



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för pedagogik och specialpedagogik



## Uppskattad madrassvila?

Susanna Ell



---

Dokumentation av utvecklingsarbete inom kursen:  
Kvalitetsarbete genom aktionsforskning (Pda107) 7,5 högskolepoäng  
Avancerad nivå  
Maj 2013



# Innehållsförteckning

Förutsättningar .....	1
Utvecklingsområde .....	2
Vårt uppdrag .....	2
Frågeställning .....	3
Processen .....	3
Vad såg vi? .....	3
Aktion 1 .....	4
Aktion 2 .....	4
Verktyg .....	5
Resultat .....	6
I väntan på vila .....	6
Aktivitet runtomkring barnen .....	6
Förberedda barn? .....	6
Mot vilan .....	6
Vilan .....	7
Förberedda barn .....	7
Massagen .....	7
Vilorummet får en mottagande atmosfär .....	7
Hur gjorde vi då för att få det ännu bättre? .....	7
Sammanfattning .....	8
Reflektion .....	8
I väntan på vilan .....	9
Vägen till vilan .....	9
Vilan .....	10
Kollegiala samtal .....	10
Loggboken .....	11
Filmning .....	11
Analys och reflektion .....	11
Vad kan bli nästa steg? .....	12
Referenslista .....	13

# Förutsättningar

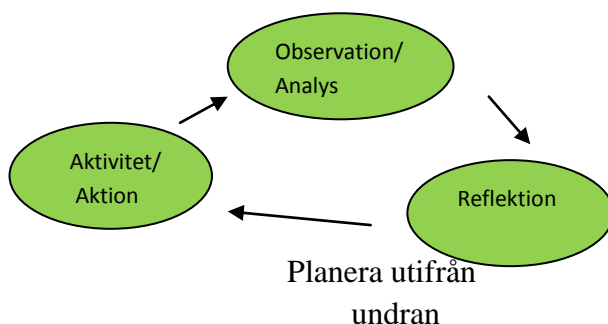
Vi är en I Ur och Skur förskola som i skrivandets stund varit igång i två år. Vi arbetar som ett stort arbetslag med åtta pedagoger som sammanlagt har 620 % tjänst. Vi har 37 barn i nuläget i åldrarna 1,5 – 6 år. Barnen är indelade i två hemvister där de äter frukost, lunch och har sina platser för kläder m.m. Vi pedagoger har även en fast hemvist vid dessa tillfällen. Förskolan är placerad i utkanten av ett hyreshusområde med skogen och äng som granne.

## Vårt systematiska kvalitetsarbete

I vårt kvalitetsarbete försöker vi göra kvalitetsarbetet till en del av vardagen. Vi utvecklar metoder för hur vi ska dokumentera med hjälp av boken Uppföljning, utvärdering och utvärdering i förskolan – pedagogisk dokumentation (Palmer, 2012). Vi fotograferar, skriver, samtalar i personalgruppen och tillsammans med barnen. Arbetsplatsträffar och kvalitetsplaneringar har vi en gång per månad, där vi diskuterar vår verksamhet. Under hösten 2012 gick vi processhandledning med en specialpedagog som handledare. Ämnen vi tog upp under processhandledningen är händelser och tankar om vår dagliga verksamhet med barnen. Handledningen ska leda till att vi genom samtal och reflektion börjar ompröva, bearbeta och utveckla våra egna kunskaper, erfarenheter och förhållningssätt. Specialpedagogen är opartisk och arbetar efter en modell de arbetat fram i kommunen.

Troligtvis är aktionsforskning också en del vi kommer ta in i vårt systematiska kvalitetsarbetet eftersom jag går denna kurs nu. Aktionsforskning bygger på att med pedagogiska verktyg synliggöra processen i ett utvecklingsarbete, att få syn på specifika delar i sin praktik. (Nylund, Sandback, Wilhelmsson & Rönnerman, 2010)

Aktionsforskningen beskrivs av Kemmis och McTaggart (Nylund m.fl 2010) som en spiral av aktion – observation – reflektion där de olika delarna hakar i varandra och pågår i ett ständigt flöde, där handling och reflektion leder till nya frågor. I Rönnermans rapport (2000) nämns även planera som en del innan aktion i spiralen d.v.s *planera* - agera - observera - reflektera. Man planerar en aktivitet utifrån en undran, följer den genom observationer, analyserar den information man fått och diskuterar och reflekterar över det man sett.



