

# Aktionsforskning för att undersöka förskolebarns möjligheter för återhämtning i förskolans miljö

Katharina Jacobsson  
Maria Bergen Forsberg  
Kristoffer Nilsson  
Evelina Stenberg  
Madilen Wahrenberg

Högskolan i Halmstad  
Dalshalls Förskola  
Tallen, Eketånga Montessoriförskola  
Gröngölingens Förskola  
Kyrkdalens Förskola

Artikeln belyser ett projekt där förskollärare från fyra fristående förskolor har samverkat med forskare från Högskolan i Halmstad inom ramen för ULF - Utveckling, Lärande och Forskning (Thorsten, 2021). Projektet är ett aktionsforskningsprojekt med fokus på förskolebarns möjligheter till återhämtning i form av vila och pulshöjande aktiviteter. I utvecklingsarbetet har förskolorna utgått från barnens behov och planerat aktioner utifrån det. Barn mellan fyra och sex år har deltagit och deras deltagande har varit väsentligt för projektet som bland annat har resulterat i kollegialt lärande och inneburit en förändring av lärmiljöerna där barnen erbjuds varierade lärmiljöer för återhämtning i olika former.

## Aktionsforskning för att undersöka förskolebarns möjligheter för återhämtning i förskolans lärmiljö

### Bakgrund

För att stödja och utmana barn i deras lärande behöver personal i förskolan kunskap om varje barns erfarenheter, kunnande och delaktighet samt inflytande över och intresse för de olika målområden som presenteras i läroplanen. Barn har enligt *Läroplan för förskolan 2018* [Lpfö18] rev. 2021) rätt till delaktighet och inflytande där de behov och intressen som barnen uttrycker ska ligga till grund för utformningen av miljön och planeringen av utbildningen. Barns vila, återhämtning och välmående är väsentligt och alla beslut som rör barnet ska utgå från det som anses bäst för det enskilda barnet (UNICEF, 2009). I förskolans läroplan (Lpfö, 2018) poängteras att förskolan ska erbjuda en god miljö och en väl balanserad dagsrytm som är anpassade till barnens behov, där vila och aktiviteter ingår i lärmiljön. Förskolebarn kan ha långa vistelsetider på förskolan, vilket kan orsaka stress som kan yttra sig på olika sätt och deras upplevelser av stress kan vara mycket individuella (Ellneby, 2010). Det är därför angeläget för personal i förskolan att skapa platser där stressen minskas och där barnen blir medvetna om hur de själva kan bidra till att må bättre (Terjestam, 2010). Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva (Lpfö, 2018). Evidensbaserade interventioner i förskolans lärmiljö för att öka den fysiska aktiviteten i syfte att förbättra barns hälsa går att finna genom tidigare forskning (Barnett, et al, 2016; Holfelder & Schott, 2014). Förskoleåldern är en känslig och avgörande utvecklingsfas som formar grunden för en persons liv och som ger en grund för välbefinnande (Heckman, 2008). Barns subjektiva välbefinnande är en mångfacetterad konstruktion av olika dimensioner av välmående, känslomässiga upplevelser och lycka (Diener, 2009; Mashford-Scott et al. 2012). Barns subjektiva välbefinnande har studerats och några av studierna har utförts ur föräldrarnas synvinkel, med en uppfattning om att barn inte kan förstå och uttrycka sina egna liv (Soares, 2021). Projektet avser att bidra med kunskaper om hur

olika aktiviteter, lärverktyg och utformning av lärmiljön kan erbjuda balans mellan vila och pulshöjande aktivitet och bidra till barnens återhämtning. Lärmiljön består av en fysisk, social och pedagogisk miljö enligt Skolverket (2021) och i projektet har denna definition varit aktuell. Agenda 2030 (FN, 2015) markerar i mål 4 " God utbildning för alla " att alla utbildningssystem över hela världen behöver möta människors behov under hela livet, från förskola, grundskola och uppåt i skolsystemet. Förskolan ska verka för att barns och elevers erfarenheter av lärandet och undervisningen också främjar deras hälsa och välbefinnande. Förskolan har även ett ansvar att identifiera, förebygga och undanröja hinder som uppstår i verksamheten för barns lärande och utveckling. Ett återkommande utvecklingsområde med det hälsofrämjande arbetet är att det måste kopplas tydligare till undervisningen (Partanen, 2019). Artikeln belyser ett praktiskt projekt där förskollärare från fyra fristående förskolor har samverkat forskare från Högskolan i Halmstad inom ramen för ULF - Utveckling, Lärande och Forskning (Thorsten, 2021).

