

Barns rätt till andlighet - En produkt med metoder som främjar andlig fostran

Mia Henriksson

Janina Nyfors

Carola Nyman

Examensarbete för socionom YH-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Åbo 2015



EXAMENSARBETE

Författare: Henriksson Mia, Nyfors Janina och Nyman Carola

Utbildningsprogram och ort: Det sociala området, Åbo

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Socialpedagogiskt arbete bland barn och familjer

Handledare: Heli Vaartio-Rajalin

Titel: Barns rätt till andlighet – En produkt med metoder som främjar andlig fostran

Datum: 4.5.2015

Sidantal: 75

Bilagor: 4

Abstrakt

Detta examensarbete görs inom Yrkeshögskolan Novias projekt *Andlighet, Spiritualitet och Livsfrågor*. Avsikten med projektet är att utveckla praktiska metoder som professionella inom social- och hälsovården samt församlingsarbete kan använda för att bemöta klientens andliga/spirituella behov och livsfrågor i olika kontext.

Syftet med examensarbetet är att utveckla en produkt för andlig fostran på daghem som främjar barns andliga utveckling. Målet med examensarbetet är att bidra till projektet med en produkt som fokuserar på barnets andliga behov och som skall fungera som ett redskap för professionella inom dagvården.

Genom en systematisk litteraturstudie med kvalitativ innehållsanalys (n=9) identifierar arbetsgruppen faktorer som främjar barns andliga utveckling. Arbetsgruppen har valt ut befintliga metoder och utarbetat metoder som innehåller de faktorer som främjar barns andliga utveckling. Arbetsgruppen definierar andlighet utifrån ett icke-religiöst perspektiv. Utifrån telefonintervjuer (n=13) med professionella inom dagvården i Finland kommer arbetsgruppen fram till att det finns ett behov av en produkt för att arbeta med barns andlighet. Resultatet blir en produkt i form av en andlig påse innehållande en manual med metoder och tillhörande material som främjar barns andliga utveckling. Produkten är anpassad för alla åldersgrupper på daghem och i det mångkulturella samhället. Produkten kan användas av andra professionella som arbetar med barn i syftet att minska stress och öka lugn.

Språk: Svenska

Nyckelord: Barn, andlighet, stress, andlig fostran

Förvaras: Examensarbetet finns tillgängligt både i yrkeshögskolornas webbteknik Thesus.fi eller som inbundet i biblioteket.

BACHELOR'S THESIS

Author: Henriksson Mia, Nyfors Janina and Nyman Carola

Degree Programme: Bachelor of Social Service, Turku

Specilization: Social pedagogical work with children and families

Supervisor: Heli Vaartio-Rajalin

Title: Childrens right to spirituality – A product with methods that promotes spiritual education

Date: 4.5.2015

Number of pages: 75

Appendices: 4

Summary

This thesis is made within Yrkeshögskolan Novias project *Andlighet, Spiritualitet och Livsfrågor*. The purpose of the project is to develop practical methods that professionals within social- and health care and assembly work can use to respond to the client's spiritual needs and existential questions in different contexts.

The purpose of this thesis is to develop a product for spiritual education in kindergartens that promotes children's spiritual development. The goal of the thesis is to contribute with a product to the project, a product that focuses on children's spiritual needs and which shall serve as a tool for professionals in day care.

Through a systematic literature review with a qualitative content analysis (n=9), the writers identified the factors that promote children's spiritual development. The writers have selected existing methods and developed new methods that contain factors promoting children's spiritual development. The writers have also defined spirituality from a non-religious perspective. Based on telephone interviews (n=13) with professionals within daycare in Finland, the writers concluded that there is a need for a tool to work with children's spirituality. The result will be a product in the form of a spiritual bag containing a manual of methods that promote children's spiritual development and related materials. The product is suitable for all children in day care and for a multicultural society. It can also be used by other professionals working with children with the purpose to reduce stress and increase stillness.

Language: Swedish

Key words: Children, spirituality, stress, spiritual education

Filed at: The thesis is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Henriksson Mia, Nyfors Janina ja Nyman Carola

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Det sociala området, Turku

Suuntautumisvaihtoehto: Socialpedagogiskt arbete bland barn och familjer

Ohjaaja: Heli Vaartio-Rajalin

Nimike: Lasten oikeus henkisyteen – Lasten henkistä kasvua edistävästä menetelmästä koostuva tuote

Päivämäärä: 4.5.2015

Sivumäärä: 75

Liitteet: 4

Tiivistelmä

Tämä opinnäytetyö on osa hanketta ”Andlighet, Spiritualitet och Livsfrågor”. Hankkeen tavoitteena on kehittää menetelmiä, joita sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, sekä seurakunnan työntekijät voivat hyödyntää, kun he työssään kohtaavat asiakkaita, joilla on erilaisia henkisiä, hengellisiä sekä eri elämäntilanteisiin liittyviä tarpeita.