Vi har precis börjat med loggbok, som ett pedagogiskt verktyg, och ska se hur vi ska kunna använda denna. Enligt Björndal (2005) kan ”en loggbok exempelvis vara grund för en

grupphandledning kollegor emellan. Om alla i gruppen har läst en av deltagarnas loggböcker kan kommentarer och frågor om denna befrämja reflektioner kring ett problematiskt tema” (s.63) Vi har även personliga loggböcker vi alltid bär i fickan för att kunna skriva ner tankar och händelser som vi ska kunna diskutera, analysera och reflektera om med kollegor och barnen. Vi tänker mycket på hur vi genom att planera – observera – dokumentera tvärsnitt i vardagens aktiviteter ska se en utveckling av verksamheten och därmed ett lärande hos barnen (Palmer, 2012). Vårt uppdrag är även att ansvara för att alla barn har möjlighet att utöva inflytande på vårt arbetssätt och vår verksamhets innehåll (Skolverket, 1998). Detta tänker vi att barnen får genom att vi dokumenterar samtal, filmer, loggboksanteckningar och samtalar med barnen om dessa och på detta sett ge barnen möjlighet att känna att de spelar roll för verksamhetens innehåll.

## **Utvecklingsområde**

Verksamheten på vår förskola bedrivs mycket utomhus, både på gården men även ute på äng och i skog med mycket intryck av ljud, ljus och svårframkomlig terräng. Vi erbjuder barnen långa lekpass med så få avbrott som möjligt eftersom vi vet att leken är den del av barnens uppväxt där mycket lärande sker, med oss pedagoger som medagerande, medupptäckande, medupplevande och medundersökande (Friluftsförbundet, 2009). I leken lär sig barnen att hantera abstrakta symboler, en stol kan vara en bil eller en käpp kan vara en häst. I leken utvecklas det abstrakta tänkandet, att objektet (stolen) förlorar sitt faktiska syfte och blir det barnet vill att det ska vara (bil). Denna kompetens har barnet hjälp av i alla andra tankevändor, exempelvis när det ska börja med abstrakt matematik (Strandberg, 2006).

I förskolan utsätts barnen för många sociala kontakter med mycket barn, pedagoger, vikarier, föräldrar. Barnen arbetar ständigt med sin relation och uppfattning om sig själv och världen (Strandberg, 2006). Detta innebär mycket stimuli för barnen att både medvetet och omedvetet utveckla sina olika sinnen och färdigheter.

Som ni förstår är utevistelsen är en stor del av vår verksamhet. I I Ur och Skurboken, Grundbok för Friluftsförbundets I Ur och Skurverksamhet (2009), skriver man: ”Det är nödvändigt att vara utomhus för att våra hjärnor ska stimuleras av det flöde av ljus, ljud och former som naturen erbjuder på. Vi behöver de stimuli för vår hörsel, vår syn och vår hud som finns utomhus i fågelsång och vindsus, solreflexer och skuggor, fukt och dimma och färgupplevelser bland blommor och insekter. Våra hjärncellers tillväxt är beroende av denna särskilda stimulans som naturen erbjuder” (Friluftsförbundet, 2009). Vi upplever därför att barnen har ett stort behov av en stunds vila för att bearbeta alla intryck de får. Barn som hela dagarna vistas i grupp har behov av att ibland kunna dra sig tillbaka ensamma eller tillsammans med en vuxen eller andra barn. En lugn och fantasirik miljö ger barn möjlighet att tänka och reflektera (Ellneby, 1999).

## **Vårt uppdrag**

Vilan skall vara en viktig del av vardagen på förskolan (Barn- och utbildningsnämnden, 2012). Det är viktigt för oss att barnen ska tycka att det är meningsfullt att lägga sig en stund att vila och vi vill stötta dem i att uppskatta denna stund, att tillåta sig en paus i en lång och

intensiv vardag. *Förskolläraren skall ansvara för att arbetet i barngruppen genomförs så att barnen erbjuds en god omsorg med en väl avvägd dagsrytm* (Skolverket, 1998, s.11).

## Frågeställning

Hur skall vilstunden efter lunchen utformas/användas så att barnen uppskattar den?

## Processen

Vi började att diskutera de förslag jag hade lagt fram om vilket område vi skulle vilja utveckla. Vi enades om att madrassvilan var det område där vi ville prova att använda aktionsforskningen som metod. För att kunna höja kvaliteten på denna del av den dagliga verksamheten började vi att observera/filma och intervjua för att se hur det såg ut nu, för att sedan kunna göra förändringar till det bättre. Vi ser att detta är ett moment på förskolan som vi bara har fast aldrig diskuterar, planerar eller utvärderar. Jag sammanställde även några frågor till mina kollegor för att väcka tankar att diskutera och reflektera runt. Frågorna var som följer:

- Hur gör/säger du när du har ansvar för att barnen ska gå till madrassvilan?
- Hur reagerar barnen på det du gör/säger (se ovanstående)?
- Varför reagerar/handlar de som de gör?
- Hur är barnen när de kommer in i vilrummet? Vad händer när de kommer in i rummet?
- Varför händer det som händer? Varför är barnen som de är?
- Vad gör barnen under vilostunden?
- Vad gör du?
- Varför gör barnen det de gör?
- Varför gör du det du gör?
- Hur avslutar du vilan? Varför avslutar du på det sätt du gör?

