar i sin tur barnen. Som nämnt tidigare är det vi vuxna människor som är barnens förebilder och vi borde då förgå som ett gott exempel. Att vi bestämmer hur vilan med äldre barn ska utformas, är det verkligen att förgå med gott exempel? Sett ur Kalles perspektiv så var det vårt beslut att erbjuda en sagostund som i sin tur gjorde så att han somnade, vilket kanske får konsekvenser för Kalles kvällsrutiner. Eller sett ur Adnans perspektiv som inte får något stöd av Maria efter sin olycka, ett bevis på att vi inte har satt hans behov först. Olyckan hade kanske inte behövt hända om vi pedagoger hade utformat vilan utifrån barnens perspektiv. Då kanske vi pedagoger inte har ansträngt oss nog för att tillgodose alla barns olika behov.

Etik ur pedagogens perspektiv

Trygve Bergem, professor i pedagogik beskriver en term som han kallar yrkesetisk kompetens, vilket beskriver verksamma lärares sätt att försvarbart hantera situationer sett ur kunskap, pedagogiskt och etiskt perspektiv. Han beskriver det som att pedagoger ofta hamnar i dilemmasituationer och det på sikt får konsekvenser för andra människor. Bergem menar att man kan bygga upp och utveckla en yrkesetisk kompetens, genom medvetenhet och reflektion (Bergem 2000, s.32). Vi frågar oss då om det är möjligt att träna upp en yrkesetisk kompetens så att man alltid vet hur man ska agera i olika situationer. Att alltid veta hur man ska agera kan vara svårt eftersom man varje dag på förskolan hamnar i unika situationer som man aldrig kan förutspå. Men ju mer erfarenhet man som pedagog samlar på sig desto lättare blir det att handla etiskt rätt är snarare något vi tror på. Bergem beskriver också ett begrepp som social sensitivitet, som är en persons förmåga att kunna se och förstå andra människors behov. Även en persons vilja att förstå någon annans perspektiv och genom det kunna agera så att det gynnar någon annan än sig själv. Man kan sammankoppla begreppet social sensitivitet med empati och sett ur ett pedagogiskt perspektiv så är det alltså lärarens sätt att hantera signaler från elever/barn och sedan agera så att de gynnar både gruppen och den enskilda individen, vilket samtidigt leder oss in på människas omdömesförmåga som beskriver i princip samma sak som social sensitivitet, att man som pedagog har en förmåga att tänka moraliskt och efter det kunna göra moraliska bedömningar. Bergem poängterar att oavsett om människans förmåga till social sensitivitet är medfödd eller inte så går den att utveckla och stärka (ibid. s.34-35).

Vi tolkar det vi beskrivit tidigare som att människans omdömesförmåga ligger till grund för att handla etiskt rätt. Som till exempel att man som pedagog låter Kalle sova trots föräldrars önskan om det motsatta. Det skulle vara att handla etiskt rätt i våra ögon. Man skulle kunna göra ett försök att förklara för föräldrarna hur hela situationen utspelade sig när han somnade och hur vi pedagoger använder omdömesförmågan till förmån för Kalles behov. Vi vet inte med säkerhet hur Kalles föräldrar hade reagerat om vi förklarat hur vi såg på hela situationen som utspelade sig, men många gånger handlar det om hur vi bemöter föräldrar vilket också grundar sig i pedagogernas omdömesförmåga och social sensitivitet. Men hur förklarar vi för Adnans föräldrar att det har skett en olycka? Hur ska man egentligen handla etiskt rätt som pedagog i en liknande situation? Även om Maria enligt sin omdömesförmåga vet att hon handlade fel gentemot Adnan, hur skulle hon kunna handlat annorlunda? Vem vet vad som hade kunnat hända inne i vilorummet om hon inte handlat som hon gjorde. Som vi beskrev tidigare i texten så menar Bergem att människans omdömesförmåga går att stärka och utveckla, och just den här situationen kanske gör att Maria tänker annorlunda inför nästa vila med Adnan.

Sett ur en hermeneutisk synvinkel så beskriver även Gadamer att människans sunda förnuft även kallat common sense kommer till uttryck när människan hamnar i olika situationer. Gadamer skriver ”den som har ett sunt omdöme sysslar över huvudtaget inte med att döma det enskilda ur allmänna synpunkter” (Gadamer 1997, s.48). Vilket vi tolkar som att man ser på en situation som en helhet. Människan använder sitt sunda förnuft till att kunna se och förstå allas perspektiv. Visar vi pedagoger Kalles föräldrar att vi har en förståelse för deras vilja att Kalle inte skulle sova den här dagen så kanske de accepterat att det inte blev som de hade tänkt. Men Adnans föräldrar kanske inte accepterar en olycka, trots att vi visar en förståelse över att de eventuellt blir upprörda?