Hankkeen tarkoituksena on kehittää päiväkotien käyttöön henkisen kasvatuksen suunnitelma, jonka avulla voidaan edistää lasten henkistä kehitystä. Tämän opinnäytetyön lopputuloksena on tarkoitus aikaansaada menetelmiä, joita päivähoidon ammattilaiset voivat käyttää päivittäisessä työssään ja jotka keskittyvät lasten henkisen kehityksen tarpeisiin.

Systemaattisen ja laadullisen sisältöanalyysin (n=9) mukaisen kirjallisuuskatsauksen jälkeen työryhmä tunnisti tekijöitä, jotka edistävät lapsen henkistä kehitystä. Tältä pohjalta työryhmä valitsi olemassa olevista menetelmistä ne menetelmät, jotka tukevat tätä kehitystä ja muokkasivat niitä. Työryhmä on määritellyt hengellisyyden eisuuskonnollisesta näkökulmasta. Suomessa toimivien päivähoidon ammattilaisten keskuudessa toteutetuissa puhelinhaastatteluisissa (n=13) nousi esille tarve saada menetelmiä, joiden avulla voidaan edistää lasten henkistä kasvua. Suunnittelutyön tuloksena syntyi Henkisyys – laukku, ohjeet menetelmille ja muuta materiaalia. Tuote sopii kaikille päiväkotien ikäryhmille ja monikulttuuriseen yhteiskuntaan. Tuote sopii myös muille ammattilaisille, jotka työskentelevät lasten kanssa tavoitteena vähentää stressiä ja lisätä rauhaa.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Lapset, hengellisyys, stressi, henkistä kasvua

Arkistoidaan: Opinnäytetyö on saatavilla joko ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa Theseus.fi tai kirjastossa.

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställning	3
3	Centrala begrepp	3
4	Metod.....	4
4.1	Systematisk litteraturstudie med kvalitativ innehållsanalys	4
4.2	Telefonintervjuer	9
5	Resultat av systematisk litteraturstudie.....	11
5.1	Barns andlighet.....	11
5.1.1	Definition av andlighet utan religion som utgångspunkt.....	11
5.1.2	Barns behov av andlighet och deras sätt att uttrycka dem.....	13
5.2	Andlighet på daghem.....	15
5.2.1	Befintliga bestämmelser och strategier för andlig fostran	15
5.2.2	Pedagogen och andlighet.....	18
5.2.3	Stress på daghem	19
6	Resultat av telefonintervjuerna	20
7	Resultat av kvalitativ innehållsanalys.....	21
7.1	Trygga relationer	22
7.1.1	Den första anknytningen	24
7.1.2	Närvarande vuxna	26
7.1.3	Kamratrelationer	28
7.2	Omsorg	29
7.2.1	Bemötande	29
7.2.2	Beröring	31
7.3	Stillhet.....	33
7.3.1	Stress	34
7.3.2	Trygg miljö.....	37
7.4	Barnets självkänsla	39
7.4.1	Social kompetens	40

7.4.2	Lek och lekfullhet.....	42
7.4.3	Kreativitet.....	44
8	Befintliga metoder som främjar andlighet hos barn.....	46
8.1	Lilla Chilla.....	46
8.2	Start och Stegvis för barns sociala och emotionella utveckling.....	47
8.3	Barnyoga.....	47
8.4	Taktil massage och massagesagor.....	50
8.5	Mindfulness.....	52
8.6	Drömmen om det goda.....	54
8.7	Musik.....	55
9	Sammanfattning av resultat.....	56
10	En produkt för andlig fostran.....	59
11	Avslutande diskussion.....	60
11.1	Diskussion och kritisk granskning.....	60
11.2	Tillförlitlighet.....	64
11.3	Etiskt ställningstagande.....	66
11.4	Hållbar utveckling.....	68
11.5	Utvecklingsförslag.....	69
	Källförteckning.....	70

Bilagor

Bilaga 1	Sökord och träffar
Bilaga 2	Artikelöversikt
Bilaga 3	Kvalitativ innehållsanalys
Bilaga 4	Manual