Dessa frågor ville jag att pedagogerna skulle ha med sig när följde barnen till vilan och under vilan för att se vad vi kunde förändra och utveckla. Med detta i bakhuvudet ville vi se hur vi kunde ge barnen bättre kvalitet på även denna del av dagen.

## Vad såg vi?

Vi såg även med hjälp av filmning, observationer och samtal att barnen inte förstod syftet med att vila och att de mest verkade göra det för att vi sa att de skulle. Vi ställde några frågor:

- Varför vilar vi?
- Vad är sämst med vilan?
- Vad är bäst med vilan?
- Hur vill du ha det på vilan?

Vi samtalade runt dessa frågor med barnen. Efter att sammanställt barnens svar och tankar kom vi fram till att barnen trodde att syftet med vilan var att ligga still, vara tysta. Många svar baserades på det vi sa till dem när vi låg på vilan. I filmerna såg vi att barnen inte slappnar av och ligger still, de var inte intresserade av att lyssna på sagan. De gånger pedagogen masserar är barnen rastlösa tills det att det är deras tur att bli masserade, när pedagogen sedan rör sig vidare börjar de att röra på sig igen, dvs lugnet varar endast under den stund de blir masserade.

Efter att ha sammanställt mina observationer av mitt valda utvecklingsområde såg jag att vi inte har skapat de rätta förutsättningarna för att barnen ska kunna uppleva det vi har för avsikt att de ska få uppleva samt att vi inte samtalade med barnen om varför vi vilar. Enligt Björndal (2005) är samtalet kanske det bästa sättet att ta del av andras tankar och upplevelser.

Hur fungerar vår verksamhet för att vi ska kunna erbjuda det vi vet är viktigt för barn idag, en paus i vardagen? Barn som hela dagarna vistas i grupp har behov av att ibland kunna dra sig tillbaka ensamma eller tillsammans med en vuxen eller ett annat barn (Ellneby, 1999). Detta såg vi att vi inte levde upp till i vår verksamhet därför valde vi att utveckla denna del av verksamheten så att barnen skall få möjlighet till en form av detta under sin vistelse på förskolan.

Vi gjorde en tankekarta för att se hur vi i personalen såg på madrassvilan. Efter detta arbete kom vi fram till följande aktioner.

### **Aktion 1**

Det första vi gjorde var att när barnen ätit färdigt och tvättat sig och gått på toaletten (mantra på förskolan, kissa, tvätta händerna) bad vi dem (på ena hemvisten) sätta sig i soffan/fatboyen (sittsäck) och titta i en bok tills den pedagog som har ansvar för vilan hämtar dem. En pedagog sitter ofta med dem. Tidigare hade vi släppt iväg barnen ensamma efter lunch vilket ledde till att de kom springande in i vilrummet. Då började de hoppa, springa runt på madrasserna. På den andra hemvisten fick barnen gå in till vilan och lägga sig på sin madrass tills resten av barn och pedagog kom.

Vi hade för avsikt att använda filmning under denna aktion, men eftersom vi inte hade händer över till att varken rigga eller avsluta filmandet så valde vi endast samtal och loggbok för att se vad som hände och vad som sades.

### **Aktion 2**

Nästa steg i att förändra vilan var att utveckla kvaliteten under vilstunden. Vi berättar och förbereder barnen på vad som skall hända och vilka förväntningar vi har på dem under vilstunden.

Vi såg att miljön i rummet vi har till denna aktivitet inte överensstämmer med det vi vill att barnen ska få under denna stund. Rummet vi befinner oss i påverkar vilka vi är och olika rum ger möjlighet till olika aktiviteter (Strandberg, 2006).

Inför vilan förbereder vi med att sätta på lugn musik, dra ner persiennor, sätta på mysbelysning i form av ljusslingor i fönster och på vägg och batteridrivna ljus på hyllor.

Detta för att skapa en mer rogivande miljö. Miljön för en dialog med barnen säger Karin Wallin i boken Pedagogiska kullerbyttor (2008). Vi lägger upp vilan lite olika. Några av oss masserar barnen om de vill samtidigt som vi lyssnar på saga eller lugn musik och några av oss lyssnar endast på saga och vilar på så vis.