Enligt Bergem beskrivs förskolans verksamhet som ett komplement och utveckling av det som har grundlagts i hemmet och för att barnen ska få tillfällen att skapa nya relationer med både pedagoger och andra barn. Men Bergem beskriver samtidigt vikten av att pedagogernas vilja inte alltid stämmer överens med föräldrarnas, och det i sin tur kan bli grunden för konflikter. Pedagoger bör ha en medvetenhet om att liknade situationer kan uppstå men att det viktigaste är att se till att barnens rättigheter tas till vara på. Samtidigt som pedagogerna ska visa öppenhet mot föräldrar och visa en förståelse för deras olika livssituationer samt deras önskemål (Bergem 2000, s.89-90). Det är också tydligt beskrivet i förskolans läroplan att uppdraget innebär att pedagogerna ska arbeta för att få föräldrarnas förtroende och vi ska samarbeta med dem så att varje barn får möjligheter att utvecklas efter sina egna förutsättningar (Skolverket 98/10, s.5). Även om vi pedagoger kan tycka att föräldrarnas önskemål är konstiga och orimliga i våra ögon så har vi ändå en läroplan som beskriver hur våra värderingar bör vara. Vi tänker att man inte bara kan strunta i vad läroplanen beskriver trots att våra egna personliga värderingar säger något annat. Men hur ska man då förhålla sig till förskolans värdegrund och etiska förhållningsätt i situationen med Kalle som somnar? Enligt föräldrarna hade det varit rätt och väcka honom direkt, eller? Eller med Adnan som kissar på sig, hans föräldrar hade kanske tyckt att olyckan inte hade behövt hända, om det hade funnits fler pedagoger på plats. Både Bergem och förskolans läroplan får uppdraget att arbeta med etiska frågor att låta så enkelt men vi upplever det som att i praktiken är det inte alltid lätt trots att vi oftast är medvetna om hur vi bör göra. En handling kan ju vara etiskt rätt mot någon samtidigt som samma handling kan vara etiskt fel mot någon annan. Vi är helt klart överens om att Marias handlingar mot Adnan inte var etiskt korrekta när han tvingas återgå till barngruppen utan byxor och klä på sig där, men om de inte skyndat in i vilorummet där resten av barngruppen väntade så hade Maria handlat etiskt fel mot dem.

Pirjo Repo skriver i sin skrift "Kärleksfullhet- en dygd i läraryrket"? Att hon som lärare genom åren har kommit fram till att det viktigaste mentala verktyget inom läraryrket är öppna och kärleksfulla relationer

till eleverna. Hon skriver också om att i bra relationer i yrket så är man trygg med varandra, och inte heller rädd för att misslyckas med något. För man kan inte vara empatisk medmänniska om man inte vågar visa sina känslor för någon annan, både glädje och sorg. Hon beskriver också vikten av att ha goda relationer med barnens föräldrar och vikten av att föräldrarna litar på att läraren gör sitt allra bästa för hela barnet och deras välbefinnande. Barn mår bra och utvecklas när den känner hur skolan och hemmet har ett fungerande samarbete (Repo 2009, s.290-292). Repo beskriver sitt läraryrke i skolan men vi tycker inte att det skiljer sig särskilt mycket från förskolans värld, särskilt om man ser till omsorgsbiten som det handlar om i det här stycket av texten. Etiken handlar ju som tidigare beskrivit om att visa hänsyn till sig själv och andra människor. Som i situationen med Kalle och hans föräldrar så kan det vara så att när Marlen berättar för dem att Kalle fick sova en stund så reagerar föräldrarna inte alls, utan litar på Marlens omdömesförmåga. För i grunden har de byggt upp en trygg relation, ett gott samarbete mellan hemmet och förskolan. Eller så har de inte alls det förtroendet för Marlen och förskolans värdegrund, och då skulle reaktionen bli en annan. Detsamma gäller med Robin, hans pappa kanske inte alls reagerar lika starkt om han fått en god förklaring till varför han inte somnat. Men hur situationen än blir med föräldrarna så ska pedagogen fortfarande vara en positiv förebild och ha viljan att samarbeta. Repo skriver också att ibland behöver man som lärare bita sig i tungan när det gäller samarbetet med föräldrar, trots att man har sina egna värderingar så måste man visa respekt för föräldrars sätt att tänka. Det är trots allt för barnen som de vuxna måste vara på god fot med varandra (ibid. s.295). Följande citat tycker vi förklarar ett bra sätt att tänka när man hamnar i olika diskussioner med föräldrar:

Som lärare väljer man inte sina elever och deras föräldrar. Alla har man inte lika lätt att tycka om, men man kan bestämma sig för att intressera sig för dem. I jobbiga situationer hjälper det om man kan lyckas se saker från elevens eller förälderns synvinkel. Ibland klarar jag av att leva mig in i den arga mammas oro över sitt barns väl och bara lyssna istället för att hamna i försvar. Då brukar det bli lättare att komma fram till en lösning (Repo, 2009, s.295).

Har man som pedagog ett liknande förhållningsätt mot alla föräldrar inom förskolan, så kanske man inte upplever att situationer blir så jobbiga. Som pedagog stanna till och tänka innan man går i eventuellt försvar. Säger den här föräldern till att jag gör något yrkesmässigt fel eller är det så att föräldern bara tänker på sitt barns välbefinnande och kanske glömmer att bakom pedagogrollen är vi också bara vanliga människor med känslor?

Alternativ till den traditionella vilan

Vi har under de tidigare kapitlen i denna vetenskapliga essä pratat om varför vi behöver vila och hur vi känner att den vila vi idag erbjuder barnen har ett stort behov av att reflekteras kring och utvecklas. Vi har beskrivit hur alla har olika behov av att vila och på vilket sätt vi gör det. Vi har under skrivandets gång stött på en mängd olika alternativ till hur man kan utforma vilan för de äldre barnen och vi tror att möjligheterna till alternativ är oändliga bara man har ett öppet sinne. Vi har här valt att titta närmare på tre av de här alternativen.

Yoga

I yogan blandas rörelse och stretching med andning och avkoppling. Genom att lära barn tekniken för dessa tillstånd och genom att få dem att tycka om det, har vi lagt grunden för ett bättre balanserat liv i en allt stressigare tillvaro (Ellneby 2011, s.10). Yoga har vi båda en del erfarenhet av och vi är helt överens om vilken lugnande effekt den kan ha. Vi diskuterar att vi associerar yoga till vila och återhämtning och hur vi upplever att yoga ses som en av de vanligaste formerna vuxna tar till för att minska eller få kontroll på sin stress idag. Så varför skulle inte yogan kunna ha samma effekt hos barn? Vi har även prövat båda två att göra olika typer av yoga med barn, men det har aldrig varit en del av vår vardagliga verksamhet. Ellneby menar på att barn är nyfikna av naturen och att de längtar efter rörelse. Detta ska vi utnyttja när vi introducerar yoga för barn. Barn är mjuka och flexibla i kroppen och i yogan stretchas kroppens delar ut i de olika rörelserna. Barnen blir då starkare och får bättre kroppskontroll (ibid. sid.9).

Yoga kan man arbeta med på olika sätt och det finns färdiga program att använda eller så kan man sätta ihop egna program av olika yogaövningar. Exempel på dessa finns i Ellnebys bok *Må bra i förskolan*, men det finns oerhört många fler ställen att hämta inspiration till detta. Vi tror dock att det är av vikt att man använder sig just av yogaövningar som är anpassade för just barn så att de inte skadar sig. Det är viktigt att barnen får känna att de klarar av övningarna även om de ibland kanske behöver träna och pröva ett par gånger.

Massage

Ett annat alternativ till vila vi vill titta närmare på är massage. Massage har vi båda arbetat en del med i olika former och vi har sett väldigt varierande effekt. När vi har sett bäst effekter är när massagen varit en regelbunden del i verksamheten, men vi känner båda att även massage är något som ofta faller mellan stolarna och andra saker prioriteras istället. Vi vill nu titta närmare på varför massagen vore ett bra sätt att vila och hur vi skulle kunna få den till en del av den dagliga verksamheten.

En fantastisk effekt av att använda sig av massage är att vid beröring så utsöndrar kroppen ett hormon som kallas oxytocin. Oxytocin kallas ofta för kroppens lugn-och-ro-hormon och påverkar kroppens organ, det sänker puls och blodtryck, förbättrar matsmältningen, ökar smärttåligheten och stärker immunförsvaret. Oxytocin sänker också kroppens kortisolnivå (Ellneby 2011, s.48). Om barnen i förskolan har en ökad kortisolnivå och vi här har ett sätt att sänka det så känns det som att det borde vara en självklar del av vår verksamhet. Rent medicinskt känns det här som att vi genom massage och beröring har hittat ett recept att motverka de höga kortisolnivåerna hos förskolebarn. Dessutom menar Ellneby att den som ger massage får lika stort tillskott av oxytocin som den som blir masserad (ibid. s.51).