1 Inledning

Vid Yrkeshögskolan Novia i Åbo är det under åren 2013-2016 aktuellt med projektet *Andlighet, Spiritualitet och Livsfrågor*. Projektets syfte är att utveckla metoder och modeller för sjukskötare YH, hälsovårdare YH och socionomer YH, som möter människor med andliga/spirituella behov och livsfrågor i olika kontext, inom församlingsarbetet, vård och det sociala området. Arbetsgruppen befinner sig i projektets andra fas och målet är att utveckla praktiska metoder som professionella inom social- och hälsovården samt församlingsarbete kan använda för att bemöta klientens andliga och spirituella behov och livsfrågor i olika kontext. (Lindholm, 2012, s.1-2). I denna arbetsgrupp är alla socionomstuderande och i behov av barnträdgårdsläraryrket. Detta innebär att arbetsgruppen behöver fokusera på målgruppen barn och därför valt att skriva examensarbete om barn och andlig fostran på daghem. Arbetsgruppen valde också ämnet på grund av ett stort intresse för andlighetens betydelse för barn.

Enligt barnkonventionens artikel 27 (UNICEF, 2009, s.26) har barn rätt till en andlig utveckling. Ute i arbetslivet och under praktikperioder har arbetsgruppen upplevt att den andliga fostran på många daghem är bristfällig. Eftersom andlighet inte framkommer i daghemmen på ett medvetet sätt, upplever arbetsgruppen en vilja att utveckla ett bra redskap som professionella inom dagvården kan använda. Ute i arbetslivet har arbetsgruppen upplevt att barn utsätts för stress på daghem och andlig fostran skulle kunna vara en bidragande faktor till att minska stress. Den andliga fostran kan bidra till ett lugnare och tryggare daghem. Barns rätt till andlig utveckling och en lugn och stressfri miljö är betydelsefulla orsaker till att utveckla en produkt för andlig fostran på daghem. Den stressfyllda miljön kommer att beröras senare i arbetet genom evidensbaserad forskning.

Under den inledande fasen i examensarbetet kontaktades några professionella inom dagvården i Finland för att arbetsgruppen skulle få en bild av hur andra utanför examensarbetet ser på andlighet. Då framkom det att en del daghem inte arbetar medvetet med andlighet även om andlighet är en del av religions- och åskådningsanknuten inriktning i Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005, s.34). Arbetsgruppen tolkar att personalen på daghemmen omedvetet har svårt att skilja på religion och andlighet och att pedagogerna uttrycker ett behov av att få in andlighet som ett naturligt inslag i verksamheten. Att andlighet inte framkommer på ett naturligt sätt i en del verksamheter

kan bero på att andlighet är ett svårdefinierat begrepp, vilket i sin tur kan leda till att många pedagoger inte känner till hur de skall förhålla sig till andlighet. Arbetets syfte är att utveckla en produkt för andlig fostran på daghem. Tanken är att detta examensarbete främst skall rikta sig till professionella inom dagvården, men även andra professionella som arbetar med barn kan ta del av den produkt som kommer att utvecklas.

Arbetsgruppen anser att det är viktigt att den andliga fostran inte förknippas med en särskild religion, eftersom samhället idag är mångkulturellt, vilket innebär att barnen på ett daghem kan tillhöra olika religioner. Därför är det av betydelse att utveckla en produkt för andlig fostran som passar alla barn på ett daghem oavsett vilken religion barnen tillhör. Arbetet kommer till en viss del att beröra religion, eftersom begreppet andlighet är starkt förknippat med religion i finländska daghem, vilket framkommer i Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005, s.34). Ett av arbetsgruppens mål är att tydliggöra skillnaden mellan religion och andlighet och arbeta fram en produkt som endast berör den andliga fostran, eftersom arbetsgruppen anser att andlighet inte behöver förknippas med religion.

För att arbetet inte skall bli för storskaligt behöver arbetet avgränsas. Därför har arbetsgruppen valt att fokusera på barn i åldern 0-6 år på finländska daghem. Orsaken till avgränsningen 0-6 år är att arbetsgruppen anser att alla barn skall vara delaktiga i den andliga fostran oavsett ålder, samt att andlighet är viktig redan från födseln, vilket kommer att diskuteras senare i arbetet. Att fokusera främst på andlighet och inte religion är en annan avgränsning som valts. Detta på grund av att produkten för andlig fostran kommer att bygga på andlighet och inte religion med tanke på det mångkulturella samhället.

