

Barns medvetenhet om stress

En undersökning på en begränsad barngrupp

Erika Landqvist
Maria Larsson

Luleå tekniska universitet
C-uppsats
Pedagogik
Institutionen för Utbildningsvetenskap

2005-01-03



Barns medvetenhet om stress

En undersökning på en begränsad
barngrupp.

Handledare: Mayvor Ekberg

Författare: Maria Larsson, Erika Landqvist

Sammanfattning

I dagens samhälle möts barn av enorma krav från olika håll, skolan är en stor del i barnens liv, och vi har i denna uppsats fokuserat på hur barn upplever stress och vad som orsakar deras stress. För att ta reda på detta har vi använt oss av den kvalitativa metoden i form av intervjuer med barn och en pedagog. Problemformuleringarna vi har använt oss av består av dessa frågor: är barnen medvetna om sin egen stress? Hur känns det i kroppen då de är stressade? Och vet de varför de är stressade? Resultatet av vår undersökning visar att vår barngrupps medvetenhet om stress inte är särskilt stor. Barnens svar kretsar runt tid och vuxnas stress, av 11 intervjuade barn var det endast tre som kopplade stressen till sig själv och beskrev sin egen stress.

Innehållsförteckning

Sammanfattning

1. Inledning	1
1.1 Bakgrund	1
1.2 Syfte	2
1.3 Problemformuleringar	2
2 Metod	3
2.1 Tillvägagångssätt.....	3
3 Litteraturgenomgång	5
3.1 En kort definition av begreppet stress	5
3.2 Stressorer	5
3.3 Vad händer i kroppen vid stress	6
3.4 Om olika typer av stress	8
3.4.1 Positiv stress	8
3.4.2 Negativ stress	9
3.4.3 Stress hos barn.....	9
3.5 Hur kan stress yttra sig hos barn	9
3.5.1 Stressens effekter på barn.....	10
3.6 Stress utifrån barns perspektiv	11
3.6.1 Barns inställning till skolan.....	11
4 Resultat	13
4.1 Om stress	13
4.2 Hur känns det i kroppen	14
4.3 Vad beror stress på	14
4.4 Stress i skolarbetet.....	15
4.5 Stress i skolmiljön	15
4.6 Kompisar och stress	16
4.7 Fritiden	17
4.8 Massmedia.....	17
4.9 Nyheter och stress	18
4.10 Stöd och hjälp.....	18
5 Diskussion, slutsats och framtida forskning	20
5.1 Diskussion	20
5.1.1 Pedagogiska tillämpningar	21
5.1.2 Förslag till fortsatt forskning.....	22
Referenslista	23

Bilaga 1-3

1. Inledning

I detta kapitel kommer vi att ta upp bakgrunden, syftet och de problem vilka ligger till grund för denna uppsats.

1.1 Bakgrund

Vi som har skrivit detta arbete är Maria Larsson och Erika Landqvist, och vi är på väg att avsluta vår lärarutbildning med inriktning mot de yngre barnen. Detta examensarbete är det sista vi gör i vår utbildning. Vi har funderat på många olika ämnen som är intressanta att skriva om men vi fastnade tillsist för ”barns stress”. Vi upplever att stress är något som är i stort sett oundvikligt i dagens samhälle med ständiga förändringar. Vi har svårt att värja oss från det snabba tempot, de höga kraven och inte minst från all information som sköljer över oss under vår vakna tid. Vi valde därför att titta tillbaka på våra olika vfu-perioder (den verksamhetsförlagda delen av vår utbildning), där upplevde vi att det är vanligt att pedagogerna arbetar med ”stressförebyggande åtgärder”, exempelvis punktinsatser i form av enstaka samarbetsövningar. För att dessa insatser ska få genomslagskraft tror vi, att vi som pedagoger måste utgå från barnens värld, och dessutom genomföra övningarna med kontinuitet.

I vårt arbete utgår vi ifrån antagandet att om eleverna känner sig otrygga och har svårt att samarbeta utvecklas det en ström av både inre och yttre stress. Inre stress är då innebörden i våra tankar blir hotfull eller obehaglig, och om tankeinnehållet inte motsvaras av något verkligt hot i omgivningen.” Och yttre stress är då stressen orsakas av faktorer utanför oss själva. Vi finner därför stöd för vårt arbete i Lpo 94, *Läroplaner för det obligatoriska skolväsendet och de frivilliga skolformerna*, där det står att skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola:

...har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan...(Lpo, 1994 s. 10)

För att eleverna ska få dessa grundläggande kunskaper måste pedagogerna utgå från eleverna och arbeta aktivt och kontinuerligt för att barnen ska kunna utvecklas individuellt och i samspel med andra. I vårt arbete utgår vi dessutom ifrån antagandet att en ökad kunskap om barns stress, utifrån barns perspektiv, ger oss verktyg att möta barn på ett sätt som minskar riskerna för att de ska utsättas för stress. Vårt arbete inriktar sig därför på de faktorer som bidrar till att barn kan uppleva stress och hur de kroppsligt reagerar på stress.

Skolan skall förmedla sådana kunskaper som är nödvändiga för varje individ och samhällsmedlem. Dessa ger också en grund för fortsatt utbildning. Skolan skall bidra till elevernas harmoniska utveckling.(Lpo, 1994 s 9)

Genom att låta barnens upplevelse och beskrivning av de faktorer som vi antar bidrar till stress stå i fokus, hoppas vi att vårt arbete ska ge oss en sådan kunskap som innebär att vi kan möta dem på ett bra sätt och kunna arbeta förebyggande mot stress i skolan.

1.2 Syfte

Vårt syfte är att i en begränsad elevgrupp undersöka hur barns stress tar sig uttryck både fysiskt och psykiskt. Detta för att vi som blivande pedagoger ska kunna möta barnen på bästa sätt och undvika att barnen utsätts för stress.

1.3 Problemformuleringar

- Är barnen själva medvetna om när de är stressade?
- Hur känns det i kroppen då barnen är stressade?
- Vet barnen varför de är stressade?

2 Metod

För att nå vårt syfte och för att få konkreta och utförliga svar på de problemformuleringar vi ställt, har vi valt att göra en kvalitativ undersökning. Detta eftersom vi anser att denna, i jämförelse med den kvantitativa forskningsmetoden, lämpar sig bättre för vårt syfte.

Enligt Jarl Backman i boken *Rapporter och uppsatser*, innebär den kvalitativa metoden att undersökningen handlar om kvalitet och inte om antal eller fördelning. Ytterligare en fördel med den kvalitativa metoden är att den beaktar helheten vilket inte den kvantitativa metoden gör på samma sätt. Dessutom kännetecknas den av att man inte vet från början vilka resultat som undersökningen kommer att ge, eftersom den studerar det subjektivt upplevda och inte det objektivt iakttagbara. Med detta menas att man studerar det specifikt mänskliga som baserar sig på upplevda erfarenheter. (Backman, 1998)

Vidare skriver Patel & Davidsson i boken *Forskningsmetodikens grunder*, att inom den kvalitativa forskningen är det viktigt att ställa sig frågan om källorna är relevanta för det aktuella arbetet. Dessutom är det viktigt att fundera över informationens rimlighet eftersom att varje källa har sin egen karaktär. Men trots dessa svårigheter har vi ändå valt att använda oss av intervjun som metod för att insamla data. Intervjuerna är genomförda med en låg grad av standardisering, det vill säga att vi själva i intervjusituationen anpassat våra frågor till den ordning som vi tolkat som mest lämplig för de barn vi samtalat med. Vi har även använt oss av ostrukturerad form av intervjuer för att ge barnen så stort utrymme som möjligt att fundera och svara på våra frågor. För vårt sätt att genomföra intervjuerna finner vi stöd i Patel och Davidsson som säger följande:

Intervjuer med låg grad av standardisering eller helt ostandardiserade intervjuer gör vi när vi själva formulerar frågorna under intervjun och ställer frågorna i den ordningen som är lämplig för en viss intervjuperson. (Patel, Davidsson, 1994 s. 61)

I en ostrukturerad intervju lämnar frågorna maximalt utrymme för intervjupersonen att svara inom. (Patel, Davidsson, 1994 s. 61)

2.1 Tillvägagångssätt

Undersökningen är genomförd på en elevgrupp med 11 barn i åldrarna 10-11år, som inte har fått någon förberedande information om begreppet stress annat än den information vi gett dem genom att berätta om vad intervjuerna handlar om (se bilaga 1). Vi förberedde intervjuerna genom att skicka ett brev till föräldrarna (se bilaga 2), där vi informerade om att vi ville intervjua deras barn, samt en kort beskrivning av vårt arbete och dessutom meddelade vi att elevernas svar skulle vara anonyma. Ur etisk synpunkt anser vi att föräldrarnas godkännande och underskrift är en viktig del i våra intervjuer.

Vi är i enighet med Patel & Davidsson medvetna om att vi som tolkande subjekt kommer att till en viss grad påverka barnens svar, men vi anser att vi genom en kvantitativ metod inte skulle nå barnen på samma sätt och därmed inte få svar på våra frågor. (Patel, Davidsson, 1994)

I och med att vi har varit på VFU, det vill säga på den verksamhetsförlagda delen av vår utbildning i fem veckor, så menar vi att den kännedom vi har om barnen hjälper oss i tolkningen av deras svar. Den relation som finns mellan oss och barnen minskar risken att vår närvaro påverkar barnens svar i allt för stor utsträckning.

För att uppnå syftet med uppsatsen valde vi även att göra en intervju med klassläraren, som arbetat som lärare i cirka 30 år och i den aktuella klassen i 5 år (se bilaga 3). Anledningen till detta är att vi ville få en jämförelse mellan hur barnen upplever stress och hur läraren uppfattar barnens stressupplevelser.

Patel och Davidsson menar att vid en intervju så är viktig att vi visar ett äkta intresse för intervjupersonen, för att denne ska vilja svara på våra frågor och känna att det som sägs har betydelse.

Vid en intervju kommer motivationen ytterligare att påverkas av den personliga relationen som uppstår mellan oss och intervjupersonen under själva intervjun. (Patel, Davidsson, 1994, s. 63)

I vår tolkning av intervjuerna har vi använt oss av den fenomenologiska/hermeneutiska tolkningsmetoden, vilket innebär att vi utgått ifrån att det går att förstå och tolka vad eleverna säger utifrån den förståelse vi har. (Patel & Davidsson 1994). Vi har alltså tolkat intervjuerna genom att vi gått från de kanske "fragmentariska delarna" i barnens svar till en helhet och därigenom skaffat oss en helhetsförståelse av barnens upplevelse av stress.

För att kunna återge informationen vi får vid intervjuerna är det viktigt att spela in samtalen exempelvis på band. Conny Svenning skriver i *Metodboken* om vikten av att kunna återge en intervju så exakt som möjligt, han uttrycker sig så här:

Ett absolut måste för den här typen av intervjuer är någon form av bandspelare, eftersom man knappast hinner med att skriva ner intervjun samtidigt som den utförs. Även om man skriver snabbt, talar man 7ggr så fort. (Svenning, 2003, s. 86)

3 Litteraturgenomgång

I följande kapitel kommer vi att redogöra för den litteratur vi har använt oss av som teoribas.

3.1 En kort definition av begreppet stress

Ordet stress kan betyda och tolkas på olika sätt. Vår utgångspunkt genom detta examensarbete är att stress finns konstant närvarande i kroppen, men att olika människor reagerar på olika sätt. Docent Peter Währborg skriver i sin bok *Stress och den nya ohälsan* att stress är något alla reagerar olika på, han uttrycker sig så här:

Vad som orsakar stress är således inte en bestämd faktor. Snarare betraktas individen, hennes varseblivning, tolkning och motivation, som avgörande för vilken den slutliga reaktionen blir.
(Währborg, 2002, s. 39)

Vi utgår i enlighet med docent Kenneth Pelletier att stress är en medfödd alarmreaktion som hjälper kroppen att hantera olika situationer. Denna reaktion finns hos alla levande varelser. (Pelletier, 1980)

Ytterligare en definition av stress ger Philip Zimbardo i boken *Psychology*. Där står det att stress är ett tillstånd av ökad psykologisk och fysiologisk handlingsberedskap. Det är kroppens sätt att reagera på inre eller yttre så kallade stressorer vi tolkar som hotfulla. När vi upplever fara reagerar den sympatiska delen av det autonoma nervsystemet, eller med andra ord vår kropp och psyke förbereder för kamp eller flykt på liv och död. Stress är alltså en överlevnadsinstinkt. Stressreaktionen är både nödvändig och ofarlig i situationer där vi måste utföra ett intensivt kroppsligt eller psykiskt arbete under en kort period. Långvarig stress däremot kan leda till "slitage" i kroppens olika system, med ohälsa som följd. (Zimbardo, 1995)

3.2 Stressorer

Stressorer kan enligt Alvar Lindberg i *Stressboken* beskrivas som de krav som ställs på människan och dessa krav fodrar en omedelbar uppmärksamhet. Det finns olika typer av stressorer: fysiska, sociala och psykiska. Fysiska stressorer kan vara sådant som buller, fel arbetsställning eller för höga eller för låga temperaturer. Till de sociala stressorerna, hör för höga krav eller understimulering, samt olika yttre krav på roller i samhället. Psykiska stressorer, dessa kommer ofta inifrån individen själv i form av rädslor, och känslor av misslyckanden. Stressorer kan uppstå vid svåra val i livet, både som barn och vuxen. (Lindberg, 1990)

Währborg beskriver att barns stressorer kan vara känslomässigt betydelsefulla separationer, exempelvis om föräldrarna skiljer sig eller att någon närstående dör eller flyttar. Barn har en fantasi som skiljer sig från vuxna och de har inte en lika tydlig gräns mellan verklighet och fantasi, därför räcker det med en föreställning om att något obehagligt ska inträffa för att de ska känna sig stressade. När barnet

ska byta lärare eller klass, kan det uppstå en stressreaktion knuten till vantrivsel i skolan. Barn som går till en skola där han eller hon inte trivs eller känner sig otillräckliga och detta ger starka stressreaktioner. Är barnet utsatt för mobbning i form av fysiska eller psykiska kränkningar, kopplas skolan ihop med en ständig stressande oro och rädsla. Känner barnet att det inte kan leva upp till de krav som ställs av lärare och andra vuxna leder även detta till kronisk stress.

Vidare skriver Währborg att barn idag har många olika relationer med kompisar, föräldrar, lärare och andra vuxna på skolan och de har många tankar om dessa relationer. Om ett barn tror att läraren inte tycker om det, skapar det stress hos barnet. Det behöver inte vara sant, men som tidigare nämnts är det själva föreställningen barnet har som skapar stressreaktionen. Svåra trauman, det vill säga övergrepp, olyckor eller misshandel orsakar stress hos barn. Tids- och beslutskonflikter som infinner sig när barnen känner hjälplöshet eller inte har kontroll över sin situation är en ytterligare stressfaktor. Brister i trygghet och social stabilitet verkar stressande på barn. Det är alltså inte bara det som händer det enskilda barnet som är stressande, utan det kan vara händelser som drabbar hela familjen eller en familjemedlem vid en olycka eller sjukdom som påverkar barnet.

Ytterligare stressorer som Währborg tar upp är hög ljudnivå och sömnbrist. Han menar att sömnen spelar en i hög grad viktig roll för utveckling av stress och sjukdomar relaterade till stress. Svårigheten är i regel att avgöra vad som kom först, stressen eller sömnstörningen. Sömn och dess vanor har många olika roller vid början av stress, sömnbrist kan vara en riskfaktor medan en god sömn kan verka skyddande. (Währborg, 2002)

I likhet med Währborg står det i en artikel på Utbildningsradions hemsida, publicerat efter ett avsnitt i SVT1, tas det upp om sömnbehovet i olika åldrar och att sömnbrist kan bli en stressor. Barn i åldrarna 6 till 12 år sover vanligen 9-11 timmar per dygn. Det är i den här åldern barnen börjar variera sin sömntid under helgerna, de går och lägger sig senare och sover längre på dagarna. Detta kan orsaka sömnstörningar och måndagsmorgnar kan bli tuffa att klara sig igenom. (www.ur.se, 2004)

Även Barnombudsmannen tar upp olika stressorer, bland annat för hög ljudvolym, barnens egna krav att lyckas, för många kvällsaktiviteter och läxor. Barnombudsmannen tar även upp om de vuxnas stress och att det blir en stressor för barnen. (www.bo.se, 2004)

3.3 Vad händer i kroppen vid stress

I enighet med en artikel i *Psykosocialmedicin* tror vi att det som händer i kroppen vid stress går att förklara på samma sätt för barn och ungdomar som för vuxna. Barn reagerar också på liknande sätt och med samma stresshormonsystem som vuxna. Däremot är den mesta forskningen som gjorts genomförd på vuxna människor, mindre undersökningar har dock gjorts i början av 70-talet då Marianne Cederblad undersökte stresshormonerna hos barn. (www.psykosocialmedicin.se, 2004)

I enighet med psykosocialmedicinsk forskning skriver Ylva Ellneby att det inte forskats speciellt mycket om barns stress. Därför finns det väldigt lite skrivet om vad som händer då ett barn utsätts för stress under en lång tid. Ellneby har dock hittat en studie av Robert L. Veninga och James P. Spradley, studien beskriver att barnet börjar exempelvis skolan ivrig och förväntansfull. Konkurrensen i skolan och ständiga krav på prestation gör dock att barnet inte hinner återhämta sig i den takt barnet vanligtvis brukar. Som följd upplever barnet vantrivsel i skolan, känner sig trött men har ändå sömnproblem. Den långvariga stressen förvärrar ofta allergier och försämrar immunförsvaret. En del barn kan här enligt Ellneby beskrivas som barn med beteendeproblem, aggressiva eller inbundna. När energireserven är slut upplevs stressen i skolan som ohållbar, om barnet inte får hjälp tappar det all kraft. (Ellneby, 1999)

Det finns enligt David Elkind i boken *Det hetsade barnet* en viss anpassningsenergi hos varje individ som gör det möjligt att hantera de krav som vardagslivet kan ställa henne inför. Anpassningsenergin är det som gör att barn klarar av att lära sig i skolan. Detta energirum fylls normalt på varje dag genom intagandet av föda och genom sömnen. Människan tenderar att organisera sitt liv i enlighet med den relativa energinivån hon ligger på. Stress är ett extraordinärt krav på anpassning, vilket tvingar oss att organisera vår energireserv utöver vad vi normalt förbrukar och fyller på under ett dygn. Även om stress kan vara väldigt skilda saker som inträffar, är reaktionen stress tämligen specifik och väldokumenterad. Vår kropp har med andra ord ett mycket speciellt sätt att mobilisera och utnyttja energireserven. En stressreaktion kan i enlighet med Elkind beskrivas i fyra olika stadier:

- Först kommer en snabb mobilisering av energireserven, signaler skickas från hjärnan till nervsystemet och ett storlarm utlöses; adrenalin pumpas in i blodet, pulsen ökar, andningen blir snabbare, matsmältningsarbetet avstannar, blodtrycket stiger, och sinnen skärps. Hormonell verksamhet av många olika slag aktiveras för att öka vår energireserv.
- När alarmsignalen har gått är nästa steg en snabb ökning av energikonsumtionen. Det är då vi tar till energireserven.
- Nästa steg, som förberetts genom mobiliseringen och energikonsumtionen, är stark fysisk aktivitet av det slag som krävdes av våra förfäder för att överleva. Denna beredskap är fortfarande till nytta i vissa situationer vi ställs inför.
- Det sista steget i stressreaktionen är en återgång till ett jämviktsläge, där vi slappnar av i lugn och ro och fyller upp energireserven igen.

Då stressreaktionen framkallas men handlingsberedskapen inte får ett naturligt förlopp kommer hela stressreaktionsmönstret att brytas och jämvikten återställs inte genom att energi förbrukas via muskulär aktivitet utan istället genom att den förflyttas över till och förbrukas i system i hela kroppen. Huvudvärk orsakas exempelvis genom sammandragningar av blodkärl i huvudet, när vi är stressade och kroppen är förberedd dras även de små musklerna i blodkärlen samman för att

kunna ta i bruk en del av den energi som förflyttas. Följden blir att kroppen svarar med ”stressjukdomar” vid ofullständiga stressreaktioner. (Elkind, 1981)

Hjärt- och lungfonden beskriver att vad som stressar oss varierar från person till person, men den fysiska reaktionen ser alltid likadan ut oavsett vilken typ av situation vi upplever som stressande. Vi är olika rustade för olika händelser. Stress uppstår när det vi är rustade för inte stämmer överens med den tillvaro vi lever i. Personlighet, miljö, erfarenheter, socialt stöd och dagsform avgör hur vi reagerar i olika situationer.

När vi blir utsatta för fysiska och psykiska krav reagerar kroppen instinktivt, den laddar upp för att klara av en akut situation. Energi frigörs till muskler och hjärna samtidigt som kroppens återuppbyggande processer dämpas. Smärttröskeln höjs och blodet blir trögflytande för att vi inte ska förblöda vid eventuella skador. Uppladdningen kan hjälpa oss att prestera vårt bästa när det verkligen gäller. Reaktionen hjälper oss att klara av livets krav och påfrestningar som i sin tur gör att vi utvecklas.

Om vi däremot utsätts för kraftig eller långvarig stress och inte hinner slappna av mellan uppladdningarna blir stressen skadlig. Den hämmar snarare vår prestationsförmåga än förbättrar den. Eftersom de återuppbyggande processerna sätts åt sidan under stress måste kroppen få tid till återhämtning. Vid långvarig stress får vi inte någon vila och den pågående stressreaktionen sliter på kroppen. Det kan leda till utbrändhet och stressrelaterade sjukdomar. (www.hjart-lungfonden.se, 2004)

3.4 Om olika typer av stress

Det finns olika typer av stress, dessa beskrivs nedan.

3.4.1 Positiv stress

Stress förklaras enligt Lindberg som en del av reaktionen på varje utmaning eller påfrestning. Upplevs den som en stimulans är den en positiv kraft som bidrar till fortsatt överlevnad samt skapar energi som skiljer det aktiva arbetet att leva från enbart en passiv tillvaro. Stressen formar livsstilen, bestämmer takten och avgör livsrytmen. Den kan alstra den drivkraft som är nödvändig för att förvandla tanke till handling. Positiv stress ökar fokusering och koncentrationsförmåga. Man kan kalla positiv stress för stimulans. Kroppen känner engagemang och blir villig att ta uträknade risker, den upplever krav som utmaningar och får en förhöjd energinivå som ger styrka och uthållighet att klara av uppgifterna. Positiv stress förbättrar korttids omdöme, beslut fattas snabbare, minnet förbättras och uppmärksamheten fokuseras.

När det råder balans mellan krav och förmåga talar man om nyttig stress. Vid maximal stimulering från omgivningen fungerar stressen som en nyttig kraft, effektiviteten ökar och ett välmående infinner sig. Denna stress känns inte av utan den bara finns där. (Lindberg, 1990)

3.4.2 Negativ stress

Stressen blir negativ när kroppen inte hinner anpassa sig. Kraven kan vara större än förmågan. Kroppen kanske måste prestera för stor arbetsmängd eller kanske inte har kunskaper att klara uppgiften. Kraven kan å andra sidan vara mycket lägre än förmågan vilket kan medföra att kroppen upplever arbetet tråkigt och ointressant. När det inte råder balans och man är överbelastad övergår stressen till att bli skadlig och den är mycket påtaglig. (Lindberg, 1990)

I Nationalencyklopedin står det att negativ stress framkallas när kraven överstiger individens förmåga och när kraven är för låga för att man ska få tillfälle att använda och utveckla sin förmåga. (Nationalencyklopedin, 1999)

Professor Marianne Frankenhaeuser har i boken *Stressparadoxen: Mitt Liv Och Min Forskning* kartlagt hur både under- och överstimulerande arbetsmiljöer kan framkalla, likartade och lika starka, stressreaktioner. Hon menar att en monoton syssla kan vara lika stressframkallande som en i högt tempo eftersom hjärnan får näringsbrist av understimulans. (Frankenhaeuser, 2002)

3.4.3 Stress hos barn

I artikeln *Tre typer av stress bland barn och unga* nämner barnhälsovårdsöverläkare Claes Sundelin att det finns tre olika typer av stress hos barn. Den första typen av stress är orsakad av samhällets snabba förändring med ökat informations- och medieutbud. Den andra typen kommer genom vuxenvärldens och föräldrarnas tidsbrist, och den tredje typen är den stress som kan utlösas i en konkret situation där barnet varken kan försvara sig mot en angripare eller fly.

Sedan finns även det posttraumatiska stressyndromet, som är en kronisk psykisk reaktion på att barnet varit utsatt för chockartade upplevelser. Detta kan gälla allt från svåra separationer till sexuella övergrepp. (Bris nr 1, 2000)

I likhet med Sundelin tar Whärborg upp att den yttre information vi får via TV och andra medier har ett stort inflytande på barn. Där ser de en värld som innehåller krig och terrorattacker och mycket talar för att detta påverkar barnen och deras trygghet och stabilitet. (Whärborg, 2002)

Vidare beskriver Elkind att nutidens mediaflöde hetsar barnen på två olika sätt, informationen förmedlas för fort eller är för abstrakt för att barnen ska kunna förstå. Det börjar med att stress skapas genom informationsöverbelastning eller att stressen skapas genom att det blir en emotionell överbelastning. (Elkind, 1981)

3.5 Hur kan stress yttra sig hos barn

Det kan enligt Ellneby vara svårt att upptäcka negativ stress hos barn, men det går att se olika signaler vilka kan betyda att barnet är stressat. De olika signalerna var och för sig behöver inte betyda att barnet är stressat, men om flera av dessa signaler går att upptäcka vid samma tillfälle kan det betyda att barnet är stressat och inte klarar av situationen det ställs inför. Signalerna som sänds ut kan vara:

- Impulsivitet.
- Koncentrations svårigheter.
- Nedstämdhet eller förlorad livsglädje.
- Dåsighet.
- Nervösa ryckningar och nervöst skrattande.
- Stamning.
- Tandgnissling.
- Sömnsvårigheter och mardrömmar.
- Hyperaktivitet.
- Ideliga toalettbesök.
- Dålig aptit eller tröstätande.
- En stor tendens att råka ut för olyckshändelser.(Ellneby, 1999)

3.5.1 Stressens effekter på barn

I en tidningsartikel i Socialpolitik står det att grundskolebarn drabbas av åderförkalkning, diabetes och stressrelaterade depressioner. Det har gjorts mätbara förändringar i blodbanor och hjärna redan hos 9-10 – åringar som visar detta. Peter Währborg arbetar på kardiologen vid Sahlgrenska universitetssjukhuset och han anser att de här förändringarna som vi ser är ett tillstånd som kännetecknas av extrem dåsighet, nedstämdhet, initiativlöshet, igångsättningssvårigheter, apati; som i folkmun kallas utbrändhet. För även om det inte är en vetenskapligt fastställd benämning är det tecken på en ny typ av ohälsa, menar Währborg. Människorna finns där, symptomen finns där och de hänger starkt ihop med sociala förändringar. Sjukligheten är en konsekvens av den samhällsstruktur vi lever i. (Socialpolitik nr 1. 2001)

Vidare skriver Ellneby att bland de vanligaste psykosomatiska obehagen hos barn finns sådana vilka är kopplade till magen, kräkningar, magsmärtor, diarré eller förstoppning. Likaså huden kan vara ett ställe där oro och stress visar sig, sedan kan även astma och eksem vara kopplade till stress som barnen utsätts för. Andra stressrelaterade effekter kan vara sprickor i tandköttet, bitskador i kinderna och på läpparna, tandgnissling och låsning av käkarna. Det allra vanligaste för barn i skolåldern är dock huvudvärk. (Ellneby, 1999)

I motsats till artikeln från Socialpolitik och Ellneby talar Elkind ur ett annat perspektiv, han säger att det är svårt att säga exakt hur ett barn reagerar på stress. Reaktionen är väldigt individuell beroende på hur barnet uppfattar situationen där stress uppstår, hur stor påfrestning stressen utgör för barnet samt vad barnet har för möjligheter att klara av stressen på ett effektivt sätt. (Elkind, 1981)

3.6 Stress utifrån barns perspektiv

I en artikel på Barnombudsmannens hemsida står det om en undersökning som Barnombudsmannen själv har gjort, att då barn med egna ord beskriver vad stress är framgår det tydligt att de har erfarenheter av stress, både som egna individer och familjemedlemmar. Eleverna berättar att de har mycket att göra och att de måste skynda sig. De känner att de inte hinner med allt. Detta leder till att de inte kan vila och att de tänker på något hela tiden. Dessa upplevelser av att skynda sig kopplar de sedan ihop med att de har ont om tid, att planera allt i sin vardag samt egna och andras krav. Eleverna beskriver även hur de känner sig i stressade situationer. De nämner att de blir oroliga, deprimerade, arga, upphetsade, irriterade eller nervösa. Dessutom anger barnen i detalj symtom som att inte kunna slappna av vilket ger trötthet och huvudvärk. Skolan är en orsak till stress i barnens vardag. De berättar om krav på att lämna in arbeten och att de har mycket läxor och prov. Vidare framgår det att flera barn har upplevt vuxnas stress. Barnen berättar om när vuxna jobbar för mycket och blir utbrända. Barnen blir stressade av att föräldrar inte hittar nycklar eller har möten att passa eller inte ser ut att hinna i tid till jobbet. (www.bo.se, 2004)

Även Whärborg anser att barn har en klar uppfattning om vad stress är och hur det kan se ut ur deras perspektiv. Han skriver att:

Nästan alla, även barn, har en uppfattning om vad de menar med detta begrepp. Vuxna har ofta mer varierande svar medan barn konkretiserar termen till att handla om olika former av tidsbrist. Det är lätt att associera i dessa banor; att inte räcka till, vara oförmögen, inte hinna med osv. (Whärborg, 2002, s 32)

Ellneby däremot skriver att det är vuxna som orsakar stressen hos barn, hon anser att vuxna kan själva tänka efter och i stort sett själva välja vad vi utsätter oss för. Medan barn tvingas anpassa sig till de vuxnas tillvaro vare sig barnen har den förmågan eller inte. Ett barn som tvingas anpassa sig måste rymma ett större energi förråd för att klara sig. Ellneby menar att då det gäller barn är det vi vuxna som är ansvariga för hur de mår, hon skriver att det är vuxna som orsakar stress hos barn och att det är vuxna som kan ändra på det. (Ellneby, 1999)

3.6.1 Barns inställning till skolan

Bris redogör för en undersökning gjord av Statistiska Centralbyrån på uppdrag av Skolverket i oktober 2003 om en enkätundersökning av elevers attityder till skolan. Detta är en undersökning som tidigare genomförts på årskurs 7-9, från och med 2003 inkluderades även årskurs 4-6. I denna undersökning har 2862 elever svarat på enkäten.

Undersökningen visar på flera positiva resultat i fråga om elevernas uppfattning om skolan, men även på att det finns problem. Mer än hälften av eleverna känner att de enbart ibland eller mer sällan har arbetsro i skolan. Det är fler än var sjätte elev som känner sig stressade i skolan varje dag eller flera gånger i veckan. Åtta procent av eleverna svarade att de inte vet hur ofta de känner sig stressade i skolan. Detta kan bero på att det varierar hur stressade de känner sig. Barn i den

aktuella åldern vill ofta ge så exakta svar som möjligt och då det inte finns ett exakt svar i enkäten kryssar de i vet ej. Det är högst osannolikt att eleverna inte skulle känna till ordet stress eftersom att en undersökning från Barnombudsmannen (2004) där barn i åldrarna 9-16 år fick svara på "Vad är stress"?, Visade att barnen klart och tydligt kände till begreppet. (BRIS. 2000)

4 Resultat

Det har varit intressant och lärorikt att genomföra intervjuerna med barnen. Vi har valt att redovisa resultatet i löpande text eftersom våra intervjufrågor gav breda och varierande svar. Frågorna samt svar redovisas var för sig, och vi redogör först för elevernas svar därefter för klasslärarens, och sist en liten sammanfattning.

4.1 Om stress

För att få en bild av vad barnen kopplar ihop med stress och vad de funderar på då de hör ordet stress ställde vi frågan: Vad tänker du på då du hör ordet stress?

De flesta svaren handlade om att skynda sig, att göra flera saker samtidigt eller nära varandra, eller att komma försent. En flicka sa så här:

Om stress...ja...om man har bråttom någonstans...om man ska från skolan direkt till träningen...å sånt...så har man det ju stressigt typ å så när man ska på flera olika grejer samtidigt, eller ganska nära varandra.

Svaren kretsade runt att det finns någon form av tidspress omkring barnen. En pojke svarade att han tänkte på tjat då han hörde ordet stress, och så här svarade en annan pojke 11 år:

Stress, då tänker jag faktiskt på onsdagar, för på onsdagar så har jag väldigt stressigt. Jag har först orkester sen har jag scouter...å sen har jag väldigt tight mellan orkestern å skolan...och mellan orkestern å scouterna, så alltså hinner jag knappt äta här emellan...å nu hinner jag inte äta här mellan...mellan få se...mellan scouterna å orkestern så därför får jag äta mellan orkestern å skolan...vilket kan vara lite underligt...tidig middag...

En annan pojke svarade att han tänkte på vuxna och jobb, när han tänkte på stress:

Men vuxna är ju typ alltid stressade på jobbet.

En annan pojke uttryckte sig så här:

Jag tänker på mamma, för hon stressar alltid.

Några av barnen tänkte på läxor när de hörde ordet stress och så här sa en av flickorna:

Att när man ska göra läxor ska man inte stressa.

Läraren trodde att barnen skulle koppla ihop stress med att barnen ibland måste skynda sig till bussen, bad och gymnastik. Sedan trodde hon även att barnen tänker på då hon själv säger åt dem att skynda sig. Även då barnen ska in och ut från rasterna trodde hon kunde vara något barnen tänker då de hör ordet stress.

Sammanfattningsvis kan vi se att barnen kopplade ihop stress med någon form av tidspress, sin egen men även de vuxnas stress exempelvis på jobbet. De nämnde att någon säger åt dem att skynda på, här stämmer det bra överens med det som pedagogen trodde att barnen skulle svara det vill säga, att hon skyndar på barnen när de ska någonstans.

4.2 Hur känns det i kroppen

Vi frågade barnen om då de har känt sig stressade och hur det känns i kroppen, och barnen svarade ganska varierande. Ett par barn svarade jag vet inte, man kan bli trött, sur och irriterad. En pojke svarade att han kan få ont i magen ibland då har är lite stressad. Sedan uttryckte sig ett barn med att säga att allting går så fort då man är stressad.

En pojke sa så här:

Jag är trött då jag är stressad.
Man kan vara trött...bara trött...om man är stressad...men...lite ryckig.

En av flickorna svarade att man blir arg eller sur:

Men... typ... att man kanske blir arg eller nåt sånt eller sur...å...så.

En annan flicka sa i intervjun att:

Alltså det känns lite...om jag typ bara har en kvart på mig å gå till träningen...å så måste jag hitta mina grejer då blir man som inte sur men...ja...man är som irriterad när man har jättestressigt.

Läraren å andra sidan trodde att barnen kunde känna en obehagskänsla, men att de inte kopplade ihop känslan med stress.

Sammanfattningsvis märkte vi att barnen var medvetna om att stress kan ge olika symtom i kroppen, de nämnde ont i magen. Barnen kopplade även till att humöret påverkades exempelvis att de kan bli sura eller irriterade medan läraren trodde att de inte kunde koppla obehagskänslan till stress.

4.3 Vad beror stress på

Även på denna fråga svarade barnen att deras stress beror på att de måste skynda sig. Några barn svarade att de är rädda att missa något för i så fall får dom läxor. Att göra prov på tid nämndes som en orsak till vad stress skulle bero på, sedan var det en pojke som sa att då mamma tjarar känner han sig stressad och att det är tjarat som orsakar stressen. En flicka pratade om att känna sig utanför, att inte vara som alla andra och att det kunde få henne att känna sig stressad.

En pojke menade att stressen beror på att det är ett måste:

Alltså det är ju ofta att det är ett måste, man måste hinna, man måste någonting...och man kanske inte hinner med det å...å så blir man orolig för att man inte hinner...och det blir man stressad av...

Några flickor talade om prov som en orsak till stress. En flicka sa:

Typ...prov...föret hade vi så att det gick på tid matteprov...man hade två eller tre minuter på sig...tror jag...man känner sig stressad då...

En annan flicka sa så här:

Ja...om vi skulle ha något prov och man hinner inte göra färdigt på lektionen så typ får man jobba över å sånt...eller...ja å så vill man ju kanske vara med sina kompisar på rasten å så när man sitter där ensam...å så måste man skynda sig att göra färdigt alla talen...

Läraren trodde främst att utanförskap och prestation skulle vara orsaker till barnens stress.

Sammanfattningsvis kan vi se att barnen menade att stress kan bero på att de har olika prov på tid eller att de måste hinna klart för att inte få läxor. De nämnde även utanförskap som en orsak till stress. Lärarens svar stämde överens med barnens svar, hon trodde främst att utanförskap stressade barn.

4.4 Stress i skolarbetet

För att få reda på om barnen känner sig stressade i skolan frågade vi dem: Om du känner dig stressad i skolarbetet, vad tror du att det beror på? Flera barn svarade prov, matteprov, att man ligger efter. Sedan kom tidsbristen fram, för lite tid, hinna göra färdigt, hinna ikapp de andra.

En av pojkarna sa så här:

Kanske om man ligger efter i någonting, å så kan man känna sig stressad att man ska hinna ikapp å...det är inte alltid man arbetar lika bra då man är stressad i skolarbetet.

Någon var rädd för att få mer läxor och en flicka sa att det räcker om hon själv tror att hon ligger efter så känner hon sig stressad.

En pojke svarade att han känner sig stressad när det är tidspress:

Det beror på kanske att läraren säger... det här ska vara klart inom fem minuter...bla...bla... i bland är det matte då dom säger så här att det ska vara klart innan dagen är slut.

Läraren pratade om att hon kunde tänka sig att barnens stress i skolan orsakas av för svåra uppgifter, lite hjälp och sedan betonade hon kompisarnas betydelse. Hon tror att barnen kan känna stress om de inte har någon kompis.

Sammanfattningsvis kan vi se att här stämde inte lärarens svar med elevernas. Barnen svarade att det var tidspress, att hinna klart och att hinna ikapp de andra. Läraren trodde att svåra uppgifter och att vara utan en kompis var det som stressade barnen i skolarbetet.

4.5 Stress i skolmiljön

För att få veta vad barnen känner stress av i den övriga skolmiljön ställde vi frågan om de känner sig stressade i skolmiljön och vad det i så fall beror på? Svaren koncentrerade sig runt att de känner stress då de måste skynda sig. En

pojke pratade om att han kan känna stress då han tänker på saker som exempelvis om en släkting är sjuk och så vidare:

Det kan vara en massa olika saker, det kan vara att farmor ligger inne på hjärtintensiven till exempel, men nu gör hon inte det...så det där var bara ett exempel.

En annan pojke berättade att han också känner stress då han tänker på annat än skolan (fast han är i skolan). En flicka svarade att det räcker med känslan av att vara annorlunda, att känna sig uttittad:

Alltså...om man typ känner sig lite utanför...å...ja...tycker att det är många som tittar...å...så.

En pojke ansåg att han inte var stressad i skolmiljön som i matsalen och på raster:

Där är man inte stressad för att där är man liksom, där tar man det lugnt...och slappnar av...och har lite roligt...

Läraren trodde att barnen kan känna sig stressade inför att känna att de inte klarar av det som kompisarna gör, sedan trodde hon också att utanförskap på raster kan vara ett stressmoment i skolmiljön.

Sammanfattningsvis kan vi även här se att tiden är något som barnen kopplade till stress. De nämnde också att det kan vara stressigt om de har andra saker att tänka på än skolan till exempel någon familjemedlem som ligger på sjukhus. Läraren trodde att prestation och utanförskap var stressande för barnen.

4.6 Kompisar och stress

På frågan om barnen kände sig stressade när de är med sina kompisar och vad det beror på svarade några att det beror på vad de ska göra, exempelvis gå på en fest eller om de ska göra något som de inte har gjort förut. Andra svarade att det kan vara stressigt när de har bråttom till träning eller om någon står och väntar på en, att de har en tidspress på sig. Så här svarade en flicka:

Ja...om man kanske typ ska göra nåt som man aldrig har gjort...

En annan flicka talade om att hon blev stressad om någon står och väntar:

Att man måste skynda sig...att man vill vara med dom å om dom står och väntar på mig...typ...

Läraren svarade att hon trodde om barnen inte hade någon bästis var det som stressade dem.

Sammanfattningsvis är barnen stressade när de ska gör någonting som är nytt eller om de ska på fest. De svarade också att när de måste skynda sig och när någon väntar på dem blir de stressade. Läraren svarade att vara utan bästis skulle vara det mest stressande för barnen, men barnen svarade annorlunda.

4.7 Fritiden

Vi frågade om barnen var stressade på fritiden och vad det beror på, de allra flesta svarade att det är när man ska skynda på och göra flera saker samtidigt. Några svarade att det kan vara när man själv stressar eller när någon annan stressar. En av pojkarna svarade att han blir stressad när hans mamma tjarar.

En pojke sa att det är när han har ont om tid som det blir stressigt:

Kanske om man ska på någon träning eller orkester och att man har väldigt kort om tid på sig å jag måste hast äta å så.

En annan pojke nämnde att när något tar tid och han själv vill skynda på är stressigt:

Eller när något tar så otroligt lång tid så vill jag skynda på allting å då känner jag mig stressad... ungefär som det här...

En flicka sa att:

Jag vet inte...neej det beror liksom på vad man ska göra...när man är på fritiden och inte har något att göra då har man ingenting att stressa sig på...

Läraren trodde att barnen sa att det var tidspress, när mamma och pappa sa åt dom att skynda på.

Sammanfattningsvis kan vi se att på fritiden är det de vuxnas stress som stressar barnen eller att det är barnen själva som stressar när de har ont om tid. Detta stämde bra med det som läraren trodde, att det var tidspressen som stressade barnen.

4.8 Massmedia

Vi frågade om barnen kände krav från media att de ska se ut och vara på ett visst sätt och de flesta svarade att de inte kände några krav från tv, radio eller tidningar. En pojke svarade att han ibland kände så och att det finns ingen normal. En flicka menade att tv försöker locka en med att man måste ändra sitt utseende och köpa vissa saker. Hon sa så här:

Typ ibland på TV så är det som att...ja...köp det här så blir du så här och först var du så här.

En pojke ansåg att reklam vänder sig till vuxna och inte så mycket till barn:

Ja dom vill ju...eller ja...nä dom riktar sig bara till gamla tanter som har rynkor, det är ju ändå Sveriges reklam dom visar...Tar bort dina rynkor till 100%...

En annan pojke uttryckte sig så här:

Nää... det behöver man inte... man behö... man behöver inte... man ska se ut som man själv tycker... dom... dom andra ska inte bry sig, man tar på sig vad man vill... förresten mode är bara någonting som dom tjänar

pengar på... för... samma mode kan... det som är mode nu kan komma igen om ett år eller så... å då tycker alla nä det här är nytt, vi måste köpa sånt här, sen får dom överflöd av garderober å... ja... men nu är det så att min lillasyster är en modedefantast, hon älskar allt som har glitter... allting som har med glitter och glamor å sånt att göra, det kan vara lite störande...

På denna fråga hoppades läraren att barnens förnuft sa att de inte behöver bry sig, men trodde ändå att de påverkas mer eller mindre omedvetet.

Sammanfattningsvis kan vi se att läraren och barnens svar överensstämmer, att de inte bryr sig om vad som sägs i media. Vi kan också se att de flesta barn tänkte på reklam, men att barnen ser reklamen som riktad till vuxna och inte till barn.

4.9 Nyheter och stress

På frågan om barnen oroar sig över något som nyheterna berättar om svarade de flesta att om det händer någonting i närheten, exempelvis bränder. Några nämnde att krig och död var något som de funderade över. En av pojkarna talade om olika naturkatastrofer, tornados och jordbävningar och han nämnde även att terrorister ska komma och bomba:

Jooo...terrorister...ja för det här är ju en sån liten by...det är ju bara för Alkaida att komma med sina maskingevär å bara skjuta lite...då är ju alla borta...man hör ju hela tiden på nyheterna...nya bomber släppta...ja...man vill ju inte att det ska komma till Sverige...jag har ju släktingar över hela landet...

Några av barnen svarade att de var oroliga om det gick en mördare lös och en pojke sa så här:

Alltså när man får veta att det...det brukar inte så ofta vara så ...men om det går en mördare lös...alltså någon har mördat någon och mördaren är på fri fot och kan göra det igen...

Lärarens svar stämde bra med det som barnen sa, hon sa att krig och våld var det som barnen oroade sig för.

Sammanfattningsvis kan vi se att det som oroar barn är när det händer något i närheten eller när det är krig och de är rädda att det ska komma till Sverige. Barnen var också oroliga när de hör på nyheterna om en mördare går lös. Här stämde lärarens svar överens med det barnen pratade om, att det skulle koncentrera sig runt krig och våld.

4.10 Stöd och hjälp

Vi frågade om när de behöver stöd och hjälp, vem de kan vända sig till. Alla barn svarade att i skolan vände de sig till en fröken, kompisar eller bordskamrat. Hemma vänder de sig till mamma, pappa, släkting eller någon annan vuxen. En pojke svarade att han även brukar vända sig till datorn om han behöver hjälp:

Det finns ju såna här som man söker på google problemlösare, sen så skriver man in frågan, så kommer det upp ett svar, zupp zupp zupp...

En annan pojke svarade så här:

Mina föräldrar, mina vänner ibland...folk som jag känner som nja...fröken å ja...mina släktingar å farmor kan jag få stöd av ibland fast hon inte pratar så mycket, mer...otroligt fint och o så trevligt...ja hon är ju lite handikappad tyvärr, men hon är klar i knoppen.

En flicka uttryckte sig så här:

Kanske mina föräldrar eller mina kompisar... eller fröken, eller om man typ sitter med en bordskamrat och man kanske ska försöka förstå ett tal... då kanske man frågar...

Läraren hoppades att de svarade att de går till någon vuxen på skolan och när de är hemma går de till föräldrarna, mor –och farföräldrar eller en kompis.

Sammanfattningsvis ser vi att alla barnen går till sina föräldrar eller kompisar när de behöver stöd och hjälp och när de är i skolan vänder de sig till läraren eller annan vuxen på skolan. Det var en pojke som berättade att han vänder sig till farmor för stöd och hjälp. Det som särskiljer en del av svaren åt är att en pojke vänder sig även till datorn och en flicka nämnde bordskamrat, för att få stöd. Lärarens svar stämde bra överens med det barnen svarade, det enda som hon inte trodde var att något av barnen skulle vända sig till datorn för stöd och hjälp.

5 Diskussion, slutsats och framtida forskning

I detta kapitel presenterar vi en diskussion kring vårt material, de slutsatser vi har kommit fram till och förslag på framtida forskning. De slutsatser vi drar berör endast den aktuella undersökningsgruppen.

5.1 Diskussion

Vi anser att det är viktigt att se barns stress och att förstå vad som orsakar denna stress. Det är därför betydelsefullt för oss och de som arbetar med barn att ta reda på hur just den barngruppen vi arbetar med förhåller sig till stress, detta för att möjliggöra betydelsefulla verktyg i det stressförebyggande arbetet. I den undersökning vi genomfört ser vi att det finns mycket att vinna på att prata med barnen, att intervjua dem om stress. Det står skrivet i läroplanen att vi som pedagoger ska ge varje elev tillfälle att utveckla sin tillit till sin egen förmåga, känna trygghet och lära sig ta hänsyn och visa respekt i samspel med andra.

I vårt resultat kan vi se att undersökningsgruppen av barn visar mindre förståelse för ordet stress än vad vi först trodde. Eftersom att varje barngrupp är unik går det inte att generalisera och säga att det skulle vara på samma sätt i en annan barngrupp. Barnen vi intervjuade kopplar ihop stress med tid och att vuxna stressar, barnen har svårt att se sig själv stressade. I Barnombudsmannen undersökning vi nämnde i kap 3.6 tog de upp att barnen har en tydlig uppfattning om vad stress är. Detta resultat skiljer sig betydligt från vårt men det var en betydligt större undersökning Barnombudsmannen genomförde och fick förmodligen därför ett helt annorlunda resultat. Vi tror att det är farligt att generalisera då det gäller barn eftersom att det handlar mycket om var barnen befinner sig här och nu. Vi märkte detta tydligt i vår undersökning då barnen svarade på intervjufrågorna utifrån vad som hände dem just då. Eftersom vi redan kände barnen trodde vi att svaren skulle bli mer utförliga.

Intervjugruppen förstod till viss del att kroppen reagerar på ett speciellt sätt då de utsätts för stress. Vi frågade hur det känns i kroppen vid stress? Barnens svar fokuserades runt då stressen redan har blivit negativ (se sida 8). Vi ville ta reda på om barnen kopplade stress till det som händer i kroppen (se sida 6) innan själva symptomen upptäcks, svaren visade dock att barnen inte ser det som stress. Vi definierade stress som en medfödd alarmreaktion vilken hjälper kroppen att hantera olika situationer men det var ingen som såg det som stress.

Vidare kan vi se att tidigare forskning tar upp hög ljudnivå, sömnbrist och mobbning som orsaker till stress men ingen av barnen vi intervjuade svarade att det skulle ha något med stress att göra. Några barn pratade om att känna sig utanför kan vara stressigt men nämnde inte att det var direkt mobbning. Vi tror att det är väldigt känsligt för barn att prata om mobbning som ett stressmoment. Den höga ljudnivån (se sida 5) som tidigare forskning talar som stressfaktor gick inte att se i vår undersökning. Då vi var på den verksamhetsförlagda delen i vår utbildning i undersökningsgruppen upplevde vi att barnen inte blev lika stressade av hög ljudnivå som vi vuxna, vilket kan vara en orsak till att ingen av barnen tog upp det vid intervjuerna.

Utifrån de svar vi fick vid intervjuerna kan vi se att barnen inte ser stress som positivt, barnen ser att stress är något negativt. Däremot är de flesta barn vi pratade med medvetna om att de känner stress då någon skyndar på dem. Detta kan vara en orsak till att barnen ser stress mest kopplat till vuxenstress.

Utifrån barnens svar på intervjufrågorna gick det bara att se samband med en av de tolv punkter vilka Ylva Ellneby skriver om (se sida 9). Den punkten berör nervösa ryckningar och nervöst skrattande. Vi tror att mycket av det vi missade i svaren vid intervjuerna går att komplettera med observationer eftersom barnen inte kopplar sitt beteende till stress utan tror att det handlar om att finna svar på vad stress är, att det går att förklara på samma sätt som du slår upp det i en ordbok.

En slutsats vi kan dra då det gäller denna undersökningsgrupp är att svaren tyder på att barnen inte kan koppla stress till fritiden med kompisarna för där har de roligt, alltså även om barnen utsätts för positiv stress med kompisarna ser barnen inte det som stress. Ändå märker vi att barnen kan fundera på saker som händer hemma då de är i skolan, men inte heller detta uppfattas som ett stressande moment.

Vi trodde att barnen skulle känna mer krav från media och vara mer medvetna om stressen som radio, tv och tidningar utsätter både barn och vuxna för men så blev inte utfallet. Istället visade barnens svar en annorlunda bild, vi uppfattade att barnen ser att massmedias krav inte är riktad mot dem. Visst kunde vi se att barnen påverkas men det är mer som pedagogen i gruppen beskrev det som ”omedvetet”.

Som tidigare nämnt i uppsatsen ser vi att det kan vara svårt att utifrån intervjuerna se om barnen vet varför de är stressade, eftersom de svarar ganska kort på alla frågor. Vi menar att det möjligen hade varit lättare att få bättre svar av barnen om vi hade utformat frågorna annorlunda. Vi hade även kunnat intervjua fler barn och då kunnat få en större bredd på svaren, möjligen hade det berikat undersökningen om det hade genomförts en pilotstudie innan för att se om intervjufrågorna var lätta eller svåra att förstå. Möjligen hade en kompletterande enkät berikat vår kunskap om barns stress. Men vi valde bort enkät på grund av att vi kände barngruppen relativt bra och gjorde i samråd med pedagogen den bedömningen att en intervju skulle ge mer levande svar. Dessutom ville vi som tidigare nämnt ha spontana svar, inte svar som påverkats av oss eller någon enkät.

Vi trodde att det skulle vara lättare att se hur barns stress tar sig uttryck, men det visade sig vara svårt att göra det bara genom intervjuerna. Därmed inte sagt att det är en dålig metod tvärt om, vi tror att det är bra att använda sig av intervju, men för att på ett säkrare sätt kunna dra slutsatser måste även kompletterande undersökningar göras.

5.1.1 Pedagogiska tillämpningar

Genom den kunskap vi har fått under vår undersökning har vi förstått vikten av att vi i vårt pedagogiska arbete måste informera oss om hur barnen upplever stress i skolan och på fritiden, för att kunna sätta in de rätta åtgärderna som barnen behöver. Om barnen är stressade av att han eller hon blir retad ute på rasten, är

enbart massage i klassrummet inte den rätta åtgärden utan det kan behövas en till rastvakt ute på skolgården. Denne kan då se och hjälpa de utsatta barnet/barnen. Det är viktigt att hela skolan engagerar sig i att minska stressfaktorerna i klassrummet, på raster, i skolmatsalen.

Det är också viktigt att vi som pedagoger inte tar för givet att, bara för att man har pratat med barnen om stress, innebär det inte att de förstår allt och vi kan gå vidare. Det är ett arbete som måste ske kontinuerligt under en längre tid, eftersom barnens värld förändras hela tiden. Det kommer in nya människor ny fröken, nya kompisar, familjesituationen kan förändras och med dessa omställningar kommer stressen också att variera.

Genom att intervjua barnen enskilt och observera dem kan vi få den information vi behöver för att ge dem de rätta insatserna. Samt att vi som pedagoger ser på vår egen insats, är det något som jag gör som stressar barnen? Här kan man ta hjälp av en kollega som kan komma in i klassrummet som observatör för att sedan komma med konstruktiv kritik. Vi som pedagoger måste vara villiga att ta den kritiken och göra de förändringar som behövs för att barnens skoltid ska bli så bra som möjligt.

Om vi befinner oss på en skola där barnen är väldigt stressad är det bra att ha en planering på vad vi kan göra för att inte barnen ska vara stressade. Dessa frågor kan vara en hjälp, Vet vi vad som stressar barnen? Vad kan vi göra för att minska stressen? Sedan är det viktigt att utvärdera arbetet, Vad gjorde vi? Har vi gjort det vi skulle för att förbättra situationen? Hur ska vi gå vidare?

5.1.2 Förslag till fortsatt forskning

Vår undersökning visade bland annat att barnen kopplar ihop stress med vuxna, detta är något vi tror är intressant att titta närmare på. För att vi ska kunna arbeta förebyggande mot stress med barnen måste vi sätta det i perspektiv till oss själva, och kanske ställa oss frågan hur mycket stressar vi, och hur det påverkar barnen? Hur ser klimatet bland lärarna ut och hur påverkar det barnen? Vi vuxna är förebilder för barnen och om vi inte själva mår bra hur ska vi då kunna lära barnen att stressa mindre? Visst är det viktigt att undersöka barns stress men om det som i vår undersökning visar att barnen kopplar det till vuxna måste vi nog ta det på allvar och undersöka vidare. Vårt förslag till fortsatt forskning blir således att undersöka hur vuxenstress påverkar barnen.

Referenslista

Backman, Jarl (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-44-00417

Barn och unga berättar om stress (2003). *Resultat från barnombudsmannens undersökning bland kontaktklasserna, våren 2003*. Stockholm: Barnombudsmannen. ISSN: 1652-0154

Elkind, David (1981). *Det hetsade barnet. Att stressas in i vuxenvärlden*. Bokförlaget Natur och Kultur. ISBN: 91-27-01227-1

Ellneby, Ylva (1999). *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Bokförlaget Natur och Kultur. ISBN: 91-27-07731-4

Lindberg, Alvar & Lindberg Morgan (1990). *Stressboken*. Uppsala: Merkantil-Tryckeriet AB. ISBN: 91-7091-004-8

Läroplan för det obligatoriska skolväsendet (1998), *förskoleklassen och fritidshemmet*. Stockholm: Fritzes. ISBN: 91-38-30246-2

Nationalencyklopedin, (1999). Höganäs: Bra böcker. ISBN: 91-7024-621-1

Patel, Runa & Davidson, Bo (1994). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-4430952-X

Pelletier, Kenneth (1980). *Stress. Stressens natur. Stress och sjukdom. Metoder för stresskontroll*. Helsingborg: Schimdts Boktryckeri AB. ISBN: 91-37-07123-8

Skolverket, (2003). *Yngre elevers attityder till skolan 2003, hur elever i åk 4-6 upplever skolan*. Stockholm: Fritzes.

Svenning, Conny (2003). *Metodboken*. Eslöv: Prinffo/Team offset&media. ISBN: 91-974891-0-7

Zimbardo, Philip G. (1995). *Psychology: a European text*. London: HarperCollins. ISBN: 0-00-499002-1

Währborg, Peter (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Bokförlaget Natur och Kultur. ISBN: 91-27-09007-8

Elektroniska källor

<http://www.bo.se/adfinity.aspx?pageid=4101>
www.bo.se
2004-12-12

<http://www.psykosocialmedicin.se/index1.htm>
www.psykosocialmedicin.se
2004-12-12

<http://www.hjart-lungfonden.se/sakomraden/article.asp?KategoriID=1&FolkhalsoID=1>
www.hjart-lungfonden.se
2004-12-12

<http://www.ur.se/ombarn/index.php?openpage=article.php&artid=627>
www.ur.se
2004-12-16

Tidningsartiklar

BRIS, Barnens Rätt I Samhället (2000).
Tre typer av stress. *Barnhälsovårdsöverläkare Claes Sundelin. Barn&Ungdom, nummer 1 2000, sidan12.*

Bilaga 1

Intervjufrågor

1. Berätta för oss vad du tänker på då du hör ordet ”stress”.....
2. När du har känt dig stressad, hur känns det då i kroppen?
3. Om du känner dig stressad, vad tror du att det beror på?
4. Om du känner dig stressad i skolarbetet, vad tror du att det beror på?
5. Om du känner dig stressad i skolmiljön, vad tror du då att det beror på?
6. Om du känner dig stressad när du är med dina kompisar, vad tror du att det beror på?
7. Om du känner dig stressad på fritiden, vad tror du att det beror på?
8. Känner du att tv, tidningar och radio vill att du måste se ut och vara på ett visst sätt?
9. Oroar du dig över något som nyheterna (tv, radio och tidningar) berättar om?
10. När du behöver stöd eller hjälp vem vänder du dig till?

Bilaga 2

Hej!

Vi studerar sista terminen på nya lärarprogrammet vid Luleå Tekniska Universitet. Ett sista och avslutande moment i utbildningen är en uppsats på C-nivå på 10 poäng i ämnet pedagogiskt arbete.

Vår uppsats kommer att handla om barn och stress, med inriktning på barnens egna erfarenheter och upplevelser.

Av den anledningen vill vi intervjua Ert barn, resultatet av intervjuerna kommer att användas i uppsatsen, men avidentifieras.

Vi kommer tillsammans med Ert barns klassföreståndare välja ut eleverna.

Intervjuerna kommer att genomföras i XXX lokaler under skoltid, de närmaste veckorna. Intervjuerna kommer att spelas in på band. Vi kommer att avidentifiera Ert barns namn, ort och skolans namn vid behandlingen av intervjun.

Var vänlig fyll i talongen nedan och skicka den omgående med ditt barn till skolan.

Vid eventuella frågor kontakta gärna oss på telefon 000-000 00 00 (Erika) eller 000-0000 00 00 (Maria)

Med vänlig hälsning

Erika Landqvist och Maria Larsson

.....

Kryssa i ditt svar.

Jag godkänner _____

Jag godkänner inte _____

att _____ får deltaga i intervjun.

Underskrift:

Bilaga 3

Intervjufrågor till läraren

1. Vad tror du att barnen tänker på då de hör ordet stress?
2. Hur tror du att barnen upplever stress? Fysiskt och Psykiskt, berätta?
3. Vad tror du stressar barnen, i skolarbetet? I skolmiljön?
4. Tror du att barn är stressade med sina kompisar? Vad kan det bero på?
5. Tror du att barn är stressade på fritiden? I hemmet? Vad kan det bero på?
6. Hur tror du att barnen påverkas av massmedia?
7. Tror du att barnen oroar sig för något som nyheterna berättar om? Vad?
8. Vem tror du att de vänder sig till när de behöver stöd och hjälp?