Hur skulle det då kunna se ut? Massage kan man utföra på en rad olika sätt. Man kan arbeta med att barnen masserar varandra, vuxna masserar barn och kanske detta även skulle kunna vara ett tillfälle att bjuda in föräldrarna. Tänk om vi till exempel skulle kunna ha ett drop-in fika med massage. Kan vi sprida den kunskap vi har om hur givande massage är till föräldrarna så kanske detta är något de kan fortsätta med hemma. Kanske kan barnen lära sina föräldrar hur vi gör i förskolan. Det är dock viktigt att tänka på att all typ av beröring måste ske på barnens villkor. Ellneby talar om att vi alla kan uppleva beröring olika, och vi måste försäkra oss om att barnen tycker att det är okej. Detta gör vi lättast genom att fråga barnen (ibid. s.49). Vi tänker också att det är viktigt här att vi lär barnen att göra samma sak om de masserar varandra, att de alltid måste fråga vad som är okej och inte. Vi måste också vara tydliga med att man alltid har rätten att avstå. Medverkan vid massage måste vara frivillig, Här är ett ypperligt tillfälle att låta barnen vara medbestämmande vid sin vila och göra dem medvetna om sin egen integritet. Det är du som bestämmer över din kropp, om vart man får röra och inte. Ellnebys erfarenhet är dock att de flesta barnen tycker om beröring, men att det till en början kan vara bra att ha något emellan den som masserar och den som blir masserad (ibid. s.49). Här tänker vi att massagebollar är väldigt bra då man inte har någon direkt kontakt med kroppen utan både den som masserar och den som blir masserad endast vidrör själva bollen.

Vi ser på våra olika berättelser och funderar på om de hade sett annorlunda ut om vi använt oss av massage eller yoga istället för hur vi gjort just då. I Marias berättelse så kanske barnen som inte skulle sova fått massera sina kompisar som behövde sova och detta kunde bidragit till en lugnare atmosfär. Visserligen så hade inte situationen för Adnan förändrats då Maria säkert fortfarande skulle ha haft svårt att lämna hela gruppen. Men det skulle ju kunna vara så att barnen var så pass inne i aktiviteten att de inte skulle börja bråka när Maria och Adnan gick ut, vilket i sin tur skulle lett till att Maria skulle ha kunnat hjälpa Adnan att byta kläder i lugn och ro. Hade Marlen använt sig av yoga eller massage istället

för att läsa en bok tror vi även att risken skulle vara mindre att Kalle somnat. Tankarna våra reflektioner väcker är att vi som pedagoger måste skapa förutsättningar för de typer av vila vi vill erbjuda barnen. Vi tror att både yoga och massage kan vara goda alternativ men att det framför allt handlar om att vara öppen för att tänka nytt och pröva nya saker.

Miljö som signalerar vila

En av sakerna som känns helt avgörande för hur vi ska kunna erbjuda barnen vila under hela dagen är miljöns utformande. Om vi inte utvecklar miljön med detta i åtanke blir det väldigt svårt att hitta tillfällen för vila under den vanliga verksamheten. Vår erfarenhet säger att miljön har stor betydelse för den pedagogiska verksamheten och enligt vår mening så är vila en del av detta.

Det känns viktigt att göra de viloaktiviteter som vi valt att arbeta med till en del av barnens vardag i hela verksamheten. Detta skulle kunna innebära att sätta upp bilder med yoga övningar på väggen eller att ha massagebollar tillgängliga. Men vi tycker också att man bör titta närmare på den fysiska miljön. Erbjuder vi barnen platser för avkoppling? Vi har båda studerat våra arbetsplatser och känner att vi skulle kunna göra så otroligt mycket mer inom detta område. Vi känner att det är viktigt att hitta utrymmen som signalerar lugn och ro. Har man inte möjlighet att avsätta ett helt rum så kanske man kan se över små krypin för barnen att själva kunna dra sig undan till. Kan vi kanske hitta en garderob att bygga om till ett mysigt krypin, eller någon liten hörna. Ser man över sin innemiljö med tanke på tillfällen för vila så är vår uppfattning att man kan göra väldigt mycket med väldigt lite. Ellneby pratar om att utforma miljön så att den stimulerar till att använda sina sinnen samtidigt som man får möjlighet att koppla av. En lugn miljö som barnen kan dra sig tillbaka till och få möjlighet att återhämta sig i. Hon betonar att även om utformningen av miljön är viktig så är förhållningssättet kring miljön desto viktigare. Det är viktigt att vi pedagoger signalerar lugn och ro (Ellneby 2008 s.150). Detta gör att det är extra viktigt att vi ständigt reflekterar över hur vi utformar miljön med vila i åtanke så att vi pedagoger kan ha ett gemensamt förhållningssätt och signalera just lugn och ro.

Som vi skrev tidigare så är de olika alternativen till vila säkerligen oändliga. Eftersom att vi alla är individer så har vi olika sätt som får just oss att koppla av och återhämta oss. Därför är det viktigt att vi hittar olika alternativ till vila. Vi har här skrivit närmare om yoga, massage och hur vi kan utforma miljön. Det vi vill visa är att det finns alternativ till att ligga på en madrass eller läsa en bok. Det betyder inte att vi på något sätt fördömer dessa sätt att vila utan vi vill bara visa på att det finns alternativ. Vår åsikt är att vilan är i stort behov av modernisering och dessa alternativ kan vara ett sätt att närma sig detta.

Reflektion över reflektionen

Reflektion är enligt oss ett ständigt uttalat begrepp i förskolan. Men vad betyder det egentligen och hur reflekterar man? Och i sin tur, vad får det för betydelse för vilan i förskolan? Att den här uppsatsen vuxit fram är ett tydligt tecken på att vi faktiskt har reflekterat. Enligt Maria Hammarén, docent i yrkeskunnande och teknologi, är skrivandet en metod för reflektion. I processen att skriva möter man sina egna erfarenheter (Hammarén 2005, s.5). Det är verkligen något vi håller med om att man i skrivandet kommer till insikt om vad man har för förhållningsätt till yrket förskollärare, och i skrivandet kommer man fram till nya insikter. Skrivandet är en process som är tidskrävande, så insikten om att skrivandet kan vara ett verktyg för reflektion leder till en ny fråga, hur man då ska förhålla sig till det i förskolans vardag där tiden ofta inte räcker till?

Hammarén beskriver dock att själva skrivandet inte är en metod som passar alla. Men när den som har skrivit en text tar steget till att läsa upp det man har skrivit högt inför andra så händer det något. Hon menar att genom att läsa upp sin text för någon, till exempel för kollegor på en arbetsplats, upptäcks det erfarenheter som inte hade varit möjliga att komma åt enbart genom en diskussion (ibid. s. 22-24).

Vi beskrev under rubriken syfte och frågeställning att vi ville att andra pedagoger i förskolan skulle ha användning av vår uppsats. Att pedagoger läser vår text antingen för sig själva eller högt skulle kunna bidra till nya insikter. Hammarén bekräftar då vår tanke med just det syftet. Att läsa upp denna text för kollegor bidrar till reflektion. Vi tror att begreppet reflektion är ett laddat begrepp i förskolan eftersom att pedagoger inte förstår innebörden av hur en reflektion kan utföras. Om man använder sig av just skrivandet som en reflektion så betyder det inte att alla pedagoger som arbetar i förskolan behöver sätta sig ner och författa en text utan man kan i stället läsa andras texter högt eller lyssna när någon annan läser. Som vi nämnt tidigare i texten så går hela den här uppsatsen igenom en process, den får handledning dels genom en handledare och en grupp, samt litteraturen som hjälper till att reflektera. En önskan skulle vara att alla verksamma pedagoger inom förskolan fick författa en text som i sin tur handleds. Tänk om alla fick samma tillgång som oss att gå en förskolläraryrkesutbildning och få tillfälle att reflektera genom skrivandet och processen som det medför.

Tidigare i texten så nämner vi också att vilan i förskolan är en oreflekterad aktivitet, kan det vara så att vilan skulle kunna utformas bättre utifrån barn, pedagoger och föräldrars perspektiv om vi pedagoger i förskolan bara reflekterade över det? Vi tror det till en viss del men att det ändå är svårt att hitta en helt optimal lösning, men det kan heller inte förändras om vi inte börjar med att reflektera.

Jonna Hjertröm Lappalainen och Eva Schwarz, beskriver den amerikanska filosofen John Dewey som en inspirationskälla när man pratar om reflektionens betydelse. Deweys har ett välkänt citat som ”learning by doing” men han nämner att det är inte bara människans görande som blir avgörande i varje människas handlande utan han påpekar också att själva tänkandet är minst lika viktigt, ”how we think” (Hjertröm Lappalainen & Schwarz 2011, s.97). Han styrker det som vi har funderingar kring, reflektionen i förskolan är viktig och det är genom reflektionen vi kan se på våra berättelser utifrån andra ljus. Men vi tolkar även Deweys tankar som att man kan reflektera på olika sätt, dels genom diskussioner men man kan också se till sitt eget agerande vid olika situationer om hur man handlar. Som i Marlens berättelse när hon gjorde valet att läsa Pricken, är det en för lång bok som resulterade i att Kalle somnade? Hade det sett annorlunda ut om man valde en kortare saga? Fast man vet inte med säkerhet om Kalle hade kunnat hålla sig vaken i alla fall, han kanske somnade efter någon minut för Marlen vet ju inte med säkerhet när Kalle somnade till. I Marias berättelse, hade det blivit annorlunda om Maria hade kommit ihåg att hämtat Klaras napp och snutten innan vilan? Hade Maria sluppit avbryta vilan ytterligare en gång? Men då hade kanske något annat hänt? Men slutligen anser vi att tänkandet och görandet går hand i hand och det är viktigt att reflektera ur båda synvinklarna, alltså genom tänkandet och görandet.

Vi gjorde valet i denna text att ha ett hermeneutiskt förhållningsätt och som vi beskrev tidigare så handlar den om en rörande spiral som hela tiden rör sig mellan subjekt och objekt, vi som skriver är subjekt och våra berättelser som vi reflekterar över är vårt objekt. Dewey beskriver också att reflektion handlar om just medvetenheten om att subjekt reflekterar över ett objekt, reflektionen hjälper oss att se på något med distans, men han nämner även att ha distansen i reflektionen kan leda till närhet och en annan slags kännedom av världen som vi lever i. Att det kan bli som en motivation till att reflektera över något (Hjertröm Lappalainen & Schwarz 2011, s.103-104). Det är precis det som vi håller på med när vi författar denna text, vi skapar en distans och genom vår medvetenhet till denna distans kan denna reflektion leda oss till vårt syfte att se våra dilemman ur ett annat ljus, distansen blir då vår motivation.

Vi har nu skrivit oss fram till att reflektionen är viktigt i förskolan och det är genom den vi skulle kunna komma fram till andra insikter, alltså inga konkreta svar men att man kan se på situationer genom andra synvinklar. Genom reflektion kunna se på vila med äldre barn ur en annan synvinkel. Eva Schwarz och Carl Cederberg är båda två filosofer och de arbetar vid Centrum för praktisk kunskap vid Södertörns högskola. I en artikel i förskoletidningen så beskriver de att reflektion i förskolan är en nödvändighet, en förutsättning för att kunna handla på ett professionellt sätt i olika situationer. De beskriver att en pedagog bör ha förmågan att ibland kunna dra sig tillbaka, alltså på avstånd reflektera över till exempel

en lek i förskolan, för att få syn på nya perspektiv (Schwarz & Cederberg 2013, s.44-45). Om man kopplar det vi beskrivit här till både våra berättelser och vår reflektionsdel så har vi genom skrivandets och reflektionen process kommit till insikt att vilan är en viktig rutin i förskolan trots att det handlar om de äldre barnen som kanske inte har behov att av just sova alla dagar. Barn behöver vila men alla har olika behov och man vilar på olika sätt. Om vi inte hade reflekterat så hade vi kanske inte heller kommit fram till den insikten. Om man då inte börjar reflektera över rutiner i förskolan så står man nog kvar och stampar på samma ställe och ser det som ett jobbigt inslag i vardagen, men det behöver inte vara så. Så länge man lyfter situationer och försöker se de ur olika synvinklar så kan det komma fram andra alternativ som i det här syftet, vilan med äldre barn behöver inte bara se ut på ett och samma sätt varje dag, och den insikten har framkommit genom reflektionens gång.

Schwarz och Cederberg skriver som vi gjorde i början av reflektionsdelen att just ordet reflektion är ett väldigt använt begrepp i förskolan, och att det finns för lite kunskap om vad ordet reflektion innebär. Det är inte ett magiskt ord som är lösningen på allt. Pedagoger som är verksamma inom förskolan bör förstå att reflektion och praktik går hand i hand. Om man i ett arbetslag ska kunna reflektera på ett djupt sätt så behöver alla pedagoger varit närvarande med barnen för utan själva praktiken så har man heller inget att reflektera över. Så i vardagen behöver man inte bara hitta tid för arbetslaget att reflektera utan alla pedagoger bör träna och lära sig reflektionens begrepp och språk, en kunskap om själva processen att reflektera (ibid. s.45-46). Vi känner att Schwarz och Cederberg sätter fingret på det vi menar när vi skriver att reflektion i förskolan är ett laddat begrepp. Är det för att pedagoger inte är så pass närvarande med barnen så de i sin tur inte heller har något att tillföra när ett arbetslag har reflektionstid? Vi tror också att många pedagoger inte förstår varför vi reflekterar och det kan vara för att de inte har någon kunskap, inget språk, inga begrepp och vill kanske inte heller lära sig. Men vi som blivande förskollärare har ju en ledande roll inom förskolan och det ligger i vårt uppdrag att få med alla pedagoger och barn i själva reflektionsprocessen. Även att som blivande förskollärare ha en förförståelse till att alla pedagoger inte har kommit och utvecklats lika långt i sin egen reflektionsprocess. Som när Marlen blir irriterad över sin kollega som säger ”ja inte behöver våra barn sova i alla fall”, är det ett tydligt tecken på att kollegan inte har kommit så långt i sin egen reflektions process, eller uttryckte hen sig så för att hen faktiskt aldrig har reflekterat över vilans betydelse?

Schwarz och Cederberg arbetar på Södertörns högskola där de träffar många studenter som är verksamma i förskolans värld, så de har en stor inblick i hur olika reflektionsprocesser kan se ut så de har ordnat upp fyra huvudrubriker om reflektion. Visst går de in i varandra men de ska hjälpa oss att få en överblick. Den första formen kallar de för reflektion i handling, vilket är som det låter, man behöver

inte alltid ha en distans för att kunna reflektera utan man kan göra det i sitt agerande. Det finns många situationer i förskolan då pedagogen behöver handla på en gång. I vardagliga situationer tillsammans med barnen behöver vi ofta ta snabba beslut som till exempel när ett barn gråter, ska jag ta upp det eller inte? Den andra formen, reflektion över handlande, det är då man reflekterar med distans. Var det kränkande att inte ge Adnan den tid han behövde? Man kan reflektera över det här själv som pedagog, men i ett reflekterande samtal med andra pedagoger är man tvungen att argumentera för sina val och det kan i sin tur leda till andra insikter. Den tredje formen är reflektion över reflektion, när man börjar granska själva processen reflektion. Vad har vi till exempel för barnsyn på den här förskolan? Man behöver alltså börja ifrågasätta eventuella fördomar som kan finnas inom förskolan. Reflektionen över reflektionen leder oss in i den sista formen och det är kritik, vilket beskriver att vi behöver vara kritiska över våra reflektioner och hur vi handlar. Det är kanske något som ligger djupare än våra tankar eller handlingar. Ibland kanske man behöver bryta upp förhållningsätt som man har (ibid s.48-49). Vi vill ändå poängtera att denna modell som vi precis beskrivit inte är något som alla pedagoger inom förskolan ska följa men man kan se på modellen som ett verktyg att försöka förstå vad reflektion i förskolan innebär.

Reflektion kräver erfarenhet, praktik, gemenskap och kunskap. Reflektionen är viktig. Den vägleder oss i handlingen och ger samtidigt möjlighet att kunna distansera oss från själva handlingen. Den får oss att tänka efter: Varför blev det så? Varför gjorde jag så? Hur såg situationen ut? Vad vill arbetslaget göra? Hur ser barnets perspektiv ut? (Schwarz & Cederberg 2013, s.49).

Det här citatet styrker det som vi försöker skriva fram, reflektionen är nödvändig i förskolan. Men det finns brist på om hur och varför man ska göra det hos verksamma pedagoger i förskolan. Det ska inte ses som ytterligare en sak som vi bara ska göra i förskolan bara för att göra. Man måste istället ändra inställningen och göra det för att reflektionen i sin tur hjälper oss i vårt arbete med barnen. Även om man som vi i den här texten reflekterar över vilan med äldre barn så kan man reflektera om allt i förskolan. Det i sin tur ger oss pedagoger mer insikter och erfarenhet.

Slutligen vill vi göra en sista koppling till våra två olika berättelser i samband med begreppet reflektion. Hade både Marlen och Maria reflekterat mer och med insikten om varför vi reflekterar så hade kanske våra berättelser haft ett helt annat innehåll. Marlen och hennes kollegor kanske hade kommit fram till att vilan inte bara behöver bestå av två fasta aktiviteter som sagostund och pyssel varje dag, utan något helt annat. Vi kanske också hade haft andra diskussioner om vi hade lyft det ur barnets perspektiv och om vi

hade börjat mötet med att diskutera värdegrundsfrågor. Eller som i Marias berättelse, att man tar beslutet (trots vikarier) att alla barn ska vara i samma rum och det erbjuds för de barn som inte ska sova att bläddra i en bok. Det är också nu efter reflektion ett tydligt sätt att man inte ser just den vilan ur ett barns perspektiv. Men i en förändringsprocess så är medvetenheten det första steget i rätt riktning.

Del 3

Slutord

Valet som vi gjorde att skriva vår uppsats i essäform har visat sig vara ett effektivt sätt att belysa och reflektera över vardagliga situationer i förskolan. Genom att utgå från egenupplevda situationer så skapar det en slags närhet i förhållande till texten och processen har gett oss många nya insikter och vi ser på vilan med äldre barn ur andra synvinklar än vad vi gjorde innan.

Vi har inte fått konkreta svar på våra frågeställningar men vi var heller inte ute efter några, men vi har insett att man bör se på situationer på förskolan som en helhet. Ibland behöver man stanna upp i sitt handlande och försöka se på en situation ur olika perspektiv oavsett om det handlar om vilan eller inte. Men som vi sagt tidigare så får vi inte glömma av varför vi är på vår arbetsplats, det är barnens värld och vi har faktiskt ett uppdrag att följa förskolans läroplan och samtidigt ha barnkonventionen i åtanke. Man kan inte bara utgå från att det finns ett rätt sätt att handla i alla situationer. Vi behöver i förskolans värld bli bättre på att reflektera över varför vi handlar som vi gör. Genom att vi har problematiserat vår roll som blivande förskollärare så har vi kommit till insikt att det första steget i rätt riktning är att problematisera sina egna värderingar och förhållningsätt till arbetet i förskolan.