Vi gjorde några praktiska förändringar av rummet. Som det såg ut inbjöd det inte alls till en stund av vila och avslappning. Vad vi ville göra var följande:

- Byta ut det trasiga draperi som hänger för öppningen till vilrummet.
- Gömma de kartonger barnen bygger med i det rummet.
- Hänga ljusslingor på väggar.
- Hänga tyg i taket och byta ut det vi hade på väggarna.
- Ljuspunkter i form av elektriska ljus.



Här tog vi hjälp av paddan (lärplattan) för att filma hur det såg ut när barnen kom in i vilrummet efter förändringen. Vi skrev även i loggboken vad som hände, vad jag kände, vad sägs, vad jag lärde mig samt sina egna reflektioner. Att svara på frågan: vad lärde jag mig såg jag att vi hade svårt att göra så jag har utgått från de andra frågeställningarna ( Björndahl, 2005 ).

### **Verktyg**

Verktygen vi valt att arbeta med är filmning, loggbok/dagbok och intervjuer. Filmning var ett nytt sätt för oss att observera samt att vi med detta verktyg har kvar informationen och att alla detaljer blir synliga (Björndahl 2005). Möjligheten att se sig själv utifrån var även ett nytt perspektiv för många av oss.

Genom att be mina kollegor att tillsammans med mig intervjua barnen, själva svara på frågor för att se skeenden och tankegångar hos oss pedagoger och barn för att se vilka förutsättningar vi har innan vi började med aktionerna.

För att strukturera loggboksskrivandet använde vi oss av modellen processloggbok (Björndahl 2005) där vi i efterhand skrev ner vad som hände, vad jag kände, vad sägs och vad jag lärde mig/mina reflektioner. Rönnerman (2000) nämner dagboksskrivandet som ett sätt att få tillgång till sina egna funderingar och reflektioner kring skeenden. Dessa reflektioner kan man sedan diskutera med sina kollegor eller andra utanför den egna praktiken. Genom att

formulera sig måste man förklara sina påståenden för att sträva mot en gemensam förståelse. Loggboksskrivandets syfte är att genom skriftlig reflektion skapa en djupare förståelse av något som skett (Björndal, 2005).

## Resultat

### I väntan på vila

#### Aktivitet runtomkring barnen

Med hjälp av vårt loggboksskrivande och observationer kunde vi se att medan barnen väntar i soffan på att den ansvarige pedagogen skall hämta dem pågår mycket aktivitet runt omkring dem. Barn/personal dukar av, går och tvättar sig. Barn blir hämtade, de små barnen som ska sova ute i vagnarna går omkring och väntar på att bli hämtade ut till sin vila. Som ni förstår pågår väldigt mycket aktivitet i detta rum, runt denna soffa där vi vill att de skall sitta lugnt och titta i en bok.

Vi såg att även om en pedagog sitter med de barn som skall gå och vila så pågår det för mycket rörelse runt omkring dem för att de ska få ro att koncentrera sig och varva ner och vänta.

#### Förberedda barn?

Väntan i soffan kan bli lång och med många ”störande” moment som pågår runt den. Soffan och fatboyen (sittsäcken) räcker inte till, alla barn får inte plats. Vi såg också genom barnens agerande och vid samtalen att de inte *var med på tåget*. De förstod inte varför de skulle sitta där.

I samtalen med barnen om varför de tror att vi skall samlas i/vid soffan innan vilan kunde de inte svara. Svaren blev: för att jag har kissat eller för att jag har tagit bort min tallrik. Svaren syftade till det barnen gjort innan de kom dit. En flicka ( 3 år ) sa ” X har inte hämtat oss än”.

Vi såg att om struktur och tydlighet ges barnen så förstår de bättre och kan lättare förstå syftet med det vi erbjuder dem. Loggboken visade att om vi är väl förberedda och *ligger steget före* barnen blir strukturen och syftet konkret och tydligt, genom att berätta eller konkret följa dem dit de skulle och visa dem vad som skulle hända härnäst. Då blev det lättare för dem att få ut det bästa av situationen vi erbjöd dem.

#### Mot vilan

När vi sedan förflyttar oss från soffan till vilrummet är det jättetydligt att beroende på hur vi valt att förbereda dem på den korta promenaden så blir utgången därefter. Säger vi bara att nu går vi och vilar, springer de hela vägen i korridoren som sammanbinder de två hemvisterna, hela vägen till vilrummet. Jämför vi det med om vi säger, nu smyger vi tyst tillsammans bort till vilrummet så blir givetvis utgången därefter. När vi gör på det sistnämnda sättet föreslår barnen själva hur vi skall kunna göra, till exempel, vi går på tå, på led, två och två, du går först osv. Förslagen är många och kloka.



## Vilan

### Förberedda barn

Jag kan inte se någon tydlig skillnad under vilan om vi förberett dem muntligt eller ej genom att prata om vad som ska hända på vilan och varför vi vilar. Det filmningen visade var att om rummet är förberett startar vilan lugnare än om det inte är förberett.

### Massagen

Vissa barn har svårare att vänta på sin tur och blir oroliga av att vänta. Oberoende av om väntan är innan de ska få massage eller efter de fått massage ligger de och skruvar på sig och har svårt att njuta av vilan. Vi som valt att massera barnen ser att barnen vill ha detta moment och därför fortsätter vi.

Hur resten av vilan sedan fortskrider beror mycket på barnens dagsform, antal barn, vilka barn och även val av saga eller annan aktivitet såsom massage. Loggboken visade att tisdagen är den dag då det är flest barn (14 st då alla är där) och vi har då sett att det är svårare för barnen att koppla av. Dessa barn har även svårare att koppla av då vilan endast består i att ligga och lyssna på sagod. När barnen får massage blir de lugna och avslappnade och njuter och kopplar verkligen av, men när massage stunden är över för det enskilda barnet är vilan densamma som den utan massage då de endast ligger och lyssnar, vissa ligger still och lyssnar medan andra har lite svårare att koppla av, som jag nämnde innan, helt beroende på hur det ser ut i barngruppen den dagen. Vad barnen däremot är väldigt tydliga med och svarade enhälligt på är frågan: Hur vill du ha det på vilan? Lugnt, tyst och massage.

### Vilorummet får en mottagande atmosfär

#### Hur gjorde vi då för att få det ännu bättre?

Vi utformade inredningen i rummet så att barnen ska kunna uppskatta den och ta hjälp av miljön i rummet för att få en skön stunds vila. Vi bytte ut tyg på väggarna och hängde upp tyg i taket för att få ett mer mysigt intryck. Barnens egna kuddar hängde vi upp på väggen och filtarna samlade vi i en låda.

Bandspelare och sagoskivor satte vi på en hylla. Kartongerna som barnen bygger med gömde vi bakom ett draperi.



På väggen hängde vi upp en ljussliga som ger rummet ytterligare ett blickfång att vila ögonen på. På hyllor i fönstren ställde vi batteridrivna ljus som även de förhöjer den mottagande atmosfären. Barnens positiva reaktioner när de klev i i rummet första gången

fångade vi genom att filma med lärplattan. Först stannade det första barnet till och lät det nya draperiet glida över huvudet på det och de andra barnen följde efter. De stannade upp och såg sig omkring och ett barn utropade ”Va fint!”. Några av barnen nästan smög till sina platser medan andra sprang som de brukar. Blickarna hos barnen vandrar över ugglor och ljusslingor. Efteråt samtalade vi om den nya utformningen av rummet och de tyckte att det var mysigt, fint, vackert och till och med coolt.

## Sammanfattning

### **Vad har jag då lärt mig av allt detta? Hur skall vilstunden efter lunchen utformas/ användas så att barnen uppskattar den?**

Övergångar mellan olika aktiviteter i förskolan, med många barn, är alltid moment som upplevs som röriga. Både vi vuxna och barn rör oss runt för att göra olika saker som hör till denna tid av dagens verksamhet. Då måste vi vuxna vara aktiva och medagerande vuxna som ger barnen möjlighet till trygghet och lugn (Ellneby, 1999). Vi måste ge barnen tydlighet i vad verksamheten förväntar sig att de ska göra under denna stund. Detta är något vi alltid strävar efter att bli bättre på i vårt arbete med barnen, även att arbeta efter att barn gör som du gör, inte som du säger (Strandberg, 2006).

Om vi samtalat med barnen i banor som de kanske inte alltid är vana vid, stimulerar och utmanar dem i deras tänkande och kanske kan få dem att utveckla sina egna tankebanor om vilan och göra tankevändor för att omvandla den till sitt egen avslappnande upplevelse (Strandberg, 2006). Rummet måste också visa barnet vad det är tänkt att användas till. Det är inte lätt att slappna av i ett rum som är fullt av material som lockar till lek och som inte är anpassat till den vila vi vet att de behöver. Rummet talade inget tydligt språk vad som skulle pågå där inne under denna stund. Vygotskij tog ställning för att ett rum som är avsett för samtal, interaktion med andra, är svårt att ha inne samtal med sig själv i (Strandberg, 2006). Vi måste ge barnen möjlighet att klara detta moment, alltså göra förutsättningarna sådana att de har möjlighet att slappna av och njuta av vilan/massagen, vi måste hjälpa dem att ”klara” detta så de inte känner sig hjälplösa i den situation vi erbjuder dem (Wallin, 2008). Detta ingår i vårt uppdrag, att erbjuda barnen en i förhållande till deras ålder och vistelsetid väl avvägd dagsrytm och miljö (Skolverket, 1998).

*Förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin förmåga att uttrycka sina tankar och åsikter och därmed få möjlighet att påverka sin situation* (Skolverket 1998, s.12) som i detta fall avspeglar sig i att de önskar massage.

## Reflektion

I ett samtal med en förskolechef i ett tidigt stadiet av min aktionsforskning framkom en tanke: att jag troligtvis kommer komma fram till att vilan ser ut som den gör p.g.a att pedagogerna har rast vid denna tidpunkt. Detta ser jag att det inte alls behöver vara så. Vi är alltid tre pedagoger tillgängliga under denna tid. En har ansvar för de äldsta barnen, en har ansvar för

de yngsta som sover ute i vagnar och en ligger på madrass med resten av barnen. Vi har därför alla möjligheter att göra denna tid meningsfull för alla barn. Vi anser att vilan är en viktig del och att den form vi har den i nu stämmer bäst in i det arbetssätt och den verksamhet vi vill att barnen ska få hos oss just nu. Däremot förändras förutsättningarna för att driva en verksamhet ständigt. Barngrupperna förändras, personal byts ut, lokaler förändras, årstider kommer och går så varje termin erbjuder nya utmaningar och möjligheter till utveckling. Ytterligare frågeställningar som jag har i bakhuvudet; behöver alla barn vila på samma sätt? Kan vi dela upp vilan på något annat sätt? Vill vi det eller ser vi att det vi erbjuder barnen är bra för dem? Detta återstår att se när vi fortsätter vårt kvalitetsarbete.

## **I väntan på vilan**

Vissa barn behöver fysisk stöttning genom att vi håller dem i handen, arm runt ryggen eller tar dem i knät medan vi väntar. Dessa barn är mer påverkade av det som pågår runt omkring dem. Även om en pedagog sitter med dem så har de svårt att få ro och att koncentrera sig och varva ner för att vänta. Barn behöver även träna på att vänta, detta gör det lättare för dem att i förlängningen hantera frustration och stress (Ellneby, 1999). De lär sig att de kommer få det de vill ha bara de väntar lite. Syftet med att vänta är att vilstunden ska kunna börja, väntan fyller alltså ett konkret syfte: den leder till något gott (Ellneby, 1999), som de uppskattar, vila med massage. Rummet som vi väntar i är ett rum där vi under andra delar av dagen leker och andra aktiviteter pågår. Ett rum där det pågår mycket aktivitet och rörelse både under denna tidpunkt av dagen och under resten av dagen. Det kan då vara svårt för barnen att detta rum och denna plats nu skall användas till väntan och stillasittande. Ett rum som är avsett för aktivitet kan vara svårt att bedriva lugna och stillsamma aktiviteter i (Strandberg, 2006). Miljön/platsen där vi förväntar oss att barnen skall sitta och vänta lämpar sig inte för detta. Barnen blir hjälplösa i denna situation och de krav vi ställer. Vi ger dem inte möjlighet att klara det som vi förväntar oss (Wallin, 2008).

Fortfarande är en del barn "oroliga" och vet ej ännu vad de skall göra, men en förändring tar olika lång tid för olika individer att vänja sig vid så bara vi vuxna stöttar dem och visar dem vägen så kommer de också känna sig trygga i situationen. *Barn vill ha trygga vuxna, så de känner sig säkra på vad som gäller* (Ellneby, 1999, s 153).

## **Vägen till vilan**

Att en vuxen följer barnen till vilan gjorde att barnen kom lugnare till vilrummet och kunde hitta sin plats på vilan snabbare. Är vi pedagoger lugna och trygga och framförallt tydliga i vad vi förväntar oss av varandra blir barnen detsamma. Vår uttalade regel: att man ska vara lugn och tyst på vilan, har inte förankrats tillsammans med barnen. Igen, barnen ser inte syftet med vilan. I Ylva Ellnebys bok (1999) "Om barn och stress och vad vi kan göra åt det" s.153, beskriver pedagoger på en förskola hur viktigt det är med regler och trygga vuxna, så att barnen känner sig säkra på vad som gäller. Att veta att de inte behöver tjata och bråka till sig saker ger barnen trygghet och gör det enklare för dem att veta vad de ska förhålla sig till.

Vårt talesätt att barn gör som vi gör och inte som vi säger stöder Vygotskijs grundantagande att när barnen ingår i en gemenskap där samspel mellan vuxna och mellan vuxna och barn är

generösa och vanligt förekommande kommer de att imitera dessa (Strandberg, 2006). Barnen gör som vi gör. Visar vi dem att vi tycker det är viktigt och meningsfullt att samlas och vänta till alla kommit för att kunna gå tillsammans, så gör de det också. Vi måste vara de goda förebilder vi är utbildade till och förväntas vara, samt samtala med barnen och ge dem verktyg för att förstå varför vi gör som vi gör!

## **Vilan**

Att några av oss valt att göra massage är för dess avslappnande verkan och många barns önskan av att bli berörda. Jag har sedan läst vidare om ämnet och har sett att forskning visar att barn som blir berörda/masserade får en sänkt nivå av stresshormonet kortisol. Ett annat ämne, oxytocin, utsöndras då men denna hormonhalt sjunker sedan fort efter beröringen slutat men effekten är långvarig genom att puls och blodtryck sänks, matsmältningen förbättras, smärttoleransen ökar och immunförsvaret stärks. Barn som blir berörda blir mer självständiga, trygga och lugna (Ellneby, 1999). En fyraårig pojke berättar under samtalet vi hade efter vilan en gång att man måste vila för att då förvandlas maten till energi i kroppen. Energi är kroppens bensin förstår du. Detta var ganska exakt de ord jag använt för att berätta för barnen varför vi vilar. Jag tänker att genom att samtala om saker som de kanske inte förstår, öppna ögonen för att det sker saker som de inte vet om eller är medvetna om. Vygotskij menar att det är inte farligt att bjuda in barnen i resonemang som de inte förstår men att de får möjligheten att delta i ett spännande resonemang kanske öppnar en dörr till barnens fortsatta utveckling på deras nivå (Strandberg, 2006). Detta tankesätt har för denna pojke även uttalats under lunchen då han tankade när vi åt.

Vi är sociala varelser och vi lär i samspel med andra (Strandberg, 2006) och om känslan av att det är skönt och meningsfullt att vila kan spridas mellan barnen vet vi att detta kommer att bli en uppskattad och efterlängtd pedagogisk del av verksamheten. Att rummet har formats till den aktiva pedagog som samspelar med oss på bästa möjliga sätt (Wallin, 2008) anser vi också har förhöjt kvaliteten på vilstunden.

## **Kollegiala samtal**

Att samla alla kollegor för att diskutera och besluta vilket område vi skulle utveckla var ett moment som var svårt för oss att få till. Vi arbetar i storarbetslag och hade få tillfällen då alla var samlade. Därför blev det så att jag hade förslag och fick fånga mina kollegor i de möten vi fick till under den dagliga verksamheten för att få till ett beslut om vårt utvecklingsområde. När vi sedan skulle göra tankekartan fick jag även där kämpa för att vi skulle få till gemensam tid att göra denna. Jag ser också att p.g.a brist av tid ihop inte haft möjlighet att entusiasmera mina kollegor gällande aktionsforskning som verktyg för att utveckla vår verksamhet. Detta har genomsyrat hela vårt arbete med detta utvecklingsområde då jag har fått jobba mycket själv. Jag har alltså inte lyckats att få med dem på aktionsforskningståget.

Vår förskola är fortfarande i sin linda gällande hur vi ska arbeta med systematiskt kvalitetsarbete och nya saker sätter sig i vårt arbetssätt varje dag. Vi har infört pedagogiska tisdagar där vi är minst en timme tillsammans hela arbetslaget. Denna timme skall användas

till pedagogiska diskussioner och vi håller på att arbeta fram en struktur för hur vi vill att denna timme skall se ut. Att delge mina kollegor litteratur och uppgifter för att leda vårt utvecklingsarbete framåt fann jag svårt. Rollen som pedagogisk ledare i detta arbete var en roll som jag inte visste hur jag skulle axla. Detta är något jag får bli bättre på.

## **Loggboken**

Loggboken var det verktyg som jag tyckte verkade vara det som lättast skulle kunna implementeras i vårt arbetslag/arbetsätt. Men det visade sig att det var relativt svårt att få till och jag fick ligga på ganska mycket innan vi fick till att skriva. Här skulle jag introducerat loggboken bättre med hjälp av litteratur. Jag kunde tagit tid till att vi tillsammans skulle sätta normen på hur loggboken skulle se ut (Björndal, 2005) och användas för att kollegorna skulle få mer förståelse för syftet, så att den kändes som ett bekvämt och meningsfyllt verktyg för alla. Att få loggboken att fungera i vardagen är ett arbete som tar lite längre tid än vad jag trodde och min ambition eller förhoppning är att den ska bli ett vardagligt hjälpmedel för att utveckla vår verksamhet.

## **Filmning**

Momenten där jag filmade var när barnen kom in i vilrummet samt under vilan. Jag ville främst se barnens sinnesstämning när de kom in i rummet samt deras reaktioner av och i rummet.

Genom att se situationen när de kom in i vilrummet på film, fick jag se en annan bild än när jag är en del av gruppen. Placeringen av lärplattan, som jag använde att filma med, fungerade bra för att fånga barnen på film när de kom in.

Det var svårare att placera den för att även kunna filma under vilan eftersom vi inte har något stativ eller liknande. Vad filmen från själva vilstunden visade skilde sig inte från det vi själva som pedagoger såg när vi observerade. Filmerna har inte mina kollegor inte sett utan de har jag själv analyserat och reflekterat över. Även detta beroende på att vi inte fått till det med gemensam tid för aktionsforskning. Jag har ej heller bitt mina kollegor att titta och reflektera över dem. Även här p.g.a att jag inte vill lägga mer på dem än det de redan har. Vi har som sagt inte aktionsforskningen som en del av vår naturliga vardag i vårt arbete.

## **Analys och reflektion**

Analysprocessen är den del av aktionsforskningsprocessen som jag behöver träna mer på. Att bara se vad som faktiskt hänt utan att lägga in värderingar och lösa problemen på en gång. Även att sammanställa den information som vi insamlat var en bit som var tankeväckande. Hur kategoriserar jag observationerna, ser jag likheter/skillnader som kan ge informationen en gemensam innebörd. Att sedan sammanställa det isärplockade materialet till ett material som säger något och är sammanhängande var ganska svårt men lärorikt. I vår vardag slår vi ofta ihop analysen och reflektionen och det går ofta fort och i en följd, *reflection-in-action* (Holmlund, Rönnerman, 1995) utan att stanna upp och se vad vi faktiskt sett och vad vi kan lära mer om det vi sett. Vi glömmer att förankra det vi sett och reflekterat över på vetenskaplig grund. Allt för sällan kommer böckerna fram. Detta tycker jag är bland det viktigaste jag får med mig från aktionsforskningen, att använda litteraturen för att utvecklas och lära mer. Att jag analyserat och reflekterat över det vi sett har lett till intressanta diskussioner där vi har fått upp ögonen för en del i vår verksamhet som vi normalt inte lägger

mycket tid till att planera och reflektera över. Allt i enlighet med Läroplanen där det står att verksamheten i sin helhet ska följas upp och utvärderas (Skolverket 1998).

### **Vad kan bli nästa steg?**

Ett sätt att snurra vidare i aktionsforskningsspiralen kan vara att lyssna på barnens enhälliga önskan, att få massage under vilan. Vi har börjat med att alla masserar barnen under vilan men märker då att tiden inte räcker till. Vi diskuterar därför hur vi ska kunna frigöra en pedagog från någon annan uppgift för att kunna vara två pedagoger på vilan eller minska antalet barn så att alla får mer tid. Detta innebär omorganisation. Även väntan i soffan/fatboyen innan vilan är ett moment vi tänker mer på. Hur ska vi få denna del att flyta

på lugnare och inte vara en stressande del av barnens vardag? Men dessa förändringar blir nästa steg för att utveckla vår verksamhet och utanför detta arbete.

## Referenslista

- Barn- och utbildningsnämnden. (2012). *Kvalitetsrapport 2011*. Varberg : Barn- och utbildningsnämnden
- Björndal, C.R. (2005) *Det värderande ögat*, Liber förlag
- Ellneby, Y. (1999). *Om barn och stress*. Natur och Kultur
- Friluftsrämmandet (2009) *I Ur och Skur Grundbok för Friluftsrämmandets I Ur och Skurverksamhet*
- Holmlund, K. Rönnerman, K. (1995) *Kvalitetssäkra förskolan*. Lund : Studentlitteratur.
- Nylund, M; Sandback, C; Wilhelmsson, B; Rönnerman, K. (2010) *Aktionsforskning i förskolan – trots att schemat är fullt*. Stockholm : Lärarförbundets förlag
- Palmer, A.(2012) *Uppföljning, utvärdering och utveckling i förskolan - pedagogisk dokumentation*. Stockholm : Skolverket : Rapport nr 12:1276. Fritzes
- Rönnerman, K (2000). *Att växa som pedagog*. IPD – rapporter nr 23. Göteborg : Göteborgs universitet, institutionen för pedagogik och didaktik.
- Skolverket (1998) *Läroplan för förskolan Lpfö 98*, reviderad 2010.
- Strandberg, L. (2006) *Vygotskij i praktiken, Bland Plugghästar och fuskklappar*. Norstedts akademiska förlag
- Wallin, K. (2008) *Pedagogiska kullerbyttor*, Stockholms universitets förlag