Några av kompetenserna för socionom-YH är att se det unika i varje individ, främja jämlikhet och tolerans samt respektera allas lika värde. En socionom-YH skall kunna stöda klienter på ett resursförstärkande sätt genom att ge klienterna möjlighet att vara delaktiga i det som berör dem. Socionomen skall också kunna identifiera klientens olika behov samt arbeta mångprofessionellt för klientens bästa. Slutligen bör socionomen arbeta för att motverka marginalisering ute i samhället. (Sosiaalialan AMK, u.å.). Dessa kompetenser anses viktiga och därför vill arbetsgruppen utveckla dem under examensarbetets gång. Arbetsgruppens gemensamma mål med examensarbetet är en fördjupning i temat andlighet samt att utveckla ett bra redskap som främjar barns andliga fostran på daghem. Arbetsgruppen har kommit överens om att tillsammans skriva examensarbetet och detta på grund av att alla vill vara delaktiga i examensarbetets alla delar.

2 Syfte och frågeställning

Det huvudsakliga syftet med examensarbetet är att utveckla en produkt för andlig fostran på daghem som främjar barns andliga utveckling. Produkten skall underlätta för professionella inom dagvården att definiera begreppet andlighet samt se andlighet utifrån ett annat perspektiv. Tanken är att denna produkt skall kunna användas på alla finländska daghem trots en kulturell mångfald. Produkten skall innehålla metoder som passar alla barn oavsett ålder. Frågeställningarna för arbetet lyder:

- Vad innebär andlighet utan religion som utgångspunkt?
- Vilka behov av andlighet har vår målgrupp?
- Vad främjar andlig utveckling hos barn?
- Vilka metoder finns redan som främjar andlighet hos barn och vilka är relevanta för vår produkt?

3 Centrala begrepp

I detta skede bör centrala begrepp tydliggöras för att läsaren skall förstå vad arbetsgruppen avser med de olika begreppen. *Andlighet* är ett begrepp som förekommer ofta i detta arbete. Burnard (1988) och Cawley (1997) förklarar (enligt McSherry & Smith, 2007, s.18) att andlighet är ett universellt fenomen som finns inom alla oavsett tro eller inte. O'Murchu (1997) beskriver (enligt Mountain, 2011, s.262) att andlighet handlar om sökande efter mening i livet och att meningssökande inte behöver förknippas med någon religiös tradition. Mountain (2011, s.264) menar att barns andlighet utvecklas i relationer och känslan av att uppleva samhörighet. Arbetsgruppen ser andlighet som medfödd och att det handlar om en livslång process. Vidare handlar andlighet om att ge mening i livet och öka välbefinnandet liksom att den stärker identiteten och ingjuter förhoppningar och ger styrka. Begreppet andlighet kommer att definieras ytterligare i arbetet.

Andlig fostran är ett annat begrepp som ofta nämns i arbetet. Andlighet förklarades ovan och begreppet fostran beskrivs i Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005, s.16-21) i daghemsmiljö som interaktion mellan vuxna och barn som främjar tillväxt, utveckling och inläring hos barnet. För att barnets välbefinnande skall främjas krävs ett

nära samarbete mellan föräldrar och pedagoger. Samarbetets betydelse mellan pedagoger och föräldrar diskuteras vidare under 5.2.1. Arbetsgruppen anser att arbete med andlighet skall ske medvetet från pedagogens sida och i samarbete med föräldrar i fostrarrollen.

I lagen om barndagvård (1§, 1990/451) framkommer det att *daghem* är en ändamålsenlig reserverad lokal där dagvård får ordnas. Dagvård ordnas för barn som inte är i läropliktig ålder, det vill säga vård tills barnet börjar i skolan (Lagen om barndagvård, 2§, 1990/451). *Pedagoger* och *professionella* är vuxna som arbetar inom dagvården med barn. De anställda behöver uppfylla behörighetsvillkoren för att anses vara pedagoger som kan arbeta med barn på daghem. (Lagen om barndagvård, 4a§, 2012/909). Begreppet *barn* är ett annat väsentligt begrepp i arbetet. Enligt barnkonventionens artikel nummer 1 definieras barn som en människa under 18 år (2009, s.14). Arbetsgruppen definierar begreppet barn i arbetet som en människa i åldern 0-6 år. Med begreppet *arbetsgruppen* avses de tre skribenter som skriver detta arbete. Slutligen har begreppet *"hen"* valts att användas i situationer där könet inte är specificerat, eftersom hen är ett gemensamt begrepp för båda könen.

4 Metod

I detta kapitel kommer arbetsgruppen att redogöra för valet av forskningsmetoder samt tillvägagångssätt. Detta arbete består av två metoder och dessa är systematisk litteraturstudie med en kvalitativ innehållsanalys och telefonintervju. I kapitlet kommer även litteratursökningsprocessen noggrant att beskrivas.