Det finns inget optimalt sätt att planera en vila med äldre barn på. Men som nämnt tidigare så är vilan en oreflekterad aktivitet i förskolan, det blir ganska tydligt efter vår reflektion i texten. Men att vi lyfter ämnet visar på att vilan är en viktig del av barnens vardag. Vår förhoppning är att nå andra verksamma pedagoger inom förskolan att göra samma insikt som vi. Vilan är en oreflekterad aktivitet och en aktivitet som behöver mer fokus än vad den har idag. Att inte följa tidiga normer och värderingar kring vilans utformande kan var ett sätt, våga testa nya saker samt att inte bara vila under en bestämd tid varje dag.

Vi har även i vår uppsats problematiserat förskolans värdegrundsarbete som är väl beskrivet i förskolans läroplan. Beskrivningen i läroplanen får etik frågorna att låta så enkla. Men i praktiken är det inte lika enkelt, vilket vi har stött på ett flertal gånger under skrivandets och reflektionens process. Det har varit intressant att vrida och vända på våra berättelser och titta på olika perspektiv barns, föräldrars och pedagogers. Inspirationen har varit Gadamers hermeneutiska regel att man måste förstå det hela ur det enskilda och det enskilda ur det hela. Regeln har vi haft i åtanke under processen och förstår ännu mer nu vikten av att arbeta med värdegrunden i förskolan kan vara komplext och ibland behöver man vrida och vända på perspektiv för att få en annan förståelse.

Slutligen vill vi sammanfattningsvis poängtera vikten av att vila är en viktig del i vardagen både för barn och för oss pedagoger. Tid för återhämtning ligger till grund för människans välmående vilket vi alla behöver i en annars stressad vardag. Viktigt att komma ihåg är också att vila är ett laddat begrepp och associeras olika av alla, man vilar olika men oavsett hur man gör det eller när man gör det så är det viktigt.

Referenslista

Alsterdal, Lotte (2014). Essäskrivande som utforskning. I: Burman, Anders (red.) *Konst och vetenskap. Essäer om estetiska lärprocesser*. Stockholm: Södertörns högskola

Arbetsstidslagen (ATL). 2014:660 Stockholm: Arbetmiljöverket

Barnkonventionen: FN:s konvention om barnets rättigheter, UNICEF Sverige, Stockholm, 2009
(Elektronisk) Tillgänglig <https://unicef.se/rapporter-och-publikationer/barnkonventionen> (2016-04-06)

Bech-Karlsen, Jo (1999). *Jag skriver, alltså är jag. En bok för fackskribenten som vill berätta*. Lund: Studentlitteratur

Bergem, Trygve (2000). *Läraren i etikens motljus*. Lund: Studentlitteratur

Ellneby, Ylva (2011). *Må bra i förskolan*. Malmö: Exaktaprinting

Ellneby, Ylva (2008). *Stressade barn*. Norhaven Paperback: Bokförlaget Natur och Kultur

Fred, Görel (2005). *Handbok i föräldrasamtal*. Falun: Bokförlaget Mareld

Gadamer, Hans- Georg (1997). *Sanning och metod i urval*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos

Hammarén, Maria (2005). *Skriva en metod för reflektion*. Stockholm: Santerus förlag

Hjertström, Lappalainen, Jonna & Schwarz, Eva (2011). "Tänkandets gryning". I: *Våga veta. Om bildningens möjligheter i massutbildnings tidevarv*, Burman, Anders (red). Stockholm: Södertörns högskola

Hoff, Benjamin (1984). *Tao enligt Puh*. Borås: Wahlström & Wikstrand

Johansson, Eva (2010). *Små barns etik*. Stockholm: Liber

Kant, Immanuel (2008). *Om pedagogik*. Göteborg: Diadalos

Läraryrket (2013). (Elektronisk) Tillgänglig <https://www.lararforbundet.se/artiklar/det-ar-viktigt-att-du-tar-raster-och-pauser-85078276-e698-4b26-9bdc-66318c17b3c6> (2016-04-21)

Mörelius, Evalotte (2014). *Stress hos barn och ungdom*. Lund: Studentlitteratur

Nationalencyklopedin (Elektronisk) Tillgänglig <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/vila> (2016-03-30)

Orlenius, Kennert (2001). *Värdegrunden finns den?* Stockholm: Runa förlag

Patel, Runa, & Davidson, Bo (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur

Repo, Pirjo (2009). "Kärleksfullhet- en dygd i läraryrket?" i Bornemark, Jonna & Svenaeus, Fredrik. (red) *Vad är praktisk kunskap?* Stockholm: Södertörns högskola

Schwarz, Eva & Cederberg, Carl (2013). Reflektion en nödvändighet. *Förskoletidningen*, (6), s.44-49.

Sjödin, Tomas (2013). *Det händer när du vilar*. Örebro: Libris förlag

Skolverket (2010). *Läroplan för förskolan Lpfö 98 reviderad 2010*. Stockholm: Frizes

Vetenskapsrådet. *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. (Elektronisk) Tillgänglig <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (2016-03-29)