## Mål och syfte

Det övergripande målet i aktionsforskningsprojektet som helhet var att undersöka vilka lärmiljöer, lärverktyg och aktiviteter i form av vila och pulshöjande som bidrar till barnens välmående. Projektet önskade även undersöka vilka föreställningar som barnen har om vilka lärmiljöer, lärverktyg och aktiviteter - i form av vila och pulshöjande aktiviteter - som de upplever kan bidra till deras återhämtning. I denna artikel undersöks hur personalen kan identifiera och utveckla utformningen av lärmiljön för att bidra till barnens återhämtning och ge förutsättningar för barnen att bli medvetna om sin egen återhämtning.

*Vilka förändringar i lärmiljön kan bidra till barnens återhämtning?*

*Hur kan personalen medvetandegöra barnen om olika lärmiljöers bidrag till återhämtning?*

Målet var framtaget av projektledare och rektorer utifrån behov som uppmärksammats och dokumenterats i verksamheten. Förbättringsområdet området var således identifierat på förskolorna där rektorer tillsammans med personal reflekterat över verksamheternas behov och tagit initiativ till att samverka med Högskolan i Halmstad om forskning. Statens utredning om praktisk forskning (SOU 2018:19) markerar att verksamheten i förskolan ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet vilket detta ULF projekt har strävat efter.

## Metod och arbetsprocess

Studien har genomförts under åren 2022 till 2024. Initieringsfasen bestod av planeringsmöten, etikprövning, avtalshandling och författande av samtyckesavtal samt förankring av projektet bland personal och föräldrar via möten och workshops. Implementeringsfasen utgjordes av planering, genomförande, dokumentering, analys och reflektion av aktioner. Efterföljande fas har bestått av utvärdering och erfarenhetssummering. Den avslutande fasen handlar om rapportering och presentation av resultat samt spridning av dessa. Planeringen av ULF-projektet innebar att forskare tillsammans med rektorer diskuterade och planerade uppstart under ett flertal möten för att formulera mål och förutsättningar. En processledare från varje förskola utsågs av rektor och fick ett övergripande ansvar. Projektet startade upp med en gemensam workshop på lärosätet där samtlig personal från de fyra förskolorna deltog. Efter en introduktion om aktionsforskning och presentation av litteratur fick de möjlighet att i tvärgrupper reflektera över förskolornas lärmiljöer samt diskutera sina föreställningar om vilken form av återhämtning som dessa miljöer eller aktiviteter kunde erbjuda barnen.

Inledningsvis uttryckte flera pedagoger en oro och frågor kring hur aktioner skulle genomföras och vad det innebar att genomföra dessa i verksamheten. Processledarna diskuterade och reflekterade tillsammans med forskaren hur arbetet kunde läggas upp och processledarna hade möten med sina kollegor för att bemöta uppkomna frågor. Det fanns osäkerhet kring vad som var en aktion och om

den cykliska processen som planerades av tillräcklig. Forskaren bidrog med stöd i att analysera, tolka och diskutera de mönster som upptäcktes i aktionsforskningspraktiken.

Valet av aktionsforskning baseras på att de yrkesverksamma själv har kunskap om sin praktik och därmed är bäst lämpade att identifiera de förbättringsområden som finns i verksamheten (Stringer, 2007). I projektet innebar detta att förskolorna fokuserade på aktioner som var aktuella för den enskilda förskolans förbättringsarbete med återhämtning. Personalen förberedde barnen på begreppen återhämtning: vila och pulshöjande aktiviteter genom att samtala om vad som hände i kroppen vid pulshöjande aktiviteter och vid vila. Under exempelvis en fysisk aktivitet som höjde pulsen stoppade personalen aktiviteten och lät barnen känna sin puls och samtala om hur hjärtat arbetar med blodet i kroppen vid puls och vila. En förskola hade foto på väggen på situationer med pulshöjning och vila och pulsmätare användes vid en förskola så att barnen visuellt kunde se hur pulsen förändrades från vila till puls och tvärtom.

De olika aktionerna har dokumenterats av förskollärare och forskare genom observationer, film och foto som underlag. Samtal med barnen har genomförts av förskollärare och forskare och barnen har också fått möjlighet att fotografera eller rita lärmiljöer och beskriva sin uppfattning om dessa. Barnen har även fått uttrycka sina åsikter om återhämtning, vilket dokumenterats i tankekartor som satts upp synligt. Vid samtal med barn har Photo Voice använts, vilket innebär att barnen har fått fotografera i lärmiljön där fotot varit utgångspunkt för samtal om återhämtning. Under möten mellan forskare, processledare, förskollärare och rektorer har anteckningar förts och använts vid reflekterande samtal. Rektorer har möjliggjort att tid har skapats för genomförande av aktioner och möten och utgjort ett stöd för förskollärarna.

## Aktioner och Resultat

Nedan ges exempel på aktioner som genomfördes.

*Förskola A* arbetade med att förändra väntetid mellan morgonens toalettbesök efter frukost och inför samling. Väntetiden skapade otålighet hos barnen och medförde stress hos barn och vuxna. Förskollärares fråga: *Hur kan en medveten styrd aktivitet bidra till återhämtning i "mellanrumstiden" mellan toalettbesök och starten på samlingen?* Aktionen innebar att barnen efter toalettbesök, slussades in i en pågående aktivitet, där förskolläraren erbjöd variationer av fysisk rörelse och vilsamma aktiviteter i kombination med musik tills alla barnen i gruppen samlats och den "ordinarie samlingen" kunde starta. Denna aktion - benämndes "warm-up" och genomfördes under en period med samtliga förskollärare som ledare och övriga som observatörer. När aktiviteten genomförts under ett antal veckor fick de barn som önskade planera och leda "warm-up" med stöd av vuxen, eller påverka innehållet i form av aktivitetsval. Dokumentation i form av skrivna noteringar, film och foto genomfördes av aktionerna. Samtal med barnen om hur de upplevde warm-up-samlingarna genomfördes. Reflekterande samtal, analys av observationerna samt dokumentation gjordes i arbetslaget och med forskaren. Resultatet av aktionen visar att förändringen bidrog till stressreducering hos både barn och vuxna samt utvecklades till en pedagogisk aktivitet där barnen dels fick möjlighet att aktivera sig både pulshöjande och vara i vila.

En aktion på *förskola B* berör tiden när barnen efter utevistelse ska förflytta sig inomhus för lunch. Att gå in före lunch hade i många år genomförts på samma sätt och personalen önskade förbättra situationen. Alla barnen gick in i samma hall och det blev lätt högt ljud och stress. Frågan som ställdes var: *Hur skapar vi en lugn (och pedagogisk) lärmiljö i övergången mellan utevistelse och lunch?* Barnen fick komma med förslag, varvid en av 5 åringarna menade: "vi som är stora kan sitta på bänken utanför och läsa en bok medan de små går in" (Barn 3 förskola B). Arbetet resulterade i aktioner där barnen erbjöds olika tider för att gå in och personalen arrangerade aktiviteter för de olika åldersgrupperna: läsning av vuxen för en grupp och för de yngsta fanns förberett lekmaterial avgränsat från de andra barnen. De äldre barnen kunde gå in till sin avdelning, titta i böcker, vila sig innan maten eller sitta utanför under tak och läsa. Reflekterande samtal och analys av observationerna gjordes i arbetslaget och med forskaren. Resultatet av

aktionen visar att förändringen förbättrade miljön för barnen och skapade en medvetenhet om hur de kunde agera vilket bidrog till återhämtning innan lunch. "Vi pratar tystare nu när vi ska gå in" (Barn 2, förskola B).

På förskola C ställdes denna konkreta fråga: *Hur skapar vi en gynnsam miljö för återhämtning där vi tar utgångspunkt i varje barns behov?* Förskolan önskade utmana det som de ansåg vara en norm för vila efter lunch. Förskolan har genomfört aktioner som har bestått i valbara variationer på vila efter lunch, där massage och lässtund i små grupper om 3–4 barn samt vila i soffa till musik, kompletterat med alternativ vila i form av madrassvila eller vila i vagn utomhus. Barnen har fått önska vilken form av vila de önskar vilket personalen strävar efter att tillgodose. I intervju med barnen förmedlar alla utom ett barn att de tycker om vilan, en del nämner massage som avkopplande och "känns härligt i kroppen". En pojke vill helst inte vila på förskolan, han uttryckte att han vill leka och att vila kan han göra hemma. Läsning i liten grupp ansågs av barnen ge stor avkoppling och välmående, främst för att "inga mindre barn stör med sitt prat" (Barn 1, förskola C). Begränsningar har funnits att genomföra aktiviteten vid frånvaro av personal eller logistikbegränsningar vid personalraster. Reflektioner, analys och samtal i arbetslaget genomfördes med forskaren. Resultatet av aktionen har inneburit att dessa variationer av vila har implementerats i verksamheten.

Den fjärde förskolan, D, ställde sig följande fråga; *vilka aktiviteter ägnar sig barnen åt när de är utomhus?* Förskolan erbjuder styrda fysiska aktiviteter regelbundet men var nyfikna på hur de genom en kartläggning av barnens val av aktiviteter kunde utmana barnen i att utveckla sina utomhusaktiviteter. Observationer visade till exempel att det fanns ett barn som i utemiljön var mycket stillsam och inte utövade någon form av pulshöjande aktivitet alls utan lekte i sandlåda eller cyklade mycket långsamt. Flera barn ägnade sig åt både pulshöjande lekar i form av att springa, hoppa, spela boll och vilsamma lekar, till exempel gräva i sandlådan eller genom att sitta och prata med andra barn. Flera nämnde en plats bakom en buske som de kunde vara själva i om de önskade återhämtning. Att gunga ansåg barnen kunna ge både puls eller vara vilsamt beroende på hur, när och tillsammans med vem de gungade. Genom att barnen har fått fotografera olika lärmiljöer utomhus och sedan samtala om dessa foton tillsammans med en förskollärare så har kartläggningen av utemiljön kompletterats med barnens reflektioner. Resultatet av aktionen visar att flertalet av barnen ägnar sig åt varierande aktiviteter utomhus som ger både vila och pulshöjande aktiviteter, men att det varierar på individnivå.

Resultatet visar att personal genom aktioner identifierat lärmiljöer för barnen som erbjuder återhämtning i form av vila och pulshöjande aktiviteter. Studien visar att förskolebarn har förmåga att beskriva både vilande och pulshöjande aktiviteter i sin lärmiljö som kan ge dem återhämtning. Hur barnen uppfattade vissa aktiviteter var överraskande för personalen, till exempel att barnen uppfattade cykling och vissa fysiska aktiviteter som vilsamma, beroende på *hur* de genomfördes. Pedagogerna anser att de genom barnens berättelser fått insikter i att de behöver tänka annorlunda om lärmiljöer och aktiviteter som de erbjuder i undervisningen. Studien visar att personalen fått insikter i hur de kan skapa lärmiljöer som kan bidra till barnens välmående och undvikande av stress. Projektet har på de fyra förskolorna blivit en del av det systematiska kvalitetsarbete som förskolor förväntas arbeta med och som poängteras i skollagen (kap 4 § 4) där planering, uppföljning och analys samt utveckling av verksamheten ska göras i samverkan med förskollärare, övrig personal, föräldrar och barn.

## Implikationer

Genom att involvera barnen aktivt i projektet har förskollärarna utvidgat sin uppfattning om hur återhämtning i olika lärmiljöer kan arrangeras för barnens bästa, och vilka aktiviteter barnen påverkas av och på vilka sätt. Barnens delaktighet i projektet visar att även små barn kan bidra med insikter om hur lärmiljöerna uppfattas och vilka som anses vara återhämtande. I samband med genomförandet av studien har processledarna uttalat sig om att det gemensamma erfarenhetsutbytet vid processledarmöten har varit givande för deras professionsutveckling och

förskolans förbättringsarbete. I detta praktiska projekt har aktionsforskning visat sig vara användbart och något förskolorna önskar fortsätta med "Det är ett arbetssätt som, när vi nu lärt oss det, kan fortsätta med för att förbättra vår verksamhet" (Förskollärare 3, förskola C). Inledningsvis var det en osäkerhet kring vad som kunde utgöra aktioner och hur de skulle genomföras, men vid projektets avslut ansågs det som ett sätt att arbeta med förbättring.

Förskollärarna poängterar att ett kollegialt lärande har skett, både inom den egna förskolan och genom de träffar och erfarenhetsutbyte som processledarna haft med varandra mellan förskolorna. Vid ett avslutande summeringsmöte med samtlig personal från förskolorna beslutades att de ska fortsätta samarbetet genom att bland annat genomföra stängningsdagar tillsammans för att kunna utbyta erfarenheter. Rektorerens stöd för arbetet har enligt personalen varit en avgörande och viktig del för projektets genomförande, dock har personal uttryckt att det varit utmanande att genomföra aktionerna och skapa tid för detta. Processledarna har uttryckt att forskarens medverkan vid samtal och analyser varit positivt och bidragit till att "få syn på vad det är vi gör!" Hinder för genomförande av aktionerna har diskuterats; till exempel kan sjukfrånvaro hos personal göra att aktioner inte kan genomföras som tänkt. Ett annat hinder som framförts är att det kan vara svårt att se helheten av projektet när en aktion genomförs samt att förskolorna arbetade med olika aktioner, vilket inledningsvis bidrog till en osäkerhetskänsla hos personalen. Det framkommer att det är en styrka att projektet genomförts över tid.

## Referenser

1. Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., & Okely, A. D. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 46(11), 1663-1688.
2. Diener, E. (Ed.). (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 37). Springer Science & Business Media.
3. Ellneby, Y. (2010). *Stressade barn*. Lund: Natur & kultur.
4. *Förenta nationerna*. (2015). *Agenda 2030*.
5. Heckman, J. J. (2008) Schools, skills, and synapses. *Economic Inquiry*, 46 (3), 289-324. ISSN 0095-2583. doi:10.1111/j.1465-7295.2008.00163.x
6. Holfelder, B., & Schott, N. (2014). Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 15(4), 382-391.
7. Mashford-Scott, A., Church, A., & Tayler, C. (2012). Seeking children's perspectives on their wellbeing in early childhood settings. *International Journal of Early Childhood*, 44(3), 231-247.
8. Partanen, P. (2019). *Hälsa för lärande - lärande för hälsa [Elektronisk resurs]*. Skolverket.
9. Redecker, C. (2017). *European framework for the digital competence of educators: DigCompEdu* (No. JRC107466). Joint Research Centre (Seville site).
10. Rönnerman, K. (red.) (2012). *Aktionsforskning i praktiken: förskola och skola på vetenskaplig grund*. (2., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
11. Rönnerman, K. (2008). *Medvetet kvalitetsarbete: en uppföljning av kursen Q i förskolan och dess inverkan på förskollärares handlingar i praktiken*. Göteborg: Institutionen för pedagogik och didaktik, Göteborgs universitet.
12. Skolverket. (2018). *Läroplan för förskolan*. Tillgänglig via: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=4001>
13. Skolverket. (2021). *Lärmiljöer i förskolan*.
14. Soares, C. M. M. (2021). *Early childhood development in vulnerable neighborhoods: the case of São Paulo (Escola de administração de empresas de São Paulo,)* [Doctoral dissertation].
15. SOU 2018:19. *Forska tillsammans - samverkan för lärande och förbättring*. Tillgänglig via: <http://www.regeringen.se/statens-offentliga-utredningar/2018/03/forska-tillsammans-samverkan-for-larande-och-forbattring/>
16. Stringer, E. (2007). *Doing Action Research: A Guide for School Support Staff* [Review of

- Doing Action Research: A Guide for School Support Staff]. *Qualitative Research Journal*, 7(1), 73-76. RMIT Publishing. Tillgänglig via: <https://doi.org/10.3316/QRJ0701073>
17. SFS 2010:800. Skollag. Tillgänglig via: [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800\\_sfs-2010](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010)
  18. Sverige. (2018) Utredningen om praktisk forskning i. *Forska tillsammans: samverkan för lärande och förbättring*. Stockholm: Norstedts juridik.
  19. Terjestam, Y. (2010). *Mindfulness i skolan: hälsa och lärande bland barn och unga*. Studentlitteratur AB.
  20. Thorsten, A. (2021). Utveckling, lärande, forskning (ULF) i samverkan mellan akademi och skola. *Venue*, (20) Tillgänglig via: <https://doi.org/10.3384/venue.2001-788X.344>
  21. UNICEF Sverige (2009). *Barnkonventionen: FN:s konvention om barnets rättigheter*. Stockholm: UNICEF Sverige.