4.1 Systematisk litteraturstudie med kvalitativ innehållsanalys

Under kapitel fem har metoden systematisk litteraturstudie valts på grund av att arbetsgruppen kände ett behov av att fördjupa sig i andlighet för att kunna besvara frågeställningarna om vilken skillnaden är mellan andlighet och religion samt målgruppens behov av andlighet. Definitionen av andlighet är också viktig att utreda för arbetsgruppens egen förståelse av andlighet som begrepp. Enligt Carlström och Hagman (1995, s.62) är metoden **systematisk litteraturstudie** en flexibel metod där helheten i en text och dess struktur är det intressanta. Patel och Davidsson (2003, s.120-121) anser att en systematisk litteraturstudie går djupare in i texten och ser mer till sammanhang och helhet. En systematisk litteraturstudie handlar om mjukdata som samlats in från litteratur eller

intervjuer. Detta material är dock inte mätbart. Materialet tolkas av dem som utför studien och handlar om att förstå människor och svara på frågan vad. (Patel & Davidsson, 2003, s.14). Axelsson (2012, s.210) påpekar också att det är viktigt att ta med det senaste inom forskningen inom det valda ämnesområdet när en systematisk litteraturstudie görs, eftersom det gör arbetet mera pålitligt.

Enligt Axelsson (2012, s.203) börjar en systematisk litteraturstudie med en litteraturgenomgång där tidigare forskning inom området lokaliseras och går igenom. Forsberg och Wengström menar (enligt Axelsson, 2012, s.204) att valet av de mest relevanta artiklarna skall ske systematiskt. Därefter skall ett tydligt syfte och en tydlig frågeställning formuleras, litteratursökningen skall förklaras samt valet av artiklarna skall nämnas. Slutligen sker en analys av det material som valts. Axelsson (2012, s.214-215) menar att litteraturstudiens resultat presenteras genom att ta med det mest relevanta ur materialet som besvarar arbetets syfte och frågeställning, speciellt viktigt är det att jämföra olika forskares synpunkter.

Ejvegård (2009, s.47) anser precis som Axelsson (2012) att arbetet skall börja med en litteratursökning. Till litteratur i forskningssammanhang hör allt tryckt material som exempelvis böcker, vetenskapliga artiklar och forskningsrapporter samt annat material som finns tillgängligt på Internet. Detta innebär att en stor mängd litteratur blir tillgänglig och det gäller då att få fram det som är centralt för arbetet enligt Ejvegård (2009, s.48). Det relevanta materialet fås fram genom att använda lämpliga sökord i bibliotekets databaser samt i olika databaser som finns på Internet. Ejvegård (2009, s.48) anser också att det är värdefullt att använda sig av andra forskarens referenser och källförteckningar. På detta sätt framkommer det vilka verk som har använts mycket och som kan vara centrala för det valda ämnesområdet. Genom att följa detta råd har arbetsgruppen hittat flera relevanta källor till arbetet.

När arbetets syfte och frågeställningar hade formulerats började arbetsgruppen bekanta sig närmare med den litteratur som fanns tillgänglig. Materialet som arbetsgruppen har använt sig av i detta arbete består främst av vetenskapliga artiklar och böcker. På biblioteken använde sig arbetsgruppen av manuell sökning för att hitta relevanta böcker som handlade om barn, andlighet, barns rättigheter, utvecklingspsykologi, trygghet, förskola, självkänsla, barns sociala kompetens, lek, beröring, forskningsmetodik och om de metoder som berör andlig utveckling hos barn såsom mindfulness och messagesagor. På Internet har arbetsgruppen valt att använda sökmotorerna EBSCO, socialvetenskaplig tidskrift, Google

Scholar samt Cinahl för att hitta relevanta artiklar. Orsaken till valet av dessa databaser är att det finns en omfattande mängd vetenskapliga artiklar i databaserna samt att artiklarna till stor del innehar hög evidens. I "Bilaga 1. Sökord och träffar" visas de databaser som arbetsgruppen använt sig av utan att påträffa några relevanta artiklar. Dessa är Jstor, Arto, Janus, Socialvetenskaplig tidskrift samt Diva. Orsaken till att arbetsgruppen inte valde källor ur dessa databaser är att artiklarna inte gav relevant information till arbetet samt att de inte svarade på arbetets frågeställningar. De artiklar som valdes bort kunde till exempel handla om ett specifikt land, en specifik sjukdom hos ett barn eller så rörde det sig om fel ålder på de undersökta barnen.

Med utgångspunkt i frågeställningarna samt syftet har betydelsefulla sökord lett till att relevanta källor har hittats. Arbetsgruