



GÖTEBORGS UNIVERSITET

# Beröring som en metod för avkoppling i förskolan

En studie om fyra pedagogers tankar kring beröring och stress

Lina Lundgren och Jenny Nilsson

LAU370

Handledare: Eva Knuts

Examinator: Niklas Hansson

Rapportnummer: Ht08-1030-03



## GÖTEBORGS UNIVERSITET

### Abstract

#### Examensarbete inom lärarutbildningen

**Titel:** Beröring som en metod för avkoppling i förskolan, en studie om fyra pedagogers tankar kring beröring och stress

**Författare:** Lina Lundgren och Jenny Nilsson

**Termin och år:** Höstterminen 2008

**Kursansvarig institution:** Sociologiska institutionen

**Handledare:** Eva Knuts

**Examinator:** Niklas Hansson

**Rapportnummer:** Ht08-1030-03

**Nyckelord:** barn, förskola, beröring, stress, inläring

**Sammanfattning:** Syftet är att undersöka vad några förskolelärare anser att beröring innebär, vilka avslappnande effekter de tror det kan ha samt om det påverkar inläringen hos barn. Syftet är också att undersöka hur man i förskolan arbetar praktiskt med beröring. För att svara på vårt syfte tog vi hjälp av fyra frågeställningar: Vad anser pedagogerna att beröring innebär och varför har de valt att arbeta med denna metod? Upplever pedagogerna att beröring minskar stress hos barn i förskolan? Vilka effekter anser pedagogerna att beröring har på barns inläring och koncentrationsförmåga? Hur kan man praktiskt arbeta med beröring? Studien bygger på fyra semistrukturerade intervjuer med pedagoger som arbetar med taktill beröring i sin verksamhet. Vi har också läst litteratur som berör ämnet och tagit del av praktiska tips. Resultatet visar att beröring har en positiv verkan på kroppen. Det är lugnande och bidrar till avslappning. Beröring kan också bidra till att kamratrelationerna stärks i barngruppen. Enligt Lpfö 98 står det att verksamheten ska präglas av omsorg om individens välbefinnande, trygghet och utveckling. Resultatet har visat att beröring kan vara en metod för att uppfylla denna målsättning.

## **Förord**

Vi vill tacka alla som ställt upp med engagemang och respons genom hela vårt arbete. Ett särskilt stort tack till de pedagoger som med stor entusiasm ställt upp på våra intervjuer. Utan Er hade det varit omöjligt att genomföra denna studie. Vi vill också tacka vår handledare Eva Knuts, som bidragit med konstruktiv kritik samt användbara tips och idéer. Vi som skrivit detta examensarbete har glädjts åt alla nya möten. Det har varit mycket roligt att arbeta ihop. Samarbetet har varit gott och vi har upplevt mycket skratt och lärorika erfarenheter. Vi hoppas att denna studie ska bidra till intressant och lustfylld läsning.

Lina Lundgren och Jenny Nilsson  
Januari 2009, Göteborg

## ***Innehållsförteckning***

<b>1. INLEDNING .....</b>	<b>5</b>
1.1 SYFTE .....	6
1.2 FRÅGESTÄLLNINGAR .....	6
1.3 FÖRKLARINGAR AV BEGREPP I EXAMENSARBETET .....	6
<b>2. BAKGRUND .....</b>	<b>7</b>
2.1 HISTORISK SYN PÅ BERÖRING OCH BARNES KROPPAR .....	7
2.2 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER .....	8
2.2.1 <i>Behaviorism</i> .....	8
2.2.2 <i>Kognitivism</i> .....	8
2.2.3 <i>Sociokulturellt perspektiv</i> .....	8
2.2.4 <i>Barn lär genom variation</i> .....	9
2.3 ÖVERSIKT AV LITTERATUR KRING BERÖRING OCH STRESS .....	9
2.4 FÖRKLARING TILL BERÖRING .....	10
2.4.1 <i>Vikten av beröring för utveckling och välbefinnande</i> .....	10
2.4.2 <i>Taktil beröring</i> .....	11
2.5 KROPPSLIGA EFFEKTER AV BERÖRING .....	12
2.5.1 <i>Huden vårt känselsinne</i> .....	12
2.5.2 <i>Stress- och antistresssystem</i> .....	12
2.5.3 <i>Oxytocin</i> .....	12
2.6 STRESS KOPPLAT TILL BERÖRING .....	13
2.6.1 <i>Positiv och negativ stress</i> .....	13
2.6.2 <i>Kronisk stress</i> .....	13
2.6.3 <i>Avslappning</i> .....	13
2.7 BERÖRING I VÅR OMVÄRLD .....	14
2.8 BERÖRING OCH STRESS HOS BARN .....	14
2.8.1 <i>Stressade barn</i> .....	14
2.8.2 <i>Beröring som lugnar och socialiserar barn</i> .....	15
2.8.3 <i>Inläring</i> .....	15
2.8.4 <i>Kan man alltid ge massage?</i> .....	16
2.8.5 <i>Reaktioner på beröring</i> .....	16
<b>3. METOD OCH MATERIAL .....</b>	<b>18</b>
3.1 VAL AV METOD .....	18
3.2 VAL AV INTERVJUFORM .....	18
3.3 URVAL .....	19
3.4 GENOMFÖRANDE .....	19
3.5 ETISK HÄNSYN .....	20
3.6 STYRDOKUMENT .....	20
3.7 ÖVRIGT MATERIAL .....	21
<b>4. RESULTAT OCH ANALYS .....</b>	<b>22</b>
4.1 HUR ARBETAR PEDAGOGERNA MED BERÖRING? .....	22
4.1.1 <i>Utbildning - A och O</i> .....	22
4.1.2 <i>I verksamheten</i> .....	23
4.1.3 <i>Utförande</i> .....	24
4.1.4 <i>Barn som inte vill ha beröring</i> .....	24
4.2 VARFÖR HAR PEDAGOGERNA VALT ATT ARBETA MED BERÖRING? .....	25

4.2.1 <i>Vinster</i> .....	25
4.2.2 <i>Samspel och närhet</i> .....	26
4.3 MINSKAR BERÖRING STRESS HOS BARN?.....	27
4.4 HAR BERÖRING EFFEKT PÅ INLÄRNING OCH KONCENTRATIONSFÖRMÅGAN?.....	27
4.5 HUR KAN MAN PRAKTISKT ARBETA MED BERÖRING? .....	28
4.5.1 <i>Praktiska lekar och övningar</i> .....	28
<b>5. SLUTDISKUSSION</b> .....	<b>32</b>
5.1 BEGRÄNSNINGAR OCH FORTSATT FORSKNING.....	34
<b>6. REFERENSER</b> .....	<b>35</b>
<b>Appendix: intervjuunderlag</b>	

# 1. INLEDNING

Vi som skrivit detta examensarbete är två lärarstudenter vid Göteborgs Universitet. Båda har läst inriktningar mot de tidigare åldrarna. Lina har läst kultur och språk och Jenny hem- och konsumentkunskap. Den största delen av vår verksamhetsförlagda utbildning (VFU) har vi gjort hos de yngre barnen i förskola och skola. Därifrån har vi hämtat inspiration till denna studie. Det är också med de yngre åldrarna vi vill jobba och vi har tänkt börja arbeta i förskolan efter avslutade studier. Vårt val av område att studera och fördjupa oss i, grundar sig till stor del, i att vi sett att många barn verkar leva i en stressad miljö, både i hemmet och i förskola/skola. Vi menar att många barn har behov av att få koppla av och lugna ner sig. Då vi hörde om en förskola där man lagt in massage i den pedagogiska verksamheten blev vi intresserade av att ta reda på mer om hur man påverkas av beröring och hur arbetssättet kan gå till på olika förskolor. Vi upplever dessutom att det funnits brister i lärarutbildningen när det gäller att tillägna sig praktiska arbetssätt, som man kan använda tillsammans med barnen. Därför var detta ett bra ämnesval, då vi fick flera möjligheter att ta till oss praktiska övningar. Att ge barnen variation i vardagen och ett meningsfullt lärande, är också grundläggande för oss blivande lärare. I läroplanen för förskolan (Lpfö98) står det att förskolans verksamhet ska präglas av en pedagogik, där omvårdnad, omsorg, fostran och lärande bildar en helhet. Därför anser vi att ett område som detta är intressant att fördjupa sig i. Vi anser också att ämnet är relevant för läraryrket.

Vi har sett hur dagens samhälle präglas av ett högt tempo och hur stressfaktorn blir en stor del av vår vardag. Man ska hinna med sitt jobb, handla, städa, laga mat etc. Mitt i allt detta befinner sig barnen, som även de i allra högsta grad påverkas av en stressig miljö. Många barn har långa dagar på förskolan och får lite eller nästan ingen tid till att varva ner hemma. Vi har under vår VFU uppmärksammat att barn i förskolan ofta är uppjagade och har svårt att koncentrera sig. Vi upplever att klimatet på flera förskolor präglas av en hög ljudnivå och mycket stöj och stim. Barngrupperna är ofta stora och det är svårt för barnen att finna lugn och ro och tid för sig själva. Theorell skriver i förordet till *Stressade barn och vad vi kan göra åt det* (Ellneby, 2008) att då tempot i barns tillvaro höjs, måste också kunskapen om vad vi ska göra åt det öka hos föräldrar och lärare.

Vi ser hur miljön påverkar de barn och pedagoger som ingår i en lärandesituation. Vi menar att de behöver en trygg och behaglig miljö för att trivas tillsammans och känna lust och glädje i att lära tillsammans. I ett stressigt klimat kan det vara svårt att hinna med den pedagogiska verksamheten. Därför menar vi att det är en viktig uppgift att finna metoder och arbetssätt för att försöka förändra ett stressigt klimat. Vi har en tanke om att beröring bidrar till att barn blir lugnare och att de kan koncentrera sig bättre. Vi tror också att beröring kan leda till ett lugnare klimat i förskolan där barnen känner trygghet och tillit till varandra.

Händernas bruk,  
som ett medel  
att visa vänskap,  
att trösta och hela den sjuke,  
att uttrycka kärlek och ömhet,  
att lugna och stimulera barnet,  
är lika gammalt som livet självt.

Bernard Günter (ur "Berör mig" Jelvéus, 1998, s.11)

## 1.1 SYFTE

Syftet är att undersöka vad några förskollärare anser att beröring innebär, vilka avslappnande effekter de tror att det kan ha samt om det påverkar inläringen hos barn. Syftet är också att undersöka hur man i förskolan arbetar praktiskt med beröring.

## 1.2 FRÅGESTÄLLNINGAR

- Vad anser pedagogerna att beröring innebär och varför har de valt att arbeta med denna metod?
- Upplever pedagogerna att beröring minskar stress hos barn i förskolan?
- Vilka effekter anser pedagogerna att beröring har på barns inläring och koncentrationsförmåga?
- Hur kan man praktiskt arbeta med beröring?

## 1.3 FÖRKLARINGAR AV BEGREPP I EXAMENSARBETET

### Taktil beröring (massage eller barnmassage)

Jelvéus (1998, s.7) beskriver beröring enligt följande ”Beröring kan vara allt från den lätta smekningen över det fasta handslaget eller den stilla handen på axeln till den verkningsfulla massagen.”

I litteraturen vi använt oss av, benämns beröring oftast som massage, barnmassage eller taktil massage. Vi utgår dock från att massage är det som utbildade massörer använder. Eftersom vi utgår från att samtliga pedagoger som jobbar med beröring inom förskola och skola inte är utbildade massörer har vi bortgått från detta begrepp. Vi använder detta begrepp endast vid citering. Vi har istället valt att använda oss av begreppen beröring (allmänt) och taktil beröring (planerad beröring) och taktila lekar, såsom ”biltvätten” eller musikalisk omfamning (förklaras i resultatet).

### Pedagog

Med ordet pedagog menar vi förskollärare eller annan utbildad personal som arbetar med barnen inom förskolan.

## 2. BAKGRUND

Nedan följer historik över hur man sett på barn och kroppskontakt genom tiderna. Detta för att ge en bakåtblick i hur synen på närhet mellan barn och vuxna har förändrats genom tiderna. Uppfattningar om närhet och beröring har skiftat under olika tidsepoker.

### 2.1 HISTORISK SYN PÅ BERÖRING OCH BARNNS KROPPAR

Idéhistorikern Claes Ekenstam (1993) fokuserar i sin avhandling på människokroppens historia och hur människor formas till dem de är, genom de förhållningssätt som finns i deras omvärld. Han skriver att det är svårt att finna svensk forskning som handlar om kroppen. Ekenstam har inriktat sig mot forskningen runt människans fysiska jag i ett historiskt perspektiv. I sin framställning av forskning om kroppen nämner han namn som Norbert Elias (forskare), Michel Bachtin (litteraturforskare), Wilhelm Reich (psykoanalytiker), Maurice Merleau-Ponty (filosof) och Michel Foucault (filosof och idéhistoriker).

Ekenstam beskriver förändringar i synen på spädbarnsvård i Sverige från 1700-talet fram till 1950. I hans beskrivningar kan man också få en insikt i hur synen på kroppen hos äldre barn sett ut. Han börjar med att beskriva hur man ser på amning under 1700-talet. Han menar att den kroppsliga närheten mellan barn och modern är av största vikt. Genom att uppmärksamma barnets kroppsliga reaktioner och uttryck kan man märka barnets behov. Om barnet skriker, ger man på denna tiden skulden till de som befinner sig runt barnet. Ekenstam tar upp läkaren Nils Roséns (1706-1773) råd hur man lugnar barnet genom att hålla i det och vyssja det. Han menar att omgivningen ska anpassas efter barnet. I 1700-talets bondesamhälle förekommer inga offentliga kramar eller kyssar, samtidigt är den kroppsliga närkontakten något självklart och okomplicerat (Ekenstam, 1993).

Under 1800-talet förändras synen på kroppslig närhet. Kunskap om hur sjukdomar sprids genom kroppskontakt förstärker avståndet till beröring. De flesta läkare enas under denna tid också om att känslor och kroppsliga uttryck ska behärskas. Ekenstam skriver om ytterligare en läkare, Adolf Lichtenstein (1884-1950), som satt sina spår inom barnavård och uppfostran. Han har en mer strikt syn på barns kroppsliga behov och funktioner. Detta är också ett synsätt som längre fram i tiden kommer att råda inom den pediatrika litteraturen i Sverige. Amningen blir tidsstyrd och punktlighet i allmänhet blir, under Lichtensteins tid, grundläggande vid skötseln av spädbarn. Han menar att punktligheten leder till lugnare och snällare barn. Skrik hos barn såg Lichtenstein i allmänhet som ett besvärande beteende och inte som ett sökande efter kroppskontakt. Enligt Ekenstam är inte Lichtenstein ensam om att ha en negativ och fostrande attityd mot barns känslomässiga uttryck (Ekenstam, 1993).

Under 1900-talets första hälft hade barnläkarkåren stort inflytande med sitt hygienfokuserande och disciplinära synsätt. 1927 publicerar Isak Jundell, professor i pediatrik vid Allmänna barnsjukhuset i Stockholm, ett arbete om barns uppfostran och vård där han skriver att barn måste övervinna olustkänslor och undvika lustkänslor genom övning och tvång (Ekenstam, 1993). Barnuppfostran får en ny vändning då psykologin under 1930-talet får stor inverkan på det pedagogiska tankesättet. Man tar avstånd från det hårda och disciplinära. Vetenskapen tränger in och den behavioristiska psykologin och psykoanalysen påverkar synen på barn. Trots att man nu ser på barn på ett nytt sätt har man inte gått ifrån tanken om att man med olika medel kan manipulera och medvetet forma dem. Ekenstam skriver hur behavioristen John B. Watson tog avstånd från kroppskontakt mellan barnet och föräldrarna (Ekenstam, 1993).



## **2.2 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER**

Det är av stor vikt att pedagogiken som utförs i skola och förskola bygger på beprövad kunskap. Flera vetenskapliga forskare och filosofiska tänkare står som ansvariga för de teorier som påverkat det synsätt på lärande och vår omvärld som finns inom skolans värld. De teorier vi funnit relevanta och användbara för detta examensarbete är behaviorism, kognitivism samt sociokulturellt perspektiv. Vårt arbete är mestadels förankrat i det sociokulturella perspektivet. Trots detta har vi valt att också kort förklara de andra två perspektiven, eftersom det sociokulturella perspektivet till stor del utvecklats ur dessa två teorier. Dessutom har vi tagit med variationens betydelse för inläring, så som Pramling Samuelsson & Sheridan (1999) beskriver detta. Vi menar att denna teori är mycket viktig för barn som lär och möter andra människor.

### **2.2.1 BEHAVIORISM**

Kennert Orlenius (2004) som är fil. dr. i pedagogik, beskriver hur den pedagogiska forskningen i mitten av 1900-talet är starkt influerad av psykologin. En inriktning inom psykologin som haft stor inverkan på lärande är behaviorismen med B. F. Skinner (1904-1990) som ledande företrädare. Enligt denna inriktning ses människan som ett komplicerat djur som kan styras med positiv och negativ förstärkning. Eleven ses som ett objekt som kan styras genom yttre motivation och miljön. Orlenius skriver att kunskapen finns utanför individen och kan tillägnas genom belöningsystem. ”Människan blir det hon görs till, är den grundläggande principen, och då spelar inte generna någon större roll” (Orlenius, 2004, s.214).

### **2.2.2 KOGNITIVISM**

Den främsta forskaren inom kognitivismen är Jean Piaget (1896-1980). Han intresserade sig för människans medvetande och intellekt. Han ville klargöra hur människan bildar kunskap i sitt samspel med omgivningen (Säljö, 2000). Enligt Williams m.fl. (2000) menar Piaget att barn lär av varandra genom att de pratar med varandra på ett sådant sätt att de förstår varandra (Williams m.fl, 2000). Han utgick också från att mognad går före inläring och att kunskap är skapad ur egna erfarenheter. Piaget tillhörde den konstruktivistiska synen som menar att kunskap konstrueras i samspel mellan sinnesintryck (erfarande) och förnuft. Denna syn innebär även att det är individen själv som skapar sin bild av världen. Konstruktivisterna ansåg inte att kunskap är något som kan överföras mellan människor. De såg istället kunskap som skapat genom en process inom individen. Därmed blir barnets delaktighet och möjlighet att göra egna erfarenheter viktigt enligt Piaget (Orlenius, 2004).

### **2.2.3 SOCIOKULTURELLT PERSPEKTIV**

Med det sociokulturella perspektivet, inträder ett annorlunda sätt att se på kunskap och lärande. Det sociokulturella perspektivet, med den ryske psykologen Lev S. Vygotsky (1896-1934) i spetsen, är menat som ett alternativ till de tidigare tanketraditioner som länge påverkat forskning och vardaglig praktik (Säljö, 2000). Enligt Britt Tellgren (2004) fokuserar det sociokulturella perspektivet på hur lärandet sker genom samspel och kommunikation. Säljö (2000, s. 36) beskriver människan som en ”genuint kommunikativ varelse”. Han menar att vi redan från början är inriktade mot att samspela med andra. Tellgren (2004) skriver att ett grundläggande synsätt inom detta perspektiv, är att människan skapar sin sociala verklighet genom dess vardagliga handlingar. I skolan och förskolan är det därför viktigt att se barnens handlingar. Barnet ses som en deltagare i ett visst sammanhang där dess interaktion och argumentation med alla runt om det, blir viktiga. Säljö (2000) beskriver hur individen kommunicerar med andra och kan på så sätt bli delaktig i kunskaper och färdigheter. Språket ses som viktigt och det utvecklas enligt Vygotsky genom leken. Till skillnad från Piaget, som

såg barnet som på egen hand upptäcker världen, ser Vygotsky hur barnet lär och utvecklas genom interaktionen med andra (Säljö, 2000). Enligt Williams, Sheridan & Pramling Samuelsson (2000) är Vygotskys huvudtes att barn lär sig tillsammans med andra som kan mer än dem själva. Han talar om hur ett barn kan ta sig an ett nytt område genom att ta del av de kunskaper som en vuxen eller mer erfaren kompis har. Genom att samarbeta kan de konstruera kunskaper tillsammans. Kamratsamverkan mellan barnen blir viktig och den stärks genom samarbete. Skillnaden mellan det barnet kan göra på egen hand och det hon kan göra under vägledning, kallar Vygotsky för "Zone of proximal development" (ZPD) eller "zonen för den närmaste utvecklingen". Genom att barnet imiterar någon annan kan han eller hon utveckla sin egen kunskap och gå vidare i sin utveckling. Centralt är även att undervisningen är ömsesidig och bygger på dialogen och turtagningen mellan barnen och mellan barn och vuxen. Lärarens roll blir att ställa frågor, förklara, sammanfatta och initiera tankar som leder vidare mot det okända (Williams m.fl, 2000).

#### **2.2.4 BARN LÄR GENOM VARIATION**

Förutom de ovannämnda perspektiven talar Pramling Samuelsson & Sheridan (1999) om hur barn lär sig genom variation. De menar att barn som rör sig i olika sammanhang, hanterar olika möten, gör egna val och möter en större variation av erfarenheter skapar möjligheter till självförtroende och en egen identitet. Barn som får utrymme att utveckla självförtroende och lust att lära, kan stimuleras till ett livslångt lärande. De menar att barn på olika sätt måste förberedas med kunskaper och förmågor för att klara av vardagliga situationer liksom framtida utmaningar. Omsorg, fostran, upplevelser och positiva minnen från förskoletiden, pekar de på, som betydande för barns lärande och möjligheter att möta samhället.

### **2.3 ÖVERSIKT AV LITTERATUR KRING BERÖRING OCH STRESS**

För att hitta tidigare uppsatser som berör vårt ämne sökte vi i Göteborgs universitets datorbas samt på uppsatser.se. De sökord vi använde var: beröring, barn och beröring, barnmassage beröring i förskolan, barn och stress. De vi tagit del av och funnit mest intressanta är; *Att bli berörd: En kvalitativ studie om taktil stimulering i förskola och förskoleklass* (Petersson, 2006), *Barn och stress: varför är barn stressade och hur kan vi hjälpa dem?* (Johansson & Lundmark, 2004), *Barnmassage* (Ahlander m.fl. 2008), *Massage och avslappning en livskunskap för en växande generation* (Claeson, m.fl, 2007), samt *Knyta skor är också beröring! En studie om hur några pedagoger och barn upplever den vardagliga beröringen i skolan* (Carlsson & Svensson, 2004). Dessa uppsatser gav oss också en hel del litteraturtips för studien.

Stukát (2005) tar upp hur viktigt det är att diskutera källorna. Han menar att man ska kontrollera allt. Man måste ta reda på källans värde genom att kontrollera var ifrån de olika uppgifterna och fakta kommer. Vi är medvetna om att den litteratur vi tagit del av till största del är skriven av personer som baserat sina böcker på egna erfarenheter och viss litteratur kan uppfattas som otillförlitlig då den är skriven ur ett alternativmedicinskt perspektiv. Vi känner dock att vi vill få in ett så brett perspektiv som möjligt och har därför valt litteratur utifrån författare med olika arbetsbakgrund. Samtliga författare vi funnit har ett positivt synsätt på taktil beröring. Vi har inte lyckats finna någon litteratur som ställer sig kritiska till arbetssättet. Dock har vi i litteraturen funnit olika orsaker till att vara försiktig med taktil beröring och faktorer som försvårar arbetet med taktil beröring. Nedan följer en beskrivning av de författare som återkommer upprepade gånger i litteraturgenomgången. De skriver alla kring beröring och stress.

Kerstin Uvnäs Moberg är professor i fysiologi och har skrivit *Lugn och beröring* (2000). Hon är den författare som nämns flest gånger i samband med beröring. Hennes namn är med i flera av nedanstående böcker och vi använder hennes verk vid flera tillfällen. Hon skriver bland annat om lugn- och rohormonet oxytocin.

En annan författare vi ofta omnämner är Ylva Ellneby som är specialpedagog och förskollärare. Hon har skrivit *Om du inte rör mig så dör jag* (1994), *Barns rätt att utvecklas* (2007) och *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det* (2008).

Lena Jelvéus är legitimerad sjukgymnast och har skrivit *Berör mig! Massage för små och stora barn* (1998) och *Tjocka polisen i Fiskamalajka* (2001) som är en bok med rim, ramsor och massagesagor.

Karin Björkqvist är pedagog, har läst barn och ungdomspsykologi och har också utbildat sig inom alternativmedicin i energibalansering, massage och reikihealing. Hon har även hand om kurser i barnmassage och avslappning för barn. Hennes bok heter *Harmoni i klassen* (2002).

Elisabeth Solin är beteendevetare och organisationskonsult samt lärare vid Örebro Universitet. Tillsammans med Lars-Eric Uneståhl har hon utvecklat den svenska Avspänningspedagogutbildningen. Hon har även skrivit *Avspänd och koncentrerad* (1991).

Eva Sanner är frilansjournalist med alternativmedicin och friskvård som specialitet. Hon har skrivit boken: *Massage för barn och ungdomar* (2002).

Friskvårdsgruppen med Henrik Gadde som utbildningsansvarig, har hand om massageutbildningar. De har sammanställt ett kompendium som heter *Massagekompendiet, utbildningar inom massage och friskvård* (2007).

## 2.4 FÖRKLARING TILL BERÖRING

### 2.4.1 VIKTEN AV BERÖRING FÖR UTVECKLING OCH VÄLBEFINNANDE

Så tidigt som i spädbarnsåldern framställs vikten av att få beröring och närhet. Enligt Ellneby (1994) har forskare kommit fram till att taktil stimulering är nödvändigt för att en människa ska kunna utvecklas och leva vidare. Hon menar vidare att en människa kan leva sitt liv utan syn, hörsel, smak och lukt, men utan de känselfunktioner vi har i huden går det inte att överleva. I boken *Om du inte rör mig så dör jag* visar Ellneby (1994) på flera fall där små barn blivit helt apatiska av att inte få någon mänsklig kontakt och där vissa till slut har dött. Jelvéus (1998) framhäver också beröringens betydelse för barn som fötts för tidigt eller som på något sätt skadats vid födseln. Hon skriver att spädbarnsmassage stimulerar cirkulation och immunförsvar samt är bra för hjärtverksamhet, andning och matsmältning. Det kan också främja barnets tillväxt och utveckling. Jelvéus talar också om hur beröring mellan barn och förälder kan vara betydelsefullt, med citatet: ”Ett fast men kärleksfullt sätt att hålla i och röra vid barnet förmedlar en känsla av förtroende och tillit” (Jelvéus, 1998, s.35)

Uvnäs Moberg (2000) har ett vidare perspektiv, där hon menar att beröring som aktiverar lugn- och rosystemet påverkar hela vårt hälsotillstånd. Då stressen ökar samtidigt som lugn och ro minskar, ökar risken för stressrelaterade sjukdomar. Hon menar att lugn- och rosystemet påverkar inte bara individers hälsotillstånd och välbefinnande, utan har betydelse för hela samhället. Den skapar nämligen ett positivt samspel mellan människor och minskar fientligheten då ingen intar försvarsställning. Lugn och ro är enligt Uvnäs Moberg en viktig

beståndsdel i det goda livet, för män, kvinnor och barn. Hon framställer detta tillstånd som sammanhängande med njutning, gällande t.ex. mat, beröring och sexualitet.

#### 2.4.2 TAKTIL BERÖRING

##### *Forskning*

I ett kompendium från Friskvårdsgruppen (2007) kan man läsa att massörer genom beprövad erfarenhet, länge har vetat om att massage har många positiva effekter. De menar att forskning på området gått framåt på senare år och resulterat i ett flertal vetenskapliga rapporter om massagens effekter.

Uvnäs Moberg har gjort ett stort antal studier på Karolinska Institutet i Stockholm om vilka effekter beröring har på djur. Studierna har framförallt utförts på råttor. Massage med en takt av cirka 40 strykningar per minut har visat sig göra råttor lugna och avslappnade. Studien visar också att råttorna blir mindre smärtekänsliga och får lägre blodtryck och svanstemperatur. Dessa effekter är samma som vid tillförsel av hormonet oxytocin. Forskarna som deltagit i studien har därför dragit slutsatsen att oxytocinnivåerna stiger vid viss form av beröring (Uvnäs Moberg, 2000).

I *Harmoni i klassen* (Björkqvist, 2002) kan man läsa om ett forskningsinstitut i Florida där man inriktar sig på beröring. Det heter Touch Research Institute och startade 1994. Där har man gjort en hel del studier hur människor med olika åkommor påverkas av massage. Forskningen visar bl.a. att massage minskar smärta och att man genom att massera stärker immunförsvaret. Man har också funnit att beröringssinnet har stor betydelse för inläringen. Touch Research Institute genomförde ett test där det visade sig att vuxna kunde lösa matematikproblem både snabbare och mer korrekt om de fått massage innan testet genomfördes (Björkqvist, 2002).

##### *Massagens historia*

Björkqvist (2002) skriver att beröring och massage inte är något nytt. Enligt henne har det funnits ända sedan människan satte sin fot på jorden. Vår tids stressade människor vet kanske inte om att våra förfäder använde sig av det. Enligt Björkqvist vet man idag att den klassiska massagen har funnits i över 5000 år. Den utfördes i många gamla kulturer. Greken Hippokrates (460-377 f Kr) som anses som läkekonstens fader utarbetade bland annat regler för hur massagen skulle tillämpas. I Sverige var det enligt Björkqvist, Per Henrik Ling (1776-1839) som introducerade massagen. Han brukar också kallas gymnastikens fader. Under 1800-talet masserade man en hel del i Sverige med utgångspunkt att man blir slö och slapp och går ner i varv. I början av 1900-talet såg man i stället detta som något negativt och då minskade masserandet. Idag kan vi däremot dra lärdom av denna kunskap och använda den på ett positivt sätt (Björkqvist, 2002).

##### *Effekter av taktil beröring*

Björkqvist (2002, s.66) skriver att forskare världen över konstaterar att taktil beröring påverkar:

- Det autonoma nervsystemet
- Oxytocin (lugn och ro hormon) frigörs
- Blodcirkulationen ökar
- Muskelnas spänning minskar
- Puls och blodtryck sänks

- Halten av stresshormoner sänks
- Smärta minskar
- Immunförsvaret stärks
- Oro och ångslan minskar
- Sömnen blir bättre
- Näringsupptaget i tarmarna ökar
- Humöret blir bättre

## 2.5 KROPPSLIGA EFFEKTER AV BERÖRING

### 2.5.1 HUDEN VÅRT KÄNSELINNE

Känslsinnet är vårt mest omfattande sinne som är utspritt över hela kroppen. Detta sinne har stor betydelse för hur vi mår både kroppsligt och själsligt (Ellenby, 2007). Huden är det organ som utvecklas först hos människan. I huden finns olika s.k. receptorer (känselkroppar) som reagerar på beröring, tryck, värme, vibration, kyla, kittling och smärta. När man utsätter känselkropparna för någon form av beröring, går signaler till hjärnan som gör att vi känner beröringen. Vissa kroppsdelar är mer känsliga än andra, beroende på hur tätt känselkropparna ligger. Vi har normalt mellan 1000 och 5000 olika receptorer/cm<sup>2</sup>. Tätast ligger de i handflatan, på fingertopparna, läpparna och tåpetsarna (Jelvéus, 1998). Beröring är viktig för nervsystemets utveckling och påverkar alla våra andra sinnen (Ellenby, 2007).

### 2.5.2 STRESS- OCH ANTISTRESSYSTEM

Jelvéus (1998) förklarar hur kroppens funktioner fungerar då vi upplever stress. Vårt nervsystem skickar, enligt henne, meddelanden fram och tillbaka mellan kropp och hjärna. Det centrala nervsystemet som går från hjärna till ryggmärg har stor betydelse för inläring, minne och kontroll av frivilliga rörelser (Jelvéus, 1998). Uvnäs Moberg (2000) skriver om nervsystemet som kan delas in i två delar: det somatiska, viljemässiga och det autonoma, självständiga nervsystemet. Det autonoma nervsystemet kan delas upp i två delar: stress-systemet (det sympatiska nervsystemet) och antistress-systemet (det parasympatiska nervsystemet) (Jelvéus, 1998).

Stress-systemet (det sympatiska nervsystemet) kan vi märka av då vi utsätts för kamp och flykt-reaktioner i stressade situationer, såsom dålig ekonomi, arbetslöshet, hög arbetstakt, problem i förhållandet och så vidare. Systemet kopplas in för att spara på kroppens resurser och för att rätt halt av hormoner ska börja cirkulera (Sand, Sjaastad, & Haug, 2004). Jelvéus (1998) skriver att detta exempelvis kan visa sig genom högre blodtryck, muskelsmärta, magont, sömnsvårigheter, trötthet, et cetera. Som tur är, menar hon, har naturen funnit ett sätt att balansera upp dessa symptom. Genom att det parasympatiska systemet kopplas in, minskas hjärtrytmen, blodtrycket normaliseras, andningen lugnar ner sig och muskelspänningen sänks. Uvnäs Moberg (2000) skriver att det är viktigt att inte överaktivera det ena av dessa nervsystem för hälsan och välbefinnandet. Enligt Jelvéus (1998) är ett sätt att starta återhämtningen beröring, kanske i form av massage, varma bad eller kramar.

### 2.5.3 OXYTOCIN

Ett av de hormon som frisätts i kroppen för att lugna ner, ge ro och avslappning, är oxytocin. Detta ämne fungerar både som en signalsubstans i nervbanorna och som ett hormon i blodet. Vid massage och beröring frisätts stora mängder av oxytocin. Enligt Friskvårdsgruppen (2007) är detta viktigt för balansen mellan stress av olika slag och avkoppling med fysisk och psykisk "läkning". Uvnäs Moberg (2000) skriver att oxytocin sänker blodtrycket och minskar nivån av stresshormonet kortisol. Det gör också att matsmältningen och upptaget av

näringsämnen effektiviseras. Genom en behaglig stimulans, såsom beröring, aktiveras detta ”lugn- och rohormon” (Uvnäs Moberg, 2000).

## **2.6 STRESS KOPPLAT TILL BERÖRING**

Begreppet stress myntades redan 1946 av läkaren och forskaren Hans Selye, grundaren av stressforskningsinstitutet i Montreal (Ellneby, 2008). Ordet står enligt Ellneby för de reaktioner i vår kropp och själ som utlöses av en stark upplevelse eller påfrestning, oavsett om den är positiv eller negativ. Stress är enligt henne något vi är beroende av. Utan stress, menar hon, hade vi inte haft någon drivkraft eller utmaning som för oss framåt och får oss att sträva efter utveckling.

### **2.6.1 POSITIV OCH NEGATIV STRESS**

I boken *Avspänd och koncentrerad* (1991) skriver Solin att vi människor är rustade för att klara av enstaka stressituationer med en hög spänningsnivå. Däremot blir det problem när vi successivt automatiserar en allt högre spänningsnivå. Ordet stress används enligt Solin ofta i vardagslivet synonymt med jäkt. Om jäkt ska ge upphov till en stressreaktion beror helt och hållet på vår egen inställning. Både Solin (1991) och Ellneby (2008) säger att, har man mycket omkring sig men upplever det som en stimulering och kanske som en utmaning, kan det rent av ses som positiv stress. Är det däremot så att man känner sig överhopad av arbete, att man inte har kontroll över situationen, inte vet vilken ände man ska börja, känner en oro och ängslan över morgondagen, då är det fråga om stress i negativ bemärkelse. Den negativa stressen är en överstimulering, vilket betyder att hjärnan har fått ta emot fler impulser än den klarar av. Negativ stress kan också vara en understimulering. Ofta kan det drabba t.ex. den som är arbetslös eller nybliven pensionär. Det kan också drabba de som känner sig ensamma och övergivna.

### **2.6.2 KRONISK STRESS**

Solin (1991) och Ellneby (2008) beskriver hur kronisk stress kan drabba oss. De menar att när kroppen och själen inte får någon möjlighet att vila och inte hinner återhämta sig, är det ett tecken på kronisk stress. Kroppen går på högvarv och kan inte koppla av ens när det faktiskt finns tid till att koppla av. Långvarig kronisk stress kan ge negativa effekter på våra känslor, tankemönster, beteenden och vår hälsa. Det kan känslomässigt resultera i att man blir aggressiv, får en negativ självuppfattning, trötthet, skuld och otillräcklighetskänslor samt ångest och apati. Vårt tankemönster kan påverkas genom att minnet och koncentrationsförmågan blir sämre och vi får beslutsvända. Beteendet kan påverkas genom att vi blir rastlösa, kan få talrubbingar, emotionella utbrott och ett impulsivt beteende. Den fysiska hälsan påverkas genom att vi kan få förhöjt blodtryck, buksmärter, hudbesvär, migrän och hjärtbesvär. Solin (1991) påpekar också att dessa endast är några av alla de symptom man kan drabbas av, dessutom varierar det mycket från person till person. Björkqvist (2002) skriver att stress leder till att syret till cellerna inte når fram vilket gör att musklerna i kroppen blir spända och trötta. Hon menar att massage och beröring gör att blodcirkulationen i kroppen stimuleras och att man genom massage och beröring mjukar upp muskler och leder.

### **2.6.3 AVSLAPPNING**

För att kunna varva ner och låta oxytocinet spridas i kroppen behövs lugn och ro i form av avslappning, skriver Uvnäs Moberg (2000). Enligt Ellneby (2008) finns det olika aktiviteter som kan sänka stressnivån hos en individ och ge kravlös stimulans. Björkqvist (2002) skriver om två former av avslappning: den muskulära och den mentala. I den mentala rensar man tankarna och lämnar utrymme för lugn och ro. Hon påpekar att det krävs träning för att man ska kunna koppla bort sina vanliga tankar. Mentalt får man både avkoppling och träning i att

koncentrera sig. När man är muskulärt avslappnad har man minimal spänningsnivå i alla muskler i kroppen. Avslappningen lägger fokus vid stillhet, vila och återhämtning. Björkqvist skriver också om vilka effekter avslappning kan ha. Enligt henne medför avslappningen en mental effekt med känslor av lugn, säkerhet och sinnesro. Dessa känslor dröjer också ofta sig kvar även när kroppens muskler inte längre är avslappnade. Hon menar också att övning ger färdighet. Ju mer du tränar desto effektivare blir avslappningen. De fysiologiska effekterna av avslappning är att man får lägre puls och lägre blodtryck. En djup avkoppling ökar också aktiveringen hos den icke-dominanta hjärnhalvan (Björkqvist, 2002).

## 2.7 BERÖRING I VÅR OMVÄRLD

Carlsson & Svensson (2004) skriver att det enligt Axtell (1999), dagligen sker misstolkningar runt om i världen när det gäller att röra eller inte röra vid varandra. Ett exempel kan vara att när män i Mellanöstern håller varandra i handen anses det som ett tecken på vänskap och uppskattning, medan det i Nordamerika betraktas som homosexualitet. Han skriver även om USA där reglerna är relativt hårda för lärarna när det handlar om att beröra eleverna. Att ge eleverna en kram eller lägga en hand på axeln, kan uppfattas som beröring i för stor mängd, och detta kan leda till rättsliga processer.

Jelvéus (1998) menar att Sverige är ett beröringsfattigt land i jämförelse med många andra länder. I andra kulturer är beröring och gester ett viktigt kommunikationsuttryck. Kroppsspråket är en viktig del av själva dialogen och att beröra varandra ses inte som något konstigt eller obehagligt. I Sverige kan många tycka att beröring blir obehagligt och drar sig undan. Beröring är starkt förknippad med vem det är som berör en och vilket land man lever i. Hon tar upp en studie som gjordes vid caféer i olika länder. Det undersöktes hur ofta par rörde vid varandra under en timme. Det visade sig att puertoricaner berörde varandra 180 gånger, par i Paris 110 gånger, amerikanerna nuddade vid varandra två gånger och i London rörde de inte alls vid varandra. Sverige var tyvärr inte med i denna studie (Jelvéus, 1998).

Även Ellneby (2007) menar att beröringssinnet är försummat i vårt land. Hon skriver att det i många andra länder är mer naturligt med kroppskontakt och beröring. Som exempel tar hon Argentina där Ellneby har arbetat med ett gatubarnsprojekt. Hon säger att det där finns en stark fysisk närhet mellan människorna och att pussar och kramar är en naturlig del av kontakten mellan barn och vuxna.

Acceptansen av beröring skiljer sig, enligt litteraturen, dessutom mellan tjejer och killar. Jelvéus (1998) belyser tjejers öppnare inställning till beröring. Hon menar att de av naturen är mer öppna för beröring och är mer omvårdande. Hon skriver också att tjejer har en direkt relationen till en högre förekomst av oxytocin i blodet. Hon menar att den största skillnaden mellan tjejer och killar är att tjejerna gärna vårdar sin kropp och är mer omsorgsfulla både mot sig själva och mot andra. Killar däremot behöver något praktiskt att knyta an beröringen till, såsom ett ont ben eller liknande. Däremot är Jelvéus tydlig med att säga att pojkar, stora som små, naturligtvis precis som flickorna är i behov av beröring.

## 2.8 BERÖRING OCH STRESS HOS BARN

### 2.8.1 STRESSADE BARN

Björkqvist (2002) menar att det i dagens samhälle är ett högt tempo och stress en del av barns vardag. I förordet i *Stressade barn och vad vi kan göra åt det* (Ellneby, 2008) kan man läsa Theorells (professor vid Karolinska institutet) beskrivning av hur barns verklighet ser ut idag. Han menar att den är svår att övergripa och ofta mer komplicerad än någonsin. Han menar

vidare, att om tempot i barns tillvaro höjs måste också kunskapen om vad vi ska göra åt det öka hos föräldrar och lärare. Ellneby (2008) skriver dock att den mesta forskning runt stress fokuserar på att anpassa arbetsmiljön efter *vuxnas* förutsättningar och behov. Väldigt lite skrivs om hur stress påverkar barn.

Ellenby (2008) skriver att stress kan var svårt att märka hos barn, då alla reagerar olika. Hon menar att barn som kan känna, visa och uttrycka sina känslor har bättre motståndskraft mot stress. Sanner (2002) har sett flera reaktioner av stress hos barn. Hon menar att stress kan visas genom att barnen får ont i huvudet och i magen, blir förkylda ofta eller blir nedstämda och gnälliga. Ellneby tar även upp psykosomatiska symptom som kan visa sig hos barn, såsom magsmärtor, kräkningar, förstoppningar och diarré. Enligt Ellneby (2008) har den fysiska och sociala miljön inverkan på den stress barn utsätts för. Hon tar upp några faktorer som kan orsaka stress hos barn:

- För många vuxna som kretsar i barnet liv
- Att alltid dela utrymme med andra.
- Att sällan få ha en vuxen för sig själv
- Understimulering - barn som under en längre tid inte har något meningsfullt att sysselsätta sig med blir oroliga och kan visa symptom på stress
- Barnen får ingen tid att bara vara utan är uppbokade på olika aktiviteter
- Skilsmässor
- Hög ljudnivå
- Arbetslöshet - när någon i familjen blir arbetslös så påverkar det oftast hela familjen.

### 2.8.2 BERÖRING SOM LUGNAR OCH SOCIALISERAR BARN

Massage fungerar enligt Sanner (2002) som motverkande av våldsamma och aggressiva beteenden. Hon menar att barnen istället blir lugna och kärleksfulla mot varandra och har mindre orsak att bråka. Sanner har sett hur barn som berörs blir lugnare och slåss mer sällan med varandra. Liknande resultat har framkommit i de svenska studier som Walach, Guthlin & Konig (2003:9) gjort, där man använt massage på förskolor och skolor. Studierna visar att barn blir lugnare och mer socialt mogna. Den största skillnaden märktes bland de oroliga pojkarna som blev mindre aggressiva och mer socialt mogna jämfört med de stökiga barn som inte fick massage. De barn som fick massage fungerade, enligt studien, bättre med sina kompisar och klagade mindre hemma över kroppsliga besvär (Friskvårdsgruppen, 2007).

Bakom en annan studie står professorn Anne-Liis von Knorring, Kerstin Uvnäs Moberg, barnpsykiatriska kliniken i Uppsala, Lantbruksuniversitetet i Skara och Axelssons gymnastiska institut. Studien visar att barn blir mindre aggressiva och mer koncentrerade när de masseras. I undersökningen ingick 110 barn i åldrarna 4-5 år. 60 av barnen fick massage medan 50 barn ingick i en kontrollgrupp som inte fick massage. De barn som fick massage blev mer sociala och mobbningen minskade. Barnen blev också friskare och presterade bättre ("Barn som berörs blir friskare och smartare", *Pedagogiska magasinet*, 2008:04).

### 2.8.3 INLÄRNING

Ellneby (2008) skriver att hon som specialpedagog sett hur viktigt det är med tid, närhet och beröring för barn som ska lära sig något. Hon menar att barnet då kan slappna av och känna förtroende för andra och får då lättare att lära sig. Samma tanke kan man hitta hos Jelvéus (2001), som menar att beröring bidrar till lugn och trygghet, vilket påverkar inläringen positivt. Hon skriver vidare att taktil stimulering påverkar hjärnans förmåga att bearbeta sinnesintryck. Hon skriver också att barnens koncentration ökar när man utövar massage.



Sanner (2002) skriver att stress och koncentration inte är någon bra kombination. Däremot menar hon, att om man kan lära sig att hantera stress, går det lättare att lära sig nya saker. Hon skriver också att om man ger barngruppen möjlighet till lugnande aktiviteter så visar forskning på att inläringen hos barn blir bättre. Även Solin skriver (1991) om avslappningsövningar, som hon menar, gör inläringen går bättre för barn. Hon skriver också att genom avslappningsövningar kan man lättare ta kontroll över sina känslor, tankar och handlingar. Solin påstår att man t.o.m. redan efter sex till åtta veckors aktivt arbete med avslappning, kan se skillnader hos barn. Hon menar att positiva effekter kan vara att de koncentrerar sig bättre, att de känner ett större lugn och en säkerhet och ett gladare humör.

Sanner (2002) skriver att beröring också är ett av många språk. En klapp på axeln, en strykning över kinden, en hand som håller en annan - beröring kan betyda olika saker för olika personer. Våra händer ser Jelvéus som viktiga redskap för att uttrycka sig och förmedla känslor. Vi kan trösta och uppmuntra, visa medkänsla eller ta avstånd. Hon skriver att "allt vi känner för varandra kan förmedlas vid beröring" (Jelvéus, 1998, s.63). Sanner (2002) tar också upp hur beröring kan bli som ett användbart språk för de barn som har svårt att uttrycka sig verbalt - beröring är ett språk som alla förstår. Barnen lär sig att kommunicera och närma sig varandra.

#### 2.8.4 KAN MAN ALLTID GE MASSAGE?

Beröring har både effekter på känslor och på det fysiologiska. Hos barn kan man exempelvis massera vid:

- växtvärk
- muskelspänningar
- träningsverk
- allmän trötthet
- sömnlöshet

Det är dock inte lämpligt att massera vid:

- akuta skador
- feber
- infektioner
- inflammationer
- sjukdomar

(Björkqvist, 2002, s.77)

#### 2.8.5 REAKTIONER PÅ BERÖRING

Förutom de barn som av någon anledning inte *får* masseras, finns det barn som inte *vill* masseras. Ellneby (2008) skriver att det finns barn som har ett taktilt försvar. Dessa barn tycker inte om beröring och de undviker ofta lekar där närkontakt med andra barn förekommer. Jelvéus (1998) poängterar vikten av att respektera barnen då de säger nej till att bli berörda. Hon skriver att man aldrig får tvinga ett barn till beröring. Hon skriver att man måste respektera att alla barn faktiskt inte vill att man tar i dem. En del barn är helt enkelt inte mogna för det. Ellneby (2008) menar att barn som undviker kroppskontakt ändå kan ha behov av det, men att de successivt behöver få vänja sig vid det. Ellneby (2008) ser messagesagor och sånger som bra exempel för att vänja barnen vid beröring. Jelvéus (2001) skriver också att hon tycker att det krävs kunskap och färdigheter om man ska arbeta med beröring. Man måste veta vad beröring kan leda till och vilka reaktioner som kan uppstå. Jelvéus skriver att många exempelvis förknippar beröring med sex och pedofiler. Taktill beröring frigör också ofta

känslor hos den som bli berörd och det går inte att i förväg säga vilka känslor som yttrar sig. Hon tycker därför att det är viktigt att alltid informera om vad det är man gör och vad beröring och massage innebär. Detta är speciellt viktigt när det gäller föräldrar, för att inte göra dem oroliga. Som pedagog är det viktigt att tänka på att känslorna kanske visar sig när barnen kommer hem (Sanner 2002). För att veta vad man talar om, påpekar Jelvéus (1998) att alla som arbetar med taktil beröring bör vara utbildade.

### 3. METOD OCH MATERIAL

Vi har använt följande tre metodböcker när vi skrev vårt examensarbete: Denscombe (2000) *Forskningshandboken*, Trost (2005) *Kvalitativa intervjuer* och Stukát (2005) *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*.

#### 3.1 VAL AV METOD

I en undersökning kan man välja att använda sig av kvalitativa eller kvantitativa metoder. Vid kvantitativa metoder samlar man in ett stort antal data för att hitta mönster och likheter. Vid denna typ av studie är det för att hitta resultat som gäller fler än endast de som ingått i studien. Det antas kunna gälla i stort sett alla människor. Vanliga kvantitativa metoder är t.ex. strukturerade enkäter och intervjuer. Vid kvalitativa metoder vill man framförallt försöka tolka och förstå ett resultat. Det är inte det generella utan det individuella perspektivet som är intressant. Man använder djupare frågor för att beskriva och förstå informantens tankar och svar. Ofta vill man karaktisera eller gestalta något. Vanliga kvalitativa metoder är djupintervjuer, öppna intervjuer och ostrukturerade observationer (Stukát 2005).

Vi har valt att använda oss av den kvalitativa metoden, då vi inte är ute efter att få fram några generella mönster i undersökningen. Tyngdpunkten ligger istället i att få fram våra fyra informanters personliga tankar och erfarenheter kring att arbeta med stress och beröring i förskolan. Vårt syfte bygger inte på att få reda på vad mängden anser utan syftet är få fram ett resultat utifrån just de fyra personer som vi intervjuar. I början av vårt arbete hade vi tänkt att vi skulle göra både intervjuer och observationer. Tyvärr insåg vi snabbt att vi varken hade tid eller möjlighet att komma ut till några förskolor och observera. Hade vi kunnat göra deltagande observationer så hade möjligen resultatet kommit att se annorlunda ut.

Det insamlade material som ska behandlas vid en kvalitativ metod, bearbetas genom olika former av kvalitativ analys. Forskarens förförståelse såsom, känslor, erfarenheter och egna tankar spelar stor roll vid tolkning av materialet (Stukát, 2005). Denscombe (2000) anser att forskarens identitet, värderingar och övertygelser påverkar analysen av kvalitativt insamlad data. En grundtanke inom hermeneutiken är enligt Gilje & Grimen (2007) att vi alltid förstår något utifrån vissa förutsättningar. Varje människa möter världen efter sina förutsättningar. ”Förförståelse är ett nödvändigt villkor för att förståelse överhuvudtaget ska vara möjligt” (Gilje & Grimen, 2007 s.179).

Vi är medvetna om att våra erfarenheter och förförståelse inom ämnet påverkar vår tolkning av det material som samlas in från intervjutillfällena. Däremot försöker vi hålla oss så opartiska som möjligt för att få ett så tillförlitligt svar som möjligt. Det är framförallt de intervjuades tankar och erfarenheter vi vill visa på. Vi är samtidigt medvetna om att resultatet blir något snävt då vi begränsat våra intervjuer till fyra pedagoger som alla arbetar med beröring. De har valt att använda sig av beröringsövningar i sin verksamhet och bör därför ställa sig positiva till arbetssättet.

#### 3.2 VAL AV INTERVJUFORM

Det finns enligt Denscombe (2000) tre typer av forskningsintervjuer:

- strukturerade intervjuer
- semistrukturerade intervjuer
- ostrukturerade intervjuer

Vi har valt att använda oss av semistrukturerade intervjuer eftersom vi vill ha öppna men riktade frågor inom ett ämne (för att få svar på syfte och frågeställningar). Vid semistrukturerade intervjuer använder man sig av ett ämne med färdiga frågor som ska besvaras. I vilken ordning frågorna ställs har mindre betydelse och intervjuaren kan låta informanten utveckla sina svar mer utförligt (Denscombe, 2000). Denna metod anser vi som mest lämplig då den ger oss möjlighet att ställa följdfrågor till informanterna och att de kan prata fritt. Hade vi istället valt att göra en enkätstudie så tror vi att informanterna inte hade kunnat utveckla sina svar och vi tror att det hade funnits risk att svaren hade blivit väldigt styrda till frågorna. Tanken med våra intervjuer är inte att kontrollera utan att upptäcka. Vår studie bygger på just de fyra pedagoger som vi intervjuat. Med hjälp av semistrukturerade intervjuer kan vi få mer djupa och ingående svar. Detta ser vi som en tillgång för studien.

Vi använder oss av ljudupptagning med bandspelare samt anteckningar vid våra intervjuer. Vi använder oss av båda metoderna då vi vill gardera oss mot oförutsedda händelser såsom att tekniken krånglar. Vi anser dessutom att det kan vara bra att ha de både på band och på papper för att lättare kunna tolka svaren från intervjun. Med i beräkningen har vi även att intervjupersonerna kanske inte känner sig bekväma med ljudupptagning. Enligt Trost (2005) är bandupptagning bra på så sätt att man slipper göra massor av anteckningar. Man kan istället koncentrera sig på frågorna och svaren. Denscombe (2000) skriver att man bör göra noteringar som ett komplement till ljudupptagning.

Vi har valt att genomföra samtliga intervjuer där vi båda är med där en har hand om ljudupptagning och frågeställning, medan den andre antecknar. Trost (2005) menar att det kan vara ett bra stöd att vara två som intervjuar, men menar vidare att de i så fall bör vara samspelta. I annat fall kan effekten bli den motsatta. Vi anser oss vara samspelta och ser inte att intervjupersonerna bör känna sig obekväma då vi mer är ute efter ett samtal.

### **3.3 URVAL**

I vår jakt på att finna personer att intervju började vi med att söka på Internet efter förskolor som profilerade sig mot taktil beröring. Detta var dock i princip omöjligt och vi fick använda oss av andra metoder. Genom att skicka e-post till olika rektorer i Göteborgs stad och i Mölndal hittade vi slutligen tre förskolor som arbetar med taktil beröring. Dessutom fick vi möjlighet att intervju en pedagog i Huskvarna, då en av oss har anknytning dit och kände till en förskola som arbetar med taktil beröring. Vi har gjort ett medvetet val utifrån vårt syfte att endast intervju pedagoger som arbetar med beröring. Eftersom samtliga förskolor har valt att införa arbetssättet i sin verksamhet så är vi medvetna om att deras svar färgas. Studien går dock inte ut på att jämföra, utan få fram pedagogernas tankar kring arbetssättet.

### **3.4 GENOMFÖRANDE**

Den litteratur vi tagit del av i vårt arbete har vi sökt upp och valt ut gemensamt. Därefter delades litteraturen upp för att ge oss en översikt inom ämnet. Det vi fann intressant i litteraturen sammanfördes till litteraturbakgrunden. Därifrån har vi gemensamt framarbetat metod, resultat och diskussion.

Intervjuerna gjorde vi på fyra olika förskolor med fyra pedagoger. Vid intervjutillfällena fick vi träffa en person ur varje arbetslag. Det var en barnskötare, två lärare för tidiga åldrar (nya utbildningen) och en förskollärare (gamla utbildningen). Med oss hade vi de utformade intervjufrågorna, dock gick det till så att informanterna mestadels fick berätta fritt utifrån erfarenheter och deras arbetssätt. Efterhand fyllde vi på med frågor för att få ett så heltäckande material som möjligt. I resultatet av intervjuerna har vi använt fingerade namn på

personer och på förskolorna. Vi har valt att göra en kort beskrivning av de fyra förskolorna. Däremot har vi inte gjort en ingående beskrivning utifrån genus, etnicitet, ekonomiska resurser och så vidare, då vi anser att det inte är relevant för vår studie.

På förskolan ”Björnen” som tillhör Mölndal, har vi träffat barnskötaren ”Lotta” som är i 60-årsåldern. Hon jobbar med barn i åldrarna 1-3 år och har jobbat många år inom förskolan.

På förskolan ”Ekorren” som ligger i centrala Göteborg jobbar ”Elin” som är lärare för tidigare åldrar. Hon är i 25-årsåldern och har bara jobbat på förskolan i ett år. På hennes avdelning är barnen 1-5 år.

På förskolan ”Vargen” som ligger i västra delen av Göteborg, intervjuade vi ”Stina” som är i 50-årsåldern. Hon är utbildad förskollärare och jobbar på en 1-5-årsavdelning. Hon har jobbat på förskolan sedan år 2000.

På förskolan ”Haren” som ligger i Huskvarna, har vi träffat Karin som är runt 30 år. Hon är utbildad lärare för tidigare åldrar och har jobbat på förskolan i 5 år. Avdelningen består av barn i 3-5-årsåldern.

Vid bearbetningen av intervjuerna har vi inte transkriberat hela samtalen. Vi har valt ut de delar vi funnit relevanta för vår studie. Vissa citat har dessutom redigerats för läsbarhetens skull. Däremot har vi inte ändrat på ordval eller meningsbyggnad. Intervjumaterialet i form av transkriptioner och bandinspelningar finns att tillgå hos oss som skrivit arbetet.

### **3.5 ETISK HÄNSYN**

Stukat (2005) nämner *informationskravet* vilket innebär att alla som ingår i en undersökning ska informeras om undersökningens syfte och att det är frivilligt att delta. Personerna i fråga ska veta att de kan avbryta sitt deltagande när de vill. Han skriver också om *konfidentialitetskravet* vilket betyder att alla medverkande är anonyma. Innan vi utförde våra intervjuer ringde vi till informanterna och frågade om vi fick intervjua dem. I samband med det så förklarade vi också syftet med vår undersökning. Vi har varit tydliga med att deltagandet är frivilligt och att de kommer att vara anonyma. Den information som uppkommer vid intervjun kommer att behandlas konfidentiellt och enbart användas vid denna studie.

### **3.6 STYRDOKUMENT**

I läroplanen för förskolan (Lpfö98) står det under utveckling och lärande att förskolans verksamhet ska präglas av en pedagogik, där omvårdnad, omsorg, fostran och lärande bildar en helhet. Den pedagogiska verksamheten ska genomföras så att den stimulerar och utmanar barnets utveckling och lärande. Miljön ska vara öppen, innehållsrik och inbjudande. Verksamheten ska främja leken, kreativiteten och det lustfyllda lärandet. Den ska också ta till vara och stärka barnets intresse för att lära och erövra nya erfarenheter, kunskaper och färdigheter.

Förskolan ska också sträva efter att varje barn utvecklar sin förmåga att fungera enskilt och i grupp, att hantera konflikter och förstå rättigheter och skyldigheter samt ta ansvar för gemensamma regler. Verksamheten ska också sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt att barnen får en förståelse av vikten att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. Barnen ska också få hjälp att känna tilltro till sin

egen förmåga att tänka själva, att handla, röra sig och att lära sig dvs. bilda sig utifrån olika aspekter såsom intellektuella, språkliga, etiska, praktiska, sinnliga och estetiska.

Under rubriken: Värdegrund och uppdrag i Lpfö98, kan man läsa att förskolan ”skall uppmuntra och stärka barnens medkänsla och inlevelse i andra människors situation. Verksamheten skall präglas av omsorg om individens välbefinnande och utveckling” (Lpfö98, s.3). Hänsyn ska tas till barnens olika förutsättningar och behov. Förskolan ska också bidra till att barnen förmåga till empati och omtanke om andra utvecklas.

### **3.7 ÖVRIGT MATERIAL**

I resultatet har vi med det arbetsmaterial vi tagit del av vid intervjuerna. Materialet består av olika beröringslekar och beskrivningar på hur man kan utföra den taktila beröringen. Vi har dessutom funnit två exempel på messagesagor från litteraturen.

## 4. RESULTAT OCH ANALYS

I detta kapitel kommer vi att redovisa de resultat vi fått från intervjuer och det arbetsmaterial vi tagit del av. Underrubrikerna utgår från våra frågeställningar. De är dock något ändrade för att passa svaren från intervjuerna. Rubrikerna som följer är:

- Hur arbetar pedagogerna med beröring?
- Varför har pedagogerna valt att arbeta med beröring?
- Minskar beröring stress hos barn?
- Har beröring effekt på inläring och koncentrationsförmågan?
- Hur kan man praktiskt arbeta med beröring?

### 4.1 HUR ARBETAR PEDAGOGERNA MED BERÖRING?

#### 4.1.1 UTBILDING - A OCH O

Hur pedagogerna började jobba med beröring på förskolorna varierar. På samtliga förskolor har personalen fått möjlighet att gå en kort kurs inom barnmassage. På Björnen arbetade tidigare en pedagog som var utbildad massör och det var hon som förde vidare ett intresse till de pedagoger som jobbar där idag. Lotta, som jobbar på Björnen, genomgick en heldagskurs 1997. Kursen startade med att de fick göra tillitsövningar. De fick lyssna på en föreläsning om varför man kan massera och sedan fick de lära sig att tillämpa beröringen. De fick testa på detta genom att ge varandra massage. Lotta är noga med att påpeka hur hon fick lära sig att det är skillnad på riktig massage och taktil beröring. Hon säger:

Man får inte lov att kalla det massage, för det är inte massage utan taktil beröring. Jag vågar inte svara på om man kan kalla det taktil massage.

(Lotta)

Lotta verkar dock inte ha riktigt klart för sig hur man ska uttrycka sig. Under intervjun blandar hon olika sätt att tala om beröring. Man märker däremot att Lotta har jobbat med massage ett bra tag. Hon tillägger att det var inne att jobba med massage i slutet på 90-talet.

Kanske beror populariteten för beröringsövningar på att det skedde en förändring i synen på pedagogik i mitten på 1900-talet. Enligt Ekenstam (1993) förändrades synen då psykologin fick stor inverkan på det pedagogiska tankesättet och vetenskapen trängde in. Den behavioristiska psykologin och psykoanalysen påverkade synen på barn. Som vi tidigare förklarat behaviorismen, ses eleven som ett objekt som kan styras genom yttre motivation och miljö. Behavioristerna menar att kunskapen finns utanför individen och kan tillägnas genom belöningssystem (Orlenius, 2004). Taktil beröring kan ses som en belöning, då det sker på ett behagligt och avkopplande sätt. Miljöns utformning är också viktigt i dessa sammanhang. På förskolorna används ett avskilt rum där man gör det lite mysigt inför massagestunden. Under mitten av 1900-talet tar man också, enligt Ekenstam (1993) avstånd från det hårda och disciplinära. Detta kan också ses som en anledning till att införa beröringsövningar.

Elin berättar att de på Ekorren tipsades av en förskollärare om en kurs av Axelssons massageinstitut. Det var i höstas som hela personalen valde att gå en kvällskurs som leddes av en massageterapeut. De gick igenom både teori och praktik och fick massera varandra. De fick dessutom ett skriftligt diplom som Elin tycker är viktigt att visa för föräldrarna. Vi författare tolkar detta som att det handlar om att visa att man är behörig att utföra massage och att det höjer statusen på arbetssättet.

Alla som arbetar på förskolan Vargen har även de gått en kurs på Axelssons massageinstitut som var på två heldagar. Personalen blev rekommenderade att gå kursen av rektorn. De har hållit på med massage i många år. Stina började där år 2000, då hade förskolan hållit på med massage långt innan dess. Stina berättar vidare att detta är förskolans röda tråd. Alla avdelningar arbetar efter det, men det är inte vem som helst som får ge massage, utan man måste ha gått utbildningen. Vikarier får exempelvis inte massera. Däremot ser personalen det som viktigt att alla som börjar arbeta på förskolan snabbt erbjuds massageutbildning.

Samtliga på förskolan Haren har liksom övriga nämnda pedagoger, gått en kvällskurs i barnmassage. Anledningen till att *de* började med massage var att personalen tyckte det verkade vara ett bra sätt att arbeta. De fick med sig rektorn så att de fick gå en utbildning. Kursen var förlagd till två kvällar. Där fick de genomgå både teori och praktik kring barnmassage.

Jelvéus (2001) tycker att det är viktigt att personal som arbetar med beröring har utbildning inom detta för att undvika missförstånd. Lotta säger precis som Jelvéus att det är viktigt att informera föräldrar om vad taktilberöring innebär. Hon poängterar att det är viktigt att visa för föräldrarna att man faktiskt är utbildad i det man gör och att föräldrarna blir delaktiga i det.

#### 4.1.2 I VERKSAMHETEN

Ellneby (2008) skriver att det är viktigt för föräldrar och pedagoger att skaffa sig kunskaper om aktiviteter som skapar lugn och ro på förskolan eftersom barnen lever i ett samhälle med högt tempo. Det är stora barngrupper och barnen möter många olika personer under dagen. Barnmassage/beröring leder enligt henne till en ugn och trygg miljö där både barnen och pedagogerna får möjlighet till att varva ner, man får gemenskap, utvecklar empati och tillit till varandra. På Björnens förskola har de valt att lägga in beröring som en del av vilan. Barnen sover inte på denna förskola, utan läser en bok eller lyssnar på musik. Lotta säger att det därför inte var svårt att föra in beröringsövningar i verksamheten. Här är det bara Lotta själv som använder den taktila beröringen med barnen och hon använder fyra grundgrepp. Men tanken är att barnen ska kunna göra det på varandra sedan. Efter beröringen ligger Lotta kvar med barnen en stund för att markera att de ska ta det lugnt. Vissa barn somnar och då får de väcka dem. Sedan tar de upp barnen och har en lugn aktivitet. Då kan de exempelvis välja att sätta sig och läsa en bok istället för fri lek. ”Man väljer själv vilket tempo man vill ha” (Lotta). På Ekorren har de valt att lägga in den taktila beröringen i läsvidan.

Vi började med de äldsta barnen första gången vi testade och då masserade vi på varandra inför barnen. För att de skulle se hur vi gjorde massagesaga på den andres rygg.

(Elin)

På Ekorren tar varje tillfälle ungefär en halvtimme och de har på avslappningsmusik. Ibland sitter de i en ring, som tåg och masserar varandra, ibland ligger de ner. Elin påpekar att det är viktigt att prata om hur löst man ska göra det, att man ska slappna av. De använder någon typ av massagesagor varje gång, antingen ur en bok eller så hittar de på efterhand. Här försöker de att göra det en gång i veckan, när det passar. Elin pratar också om vikten av kontinuitet och att man gör det regelbundet för att barnen ska kunna ta till sig det. På förskolan Vargen använder sig Karin av lugn musik i bakgrunden och har tända ljus. Det är Stina som genomför den taktila beröringen och barnen kan göra det samma på varandra medan de väntar på sin tur.



Vi gör det på morgonen och efteråt försöker vi ha en lugn aktivitet... Men det sista har vi inte jobbat så mycket med massage. Förut hade vi massage minst två gånger i veckan. Nu försöker vi göra massage en gång i veckan.

(Stina)

#### 4.1.3 UTFÖRANDE

Stina har en lite annorlunda syn än de övriga på hur man bör utföra den taktila beröringen. Hon säger att massage är där man gör de riktiga rörelserna (utifrån de fyra grundgreppen).

Det ska inte vara för slapt utan det ska vara bestämt. Massage är massage och ska inte förväxlas med något annat. Det ska inte killas.

(Stina)

De andra pedagogerna säger att de använder mjuka och lättare rörelser och uppmanar även barnen att vara varsamma mot varandra. På Haren gör de taktil beröring två gånger i veckan då de delar upp barnen i mindre grupper. En pedagog ansvarar för varje grupp. Karin förklarar hur hon visar inför de andra barnen när hon masserar ett barn. Hon berättar att de övriga är uppdelade två och två och gör likadant som henne. I samlingsen gör de olika former av beröringsövningar i form massagesagor och olika lekar där beröring ingår. Vid beröringstillfällena delar samtliga förskolor upp barnen i mindre grupper. Det är viktigt att alla som vill ska få möjligheten att få taktil beröring.

#### 4.1.4 BARN SOM INTE VILL HA BERÖRING

På samtliga förskolor som vi varit och intervjuat har man poängterat att det är oerhört viktigt att fråga barnen om de vill ha taktil beröring (eller som de brukar säga massage) och var de vill ha det. Det ska vara ett tydligt svar: **Ja eller Nej, inte mmm....** Barnen informeras också om hur viktigt det är att fråga kompiserna innan de berör varandra. De ser det även som viktigt att fråga *varje* gång, trots att man vet att barnen vill ha massage. Ibland, men inte ofta, händer det nämligen att ett barn inte vill ha beröring. Och det är något samtliga menar att man måste respektera! Även Jelvéus (1998) tar upp vikten av att aldrig tvinga barn till beröring. Hon skriver att man måste respektera att alla barn faktiskt inte vill att man tar i dem. Hon menar att en del barn helt enkelt inte är mogna för det. Elin berättar under intervjun om en flicka som inte ville vara med under en beröringsövning.

Det var bara en tjej som inte ville ta av sig tröjan. Alla andra barnen la sig ner utan tröja och vi masserade dem. Nästa gång hade alla lagt sig ner halvnakna och ville bli masserade. De hade också valt ut vilken kompis de ville bli masserade av. Även tjejen som tidigare inte ville ta av sig tröjan hade slängt av sig den och ropade: massera mig!

(Elin)

Även på Björnen har Lotta fått ett nej från ett barn.

Vi har haft en liten tjej nu och hon sa nej några gånger och så har hon sett på några gånger. Men så kom min kollega och då sa barnet att jag vill att Lotta ska göra det istället.

(Lotta)

Ellneby (2008) skriver att det finns barn som har ett taktilt försvar. Dessa barn tycker inte om beröring och de undviker ofta lekar där närbkontakt med andra barn förekommer. Hon menar att de här barnen också behöver kroppskontakt men att de successivt behöver få vänja sig vid

det. Vi fick av Lotta höra om en pojke som inte ville vara med när barnen skulle få taktil beröring. Hon berättar dock hur de genom att använda andra sagor, som passade honom bättre, fick pojken att ändra åsikt och faktiska tycka om att göra massagesagor på ryggen. Ellneby (2008) ser massagesagor och sånger som bra exempel för att vänja barnen vid beröring. Stina berättar att på Vargen vill de gärna att alla barn ska få vara med och se hur det går till, trots att de inte vill bli berörda. Hon menar att det skönt att få vila lite, ta det lite lugnt och få varva ner.

Om man inte har sett vad massage är så är det inte så lätt att veta vad det är, det är så med allt i livet. Vet man inte vad det är så är det bäst att säga nej för säkerhetsskull. När de ser vad det är så vill de väldigt gärna ha massage.

(Stina)

Stina påpekar också att hos de barn som har svårt med beröring, kan man fråga om de vill ha massage på händer eller fötter. Hon säger: ”Inte att man tvingar dem, men barnen kan tycka det är gott att man tar på händerna.”

Sedan finns det även tillfällen då man inte ska utföra taktil beröring. Pedagogerna pratar om att barnen måste vara friska och inte ha någon förkylning eller infektion i kroppen. Som vi tidigare tagit upp har också Björkqvist (2002, s. 77) skrivit då det inte är lämpligt att massera. Dessa tillfällen är vid akuta skador, feber, infektioner, inflammationer eller vid sjukdomar.

## 4.2 VARFÖR HAR PEDAGOGERNA VALT ATT ARBETA MED BERÖRING?

### 4.2.1 VINSTER

På frågan om varför pedagogerna börjat arbeta med beröring får vi från Lotta svaret att barn *tycker* om beröring. Pedagogerna pratar också om den närhet de får till barnen och om samspelet som sker dem emellan. På Ekorren talar Elin om att även pedagogerna kommit närmare varandra. Samtliga pedagoger som vi intervjuat, har ställt sig positiva till beröringsövningar. Detta var dock inte helt oväntat, då de använder sig av denna metod i verksamheten. De kan inte säga några nackdelar med taktil beröring utan bara fördelar. Dessutom har samtliga förskolor enbart mötts av positiva reaktioner från föräldrarna. Barnen masserar även föräldrarna och lär dem hur man ska göra. Stina säger att barnen ofta kommer och frågar om de inte kan ha massage. En gång fick hon dock reda på att det var uppskattat på ett lite lustigt sätt, då ett litet barn kom och sa: ”Åh jag vill ha mustasch!” (Stina förstod efter ett tag att det var massage barnet ville ha). Elin berättar om när de på Ekorren skulle förklara för föräldrarna vad de skulle göra. De sa självklart, de såg det som något bra för sina barn. De har även berättat för enheten och på arbetsplatsträffar där de fått intresserade reaktioner. De menar dessutom att beröring bidrar till mer harmoni i gruppen. Lotta som jobbar på Björnen talar om vinsterna med att arbeta med taktil beröring:

De största vinsterna är att jag får större tillit till barnen och barnen får större tillit till mig. Man kommer nära, vi har barn som gärna kryper upp till oss och vill vara nära.

(Lotta)

På Björnen märker också Lotta att barnen kopplar av snabbare och att det är lättare att få dem att somna när de blir berörda. ”Jag är helt övertygad om att den gör gott och bidrar till lugnet” (Stina). Karin upplever också att detta arbetssätt leder till att personalen kommer närmre barnen och att barnen lär känna varandra bättre.

#### 4.2.2 SAMSPEL OCH NÄRHET

Samtliga pedagoger samsas runt just ett uttryck: ”barn som berör varandra slår inte varandra.” Vi har fått uppfattningen av att detta stämmer till viss del på de flesta förskolorna. Många av barnen har lärt sig att ta i varandra med varsamma händer. Stina är helt övertygad om att man blir mer försiktig och aktsam om andras kroppar. Hon tror att barnen förstår att man måste vara rädd om kroppen och vara rädd om sin kompis. Stina säger emellertid att det inte är så enkelt. Karin delar uppfattningen om att det endast delvis stämmer. Hon upplever att det är lugnt klimat på Haren men att det är svårt att säga om det beror på den taktila beröringen eller om det är andra faktorer som spelar in.

Vi har lugna och snälla barn men jag kan inte säga om det har med att vi jobbar med beröringen att göra. Fast jag tror ändå att det har en bidragande effekt. Man kan inte säga vad det beror på att man får en lugn barngrupp. Massagen är en del utav kakan om man så säger.

(Karin)

På förskolan Ekorren såg de en möjlighet att föra in taktil beröring för att arbeta med barnens utveckling och för gruppens sammanhållning. Enligt det sociokulturella perspektivet är just samspelet mellan barnen samt mellan barn och vuxen det viktigaste. Säljö (2000) skriver att individen kan bli delaktig i kunskaper och färdigheter genom att kommunicera med andra. Han beskriver också den sociokulturella tanken om att människan är en ”genuint kommunikativ varelse” som redan från början inriktar sig mot att samspela med andra (Säljö 2000, s. 36). Elin uttrycker en positiv syn på detta och säger att det känns som att sammanhållningen bara blivit bättre.

Vi har märkt att de väljer lite bredare vem de vill leka med. Det är inte de här gränserna och murarna, det är väl det vi märker mest. Alla blir lite mer kompis med alla. Det intressanta var att de mest otippade paren hade gått ihop, de som ofta bråkade med varandra hade bildat par. De var trygga med varandra och hade fått en helt annan kontakt, det var jättehäftigt!

(Elin)

Enligt Britt Tellgren (2004) fokuserar det sociokulturella perspektivet på hur lärandet sker genom samspel och kommunikation. Som vi tidigare tagit upp ser också Sanner (2002) hur beröring kan bli ett användbart språk för de barn som har svårt att uttrycka sig verbalt - beröring är ett språk som alla förstår. Barnen lär sig att kommunicera och närma sig varandra. Sanner talar likaså hon om att barnen blir lugnare och slåss mer sällan med varandra. Massage fungerar enligt henne som motverkande av våldsamma aggressiva beteenden. Istället blir de lugna och kärleksfulla mot varandra och har mindre orsak att bråka.

På Haren har man också sett en förändring i gruppen. Alla leker mer med alla, det är inga grupperingar utan de byter lekkamrat från dag till dag beroende på vad de vill göra. Lotta tycker att det stämmer att barn som berör varandra inte slår varandra. Hon jobbar på en 3-5-årsavdelning där pedagogerna först gav barnen taktil beröring och sedan fick barnen ge varandra beröring.

De fick fråga varandra om det kändes bra. De fick också lära sig att det inte skulle killas och inte vara för hårt. Jag tyckte att man märkte en stor skillnad, de respekterade varandra på ett helt annat sätt och var inte lika hårdhänta mot varandra.

(Lotta)

Solin (1991) skriver att med avslappningsövningar får barnen bättre uthållighet i sin lek, mindre irritation, ångslan, oro, bättre sömn, större lugn och säkerhet, bättre koncentration och bättre kamratrelationer.

### 4.3 MINSKAR BERÖRING STRESS HOS BARN?

Vi har under våra intervjuer märkt att det är svårt för pedagogerna att urskilja hur beröringen enskilt kan påverka stress. Lotta kan exempelvis inte göra en koppling mellan beröring och stress. Hon tycker inte att ljudnivån har sänkts i allmänhet. Det är ganska mycket støj och stim på avdelningen. Hon nämner dock att föräldrar och andra besökare tycker att de har det lugnt. Hon upplever inte att de har *stressade* barn. Men Lotta kan inte säga att det just är beröringsövningarna som har gett en lugn miljö. Både Stina och Karin upplever att deras barn är lugna. Stina anser emellertid att barnen vissa dagar är mer stressade. Karin kan inte direkt se beröringens påverkan i allmänhet. Hon säger att det är lugnt under massagen och att det kan hålla i sig den dagen som de har massage. Det blir lite mer harmoni i gruppen. Elin svar på frågan om deras barn är stressade är:

Vissa barn tidigare var ganska spända och i behov av kontroll. De var i beroende av samma rutiner och var inte så kramiga eller törstande efter närhet. Alla barn ju är olika, men det vi har märkt är att barnen idag närmar sig varandra på ett annat sätt. I den situationen är de mer avslappnade.

(Elin)

Elin har däremot svårt att säga vad det beror på eftersom de bara haft två månaders arbete med taktil beröring. Stina pratar i sin tur om stress i form av att barngrupperna växer.

Det kommer att bli fler barn i grupperna, i takt med dessa besparingar som görs i förskolorna. Då är det viktigt med en lugn stund där man kan varva ner och koppla av. Massage ger trygghet och man känner sig positivare.

(Stina)

Dessa erfarenheter stämmer in på de effekter som Björkqvist (2002) skriver att avslappning kan ha. Enligt henne medför avslappningen en mental effekt med känslor av lugn, säkerhet och sinnesro. Hon skriver vidare att dessa känslor kan dröja sig kvar även när kroppens muskler inte längre är avslappnade.

### 4.4 HAR BERÖRING EFFEKT PÅ INLÄRNING OCH KONCENTRATIONSFÖRMÅGAN?

Enligt Jelvéus (2001) påverkas barns inläring av beröring positivt, hon menar att beröring bidrar till lugn och trygghet hos barnen. Hon skriver även att den taktila stimuleringen påverkar hjärnans förmåga att bearbeta sinnesintryck. Enligt henne är sinnenas samspel en viktig del i barns utveckling, fungerar inte detta kan det leda till inläringssvårigheter, menar hon. Jelvéus skriver också att barnens koncentration ökar när man utövar massage.

Det litteraturen talar om, skiljer sig dock från vad de intervjuade pedagogerna upplever. Ingen av pedagogerna kan svara på om den taktila beröringen kan sägas ha någon speciell inverkan på barnens inlärningsförmåga. Elin påpekar att de på jobbat för kort tid med den taktila beröringen (sedan september -08) för att kunna se att beröringen har någon påverkan på inläringen.

Jag kan inte säga att beröring har något att göra med inläring att göra det är alldeles för svårt att skilja ut.

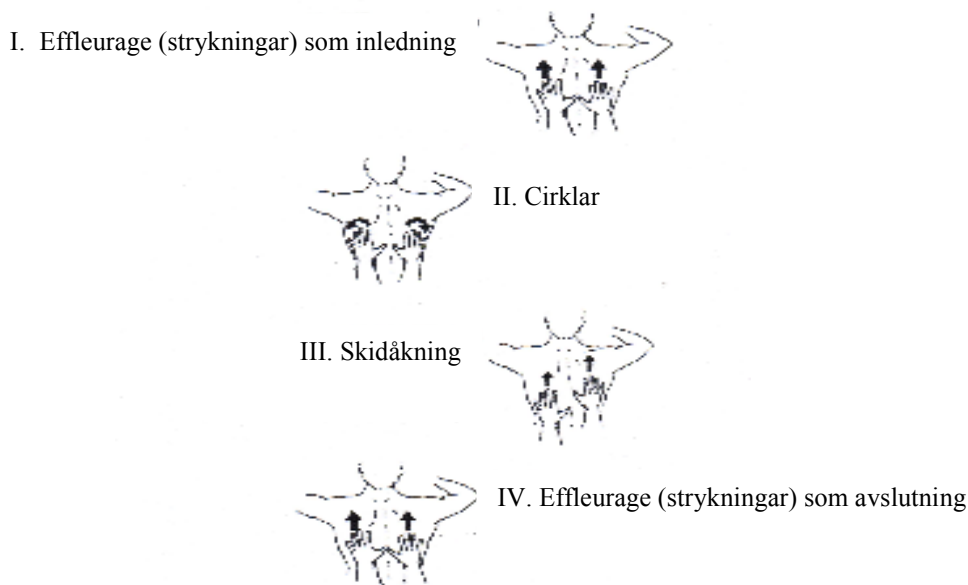
(Lotta)

Sanner (2002) skriver att stress och koncentration inte är någon bra kombination. Om man däremot kan lära sig att hantera stress så går det lättare att lära sig nya saker. Hon skriver också att om man ger barngruppen möjlighet till lugnande aktiviteter så visar forskning på att inläringen hos barn blir bättre. Solin (1991) skriver att avslappningsövningar gör att inläringen går bättre för barn. Hon skriver också att genom avslappningsövningar så kan man lättare ta kontroll över sina känslor, tankar och handlingar. Solin menar till och med att man redan kan se skillnad efter sex till åtta veckor om man arbetar aktivt med det. Positiva effekter är enligt henne att barnen kan koncentrera sig bättre, att de känner ett större lugn och en säkerhet och att humöret blir bättre.

## 4.5 HUR KAN MAN PRAKTISKT ARBETA MED BERÖRING?

### 4.5.1 PRAKTISKA LEKAR OCH ÖVNINGAR

Vi har under våra intervjuer fått en hel del fler tips på hur man kan arbeta med taktil beröring. Dels har vi fått reda på hur man kan utföra taktil beröring, eller som de flesta pedagogerna kallar det: massage. Här har vi exempelvis blivit informerade om de fyra grundgreppen som finns i häftet från Axelssons massageinstitut. Dessa fick vi presenterade för oss på Björnen och Vargen. Pedagogerna kopierade några sidor till oss ut häftet men tyvärr fick vi inte tillgång till hela. På en förskola berättade de hur de använder sig av de fyra grundgreppen som följer nedan:



*Figur 1. De fyra grundgreppen.*

I häftet finns också ett massageprogram för hela kroppen som några av pedagogerna utgår från:

**Rygg** - Grundgreppen. En hand på var sida om ryggraden

**Nacke** - Kaningreppet (som du lyfter en kanin)

**Fot** - Effleurage från tå till vrist (fingrarna under foten, tummarna ovanpå)

- Tvålen (knåda fotsulan med handloven)
- Brytgreppet (fingrarna trycks upp i fotsulan, handlovarna glider från fotryggen ner mot fotsulorna)

- Hand**
- Tumfriktioner i handflatan
  - Tvålen (knåda handflatan med handlovarna)
  - Brytgreppet (fingrarna under handflatan, handlovarna glider från handryggen ner mot sidorna)
  - Rulla varje finger

- Ansikte**
- Strykningar från hakan upp mot öronen och ut i hårtopparna
  - Strykningar under och på kindbenet mot öronen och ut i hårtopparna
  - Strykningar med tummarna på pannan från mitten och utåt
  - Friktioner från tinningarna med pek- och långfinger

(Alla grepp görs 3-4 gånger)

Stina säger också att det finns många andra typer av massage än den som de gör. Hon tycker att det är väldigt roligt när man sitter i samlingen och gör pizza på varandras ryggar. Hon visade med händerna hur man smetar ut tomatsåsen och hur man lägger på lite korb och ost etc. Hon pratade även om *buller i buller i bock* och dramalekar som utgår ifrån beröring. Elin berättar om en lek som hennes barn tycker om att leka. Barnen är tåg och ska hämta upp vagnar och de får då ta varandra i handen. En vanligt förekommande lek är biltvätten.

***Förklaringar av lekar ur häfte från Axelssons massageinstitut:***

- **Biltvätten:**  
Två barn sitter på knä emot varandra och föreställer en biltvätt. De andra barnen är bilar som på alla fyra kör in i tvätten, en i taget. De beställer vad de vill ha för behandling. Några som är försiktiga med beröring kanske bara beställer en avspolning eller torkning, medan andra beställer allt från underreksbehandling till polish.
- **Skicka meddelande:**  
Alla sitter i ring på golvet. Ledaren ger en handtryckning till barnet som sitter närmast, som skickar den vidare. Kommer den tillbaka? Skicka fler handtryckningar åt samma håll. Skicka tryckningar åt båda hållen.
- **Varg och lamm:**  
Ett av barnen utsätts till varg. Den ska kulla de övriga, genom att trycka en kudde i magen på lammen. Den kullade blir ny varg. Nu kan lammen rädda sig genom att krama om varandra när vargen närmar sig. När vargen passerat måste man släppa.
- **Musikalisk omfamning:**  
Behaglig musik spelas. Alla rör sig fritt till musiken. När musiken stoppas ska två stycken krama varandra. Nästa gång ska tre kramas. Leken slutar när alla kramar varandra.

Samtliga pedagoger tog även upp hur de använder massagesagor. Vi fick dock inte reda på vilka sagor de använder. Däremot har vi funnit 2 exempel i den litteratur vi använt oss av.

## **Massagesaga**

Det var en gång ett sommarland där solen lyste varm och skön och värmdes alla blommorna, träden, djuren och människorna.

*Gör stora strykningar i cirkel över hela ryggen.*

En dag täcktes himlen av många stora, tjocka moln. Så stora var molnen att solen inte syntes mer.

*Tryck med hela handflatan och vandra över ryggen.*

Det började blåsa. Först lite grann och sedan allt mer och mer. Det blåste upp till höststorm. Träden vajade och bladen virvlade i vinden.

*Låt fingertopparna stryka fritt som vinden över ryggen.*

Det började regna. Regnet öste ner. Det blev blött och stora vattenpölar överallt som barnen hoppade i.

*Trumma med fingertopparna över ryggen.*

Sedan blev det kallare och vintern tog vid. Regnet blev till snö. Mjuka snöflingor dalade sakta till marken. Allting blev vitt och vackert och alldeles tyst.

*Trumma lättare och långsammare.*

Det enda man kunde se var en liten kissekatt som klättrade upp, och en till, och en till som satte sig och började spinna.

*Vandra med två fingrar upp på ena sidan av ryggen och axeln. Upprepa på andra sidan. Klättra upp för ryggraden och nacken till huvudet. Cirkulera med fingrarna i håret.*

Där satt de tills vårsolen åter kikade fram och värmdes upp jorden en gång till.

*Stora strykningar över hela ryggen.*

Björkqvist (2002, s.80)

## **Den keliga björnen Bjarne**

Bjarne är den keligaste björnen som jag känner. Han vill jämt bli kliad av alla sina vänner. Så här säger Bjarne när han lägger sig på rygg: - Kli mig på magen, för annars blir jag stygg!

Och så kliar jag hans mage i ciklar runt, runt, runt. Allt prat om att vå farlig det tycker jag är strunt. Så sträcker Bjarne ramen i vädret högt så här och säger: - Skaka armen, så får jag ej besvär...

...När jag ska springa och leka och kasta stora korkar. Jag skakar Bjarne armar så länge som jag orkar. Sen viftar han med foten och pekar på sitt lår. – Glöm inte mina bakben och alla mina tår.

De måste knådas grundligt, minst en gång varje dag. Med hela handen knådar jag. Jag är bra duktig jag. – Nu måste ryggen strykas, säger Bjarne sen. Det är klart att jag gör det, för jag är ju hans vän.

Han suckar djupt och blundar när han vänder ryggen till. Jag ser att han mår riktigt bra, och det är det jag vill. Med snälla händer stryker jag hans bruna, lena päls. Händerna de glider fram som tåget på sin räls.

När Bjarne nästan sover och andas lugna tag, då vet jag att han gillat allt kel han fått idag. Nu är han nöjd och gosig och världens bästa vän. Jag har på känn att han kommer att massera på mig sen.

Jelvéus (1998, s.25)



## 5. SLUTDISKUSSION

Vårt syfte var att undersöka vad några förskolelärare anser att beröring innebär och vilka effekter de tror att det kan ha på kroppen och på inläringen hos barn. Syftet var också att undersöka hur man i förskolan arbetar praktiskt med beröring.

Vi anser att vårt syfte med examensarbetet har blivit uppnått. Vi har fått svar på våra frågeställningar som vi redovisat i resultatet. Vi menar att den litteratur vi använt oss av visar på ett brett utbud och kan kopplas samman med det resultat vi fått fram. Vår hypotes var att beröring har stor påverkan på barns sätt att vara och deras samspel med varandra. För oss var detta ett viktigt ämne att undersöka, då vi tidigare sett att flera verksamheter präglas av högt tempo och för lite tid avsatt för att låta barnen koppla av. Vi upplevde att dagens barn lätt blev uppjagade och var i behov av lugn och ro. Vi menar att vi fått svar på att detta stämmer, dels från litteratur och dels från intervjuade pedagoger.

På vår frågeställning: vad pedagogerna anser att beröring innebär och varför de har valt att arbeta med denna metod, har vi fått lite varierande svar. Vissa av dem nämner att barnen lär sig om kroppen och vissa menar att det viktigaste är samspelet mellan barnen. Det som dock binder dem samman var att de alla ställde sig mycket positiva till att jobba med beröring och de hade endast mött positiva reaktioner hos såväl barn som föräldrar. Det som pedagogerna framställde som *mest* positivt med att jobba med beröring, var att det blev bättre sammanhållning i barngruppen och kompisrelationerna förändrades. Barnen blev mer öppna för att leka med vem som helst. Konflikterna verkar ha minskat och även om det inte alltid stämmer så talar samtliga pedagoger om att barn som berör varandra slår inte varandra. Det var intressant att höra hur barnen tog i varandra med varsamma händer. Detta är också viktigt enligt Lpfö 98, som menar att förskolan ska bidra till att barnen förmåga till empati och omtanke om andra utvecklas. Detta är enligt våra erfarenheter inte alltid så lätt att arbeta mot. Alla barn har inte skaffat sig empatiska kunskaper i så tidig ålder. Våra upplevelser är att barn ofta är hårdhänta mot varandra och har svårt att veta var gränserna går.

Det pedagogerna talar om när det gäller samspel, anknyter starkt till det sociokulturella perspektivet. Detta perspektiv fokuserar på hur lärandet sker genom samspel och kommunikation. Vi har märkt att en av de främsta anledningarna till att införa taktill beröring med barnen, är just för den sociala utvecklingen. Studierna visar att barnen förändras mot varandra genom att de leker mer med alla. Ur sociokulturellt perspektiv kan man se hur kamratsamverkan stärks (Williams m.fl, 2000). Barnen tittar på hur kamraterna gör och lär av varandra. Genom att en vuxen alltid är närvarande kan ett samspel skapas mellan dem, där dialogen vägleder barnet till utvecklandet av nya kunskaper. De är med i ett sammanhang där allas handlingar spelar in och är betydelsefulla (Tellgren, 2004).

I Lpfö98 står det att verksamheten ska sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt att barnen får en förståelse av vikten att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. Uvnäs Moberg (2000) tar upp hur beröring aktiverar lugn- och rosystemet och påverkar hela vårt hälsotillstånd. Hon menar att lugn- och rosystemet inte bara påverkar individens hälsotillstånd och välbefinnande, utan har betydelse för hela samhället. Den skapar ett positivt samspel mellan människor och minskar fientligheten då ingen intar försvarsställning. Lpfö98 är det styrdokument som i förskolan ska ligga till grund för hela verksamheten. Uvnäs Moberg och flera andra författare talar om hur beröring faktiskt bidrar till ett lugn i kroppen. Likaså har samtliga intervjuade pedagoger en uppfattning om att beröringen bidrar till att barnen blir lugnare, åtminstone för stunden. Hur

man än vänder och vrider på det, är det alltid, enligt Lpfö98, förskolans plikt att sörja om det enskilda barnets välbefinnande, trygghet, utveckling.

På vår andra frågeställning, som handlar om ifall beröring kan minska stress, fick vi svar som skiljde sig från det litteraturen säger och från vad vi trodde att pedagogerna skulle svara. Uvnäs Moberg (2000) är en av de som skriver mycket om hur beröring påverkar stress. Hon menar att beröring aktiverar lugn- och rosystemet, vilket påverkar hela vårt hälsotillstånd. Vidare skriver hon att, då stressen ökar, samtidigt som lugn och ro minskar, ökar risken för stressrelaterade sjukdomar. Hon menar att lugn- och rosystemet påverkar inte bara individers hälsotillstånd och välbefinnande, utan har betydelse för hela samhället. Den skapar nämligen ett positivt samspel mellan människor och minskar fientligheten då ingen intar försvarsställning. Det som Uvnäs Moberg skriver, fick vi inte bekräftat från någon av de intervjuade pedagogerna. Detta gjorde oss något förvånade. När vi funderade ut vårt syfte trodde vi nämligen att det skulle bli ett resultat som visade att barn är stressade idag och att beröring minskar stress. Pedagogerna kunde dock inte svara på detta. De hade svårt att urskilja om deras barn var stressade eller bara aktiva. De kunde heller inte säga om det just var beröringen som gjorde att de hade en lugn och stressfri barngrupp.

Resultatet har gjort oss medvetna om att det inte endast är arbetssätten som påverkar tempot på förskolan. Eftersom vi inte kan se en direkt koppling mellan litteratur och resultat angående beröring som minskar stress, har vi en tanke om att det är andra faktorer som bör inverka på en lugn barngrupp. Efter det vi sett på våra VFU-platser, tror vi att förskolans miljö, lokaler, storleken på barngruppen, åldrar och så vidare, påverkar tempot.

Pedagogernas svar skiljde sig likaså från litteraturen då vi fick svar på frågeställningen: vilka effekter anser pedagogerna att beröring har på barns inläring och koncentrationsförmåga? I formuleringen av vårt syfte utgick vi från det vi läst om att beröring inverkar på barns inläring och koncentrationsförmåga. Där skiljer sig dock litteraturen mot de svar vi fått under intervjuerna. Litteraturen påpekar starkt att inläring kan förbättras genom beröring. Ingen av de tillfrågade pedagogerna kan dock säga att det är just beröringen som påverkat barnens utveckling. Trots detta menar flera av dem att deras barn kan mycket och lär sig snabbt. Vi kan dock se att en aspekt de kunde nämna, som de ändå är inne på, är att barnen lär sig att samspela med varandra.

Med glädje har vi även tagit del av flera kreativa ideér hur man praktiskt kan arbeta med beröring. Man arbetade lite olika med taktila beröringsövningar på förskolorna. Vi fick ta del av hur man kan låta barnen ”massera” varandra. Vi fick exempelvis reda på hur man kan göra olika lekar och messagesagor. Vi fick uppfattningen från pedagogerna, att barnen verkade uppskatta detta. På de förskolor där pedagogerna utförde den taktila beröringen, fick vi tips om Jelveús (1998) bok: *Berör mig! Massage för små och stora barn*, där det finns olika sätt att utföra massage. Detta var en bok som vi redan kollat upp. Detta gjorde att vårt val av litteratur kändes relevant.

Samtidigt måste man vara kritisk till den positiva syn på beröring som litteraturen ger. Vi kan inte veta författarnas motiv till varför de skriver det de gör. Beröring ses som sagt inte alltid som positivt från alla. Vissa kroppsdelar kan kännas kränkande att beröra. Enligt vår uppfattning spelar det också in var och när den taktila beröringen sker. Miljön och situationen kanske inte alltid lämpar sig för att utföra den.

Axtell (1999) skriver utöver detta om de misstolkningar som sker runt om i världen. Vi menar att detta är mycket viktigt att tänka på då man i sitt yrke bemöter olika individer som har olika tankesätt. Kanske ser man även annolunda på beröring beroende på religion och vart man kommer ifrån. Som Jelvéus (1998) skriver så skiljer sig också acceptansen av beröring mellan tjejer och killar. Hon belyser tjejers öppnare inställning till beröring och menar att de av naturen är mer öppna för beröring och är mer omvårdande. Killar behöver däremot något praktiskt att knyta an beröringen till, såsom ett ont ben eller liknande. Denna tanke om att det spelar roll vilket kön man har för att uppskatta beröring, är inget vi märkt av tidigare, på de förskolor där vi haft VFU. De pedagoger vi intervjuat tar heller inte upp detta.

Pedagogerna tryckte på hur viktigt det är att man genomgår en utbildning, innan man sätter igång med taktill beröring. Vi skribenter menar att det är viktigt att veta vad man gör och varför man gör det, för att barn och pedagoger ska få bästa möjliga effekter. Vi menar att utbildning därför är viktigt för att tillägna sig kunskaperna som behövs för att sätta igång med ett nytt område. Vi har blivit mycket inspirerade av detta arbetssätt och skulle gärna gå en utbildning i taktill beröring, för att kunna införa taktila övningar och lekar i vårt fortsatta yrke.

## **5.1 BEGRÄNSNINGAR OCH FORTSATT FORSKNING**

Den tidsram vi har haft på tio veckor har gjort att vi behövt begränsa vårt arbete. Den tid vi hade att lägga ner på empiriska studier valde vi att lägga på fyra intervjuer. Det gav oss ett relativt brett omfång. Vid tillgång till mer tid för forskning, hade vi velat göra fler intervjuer och observationer för att få ett bredare perspektiv. Det hade varit intressant att även intervjua barn, inte enbart vuxna. Kanske hade vi fått annorlunda svar från barnen. På så sätt tror vi att validiteten också skulle kunna höjas. Det hade också varit intressant att jämföra de verksamheter där man jobbar med beröring och där man inte gör det. Kanske finns det skillnader i barns miljö och förutsättningar. Vid observationer hade vi även haft möjlighet att se på barnen och verksamheten med egna ögon. Nu har vi endast kunnat lita till ”andrahandskällor”. Vi har ingen anledning att tro att det pedagogerna berättar, inte stämmer. Men som vi tidigare nämnt är det svårt att veta om de vinklar det till verksamhetens fördel.

## 6. REFERENSER

- Axtell, Roger E (1999) *Talande gester: lämpliga och olämpliga gester i olika delar av världen*. Stockholm: BW.
- Björkqvist, Karin (2002) *Harmoni i klassen*. Göteborg: Skapande hälsa.
- Denscombe, Martyn (2000) *Forskningshandboken- för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Ekenstam, Claes (1993) *Kroppens idéhistoria*. Hedemora: Gidlunds Bokförlag.
- Ellneby, Ylva (1994) *Om du inte rör mig så dör jag*. Eskilstuna: Sveriges utbildningsradio AB.
- Ellneby, Ylva (2007) *Barns rätt att utvecklas*. Finland: Natur och kultur.
- Ellneby, Ylva (2008) *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Falköping: Natur och kultur.
- Franke-Wikberg, Sigbrit, Lindberg, Leif, Lundgren, Britta, Mårtensson, Bertil, Sundin, Bo, Sundström, Tage & Sörlin, Sverker (1994) *Vetandets vägar*. Lund: Studentlitteratur.
- Gilje, Nils & Grimen, Harald (2007) *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB.
- Jelvéus, Lena (1998) *Berör mig! Massage för små och stora barn* Stockholm: Sveriges Utbildningsradio AB.
- Jelvéus, Lena (2001) *Tjocka polisen i Fiskamalajka*. Stockholm: Sveriges Utbildningsradio AB.
- Orleinus, Kennert (2004) *Värdegrunden - finns den?* Stockholm: Runa förlag.
- Pramling, Samuelsson, Ingrid & Sheridan, Sonja (1999) *Lärandets grogrund*. Lund: Studentlitteratur.
- Sand, Olav, Sjaastad, Öjestein V. & Haug, Egil (2004) *Människans fysiologi*. Stockholm: Liber AB.
- Sanner, Eva (2002) *Massage för barn och ungdomar*. Stockholm: Prisma.
- Solin, Elisabeth (1991) *Avspänd och koncentrerad*. Solna: Ekelunds förlag AB.
- Stukåt, Staffan (2005) *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Säljö, Roger (2000) *Lärande i praktiken, ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Prisma.

Tellgren, Britt (2004) *Förskolan som mötesplats. Barns strategier för tillträden och uteslutningar i lek och samtal*. Universitetsbiblioteket: Västra Frölunda.

Trost, Jan (2005) *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Uvnäs Moberg, Kerstin (2000) *Lugn och beröring*. Stockholm: Natur och kultur.

Williams, Pia, Sheridan, Sonja & Pramling Samuelsson, Ingrid (2000) *Barns samlärande, -en forskningsöversikt*. Kalmar: Skolverket.

### **Artiklar**

Sandin, Bengt (2003) u.t. *Förskolan* (nr: 10).

U.f. (2008) ”Barn som berörs blir friskare och smartare” *Pedagogiska magasinet* (nr: 4)

### **Kompendium**

Friskvårdsgruppen (2007) *Massagekompendiet, utbildningar inom massage & friskvård*. Söderköping.

Axelssons gymnastiska institut, u.å. (utdrag ur kompendiet)

### **Internet**

Statens offentliga utredningar (SOU) 2004:50

[http://www.riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=3281&dok\\_id=GSB350](http://www.riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=3281&dok_id=GSB350)

Hämtat 081122

Styrdokument: Lpfö98

<http://www.skolverket.se/>

Hämtat 081219

### **Uppsatser**

Ahlander, Lisa, Holmqvist, Malin & Cederlund, Malin (2008) *Barnmassage*. C-uppsats vid Göteborgs Universitet.

Carlsson, Linda & Svensson, Jonna (2004) *Knyta skor är också beröring! En studie om hur några pedagoger och barn upplever den vardagliga beröringen i skolan*.

Claeson, Anette, Larsson, Marie & Englund, Iris (2007) *Massage och avslappning en livskunskap för en växande generation*.

Johansson, Elisabeth & Lundmark, Linda (2004) *Barn och stress: varför är barn stressade och hur kan vi hjälpa dem?*

Petersson, Sofie (2006) *Att bli berörd: En kvalitativ studie om taktil stimulering i förskola och förskoleklass.*

***Icke publicerat material***

Intervjumaterialet i form av transkriptioner och bandinspelningar finns hos författarna.

### ***Appendix: Intervjuunderlag***

- Vad har du för utbildning? (förskollärare, barnskötare, annan)
- Hur länge har du arbetat inom skolans värld?
- Hur länge har ni arbetat med beröring på förskolan?
- Har du genomgått någon utbildning i massage/beröring?
- Varför började ni använda er av arbetssättet?
- Hur och när arbetar ni med massage/beröring?
- Vad ser ni för reaktioner hos barnen?
- Märker nå några skillnader i ljudnivå, støj och stim, spring och konflikter?
- Upplever ni att barnen på er förskola är stressade?
- Om JA, tycker ni att massagen gör att barnen har lättare att koppla av?
- Upplever du att massage påverkar barns inlärning?
- Har du upplevt något som försvårar arbetssättet?
- Hur hanterar ni om något barn inte vill vara med?
- Vilka vinster ser du med beröring?
- Vilka nackdelar ser du med beröring?
- Är det något övrigt som du vill ta upp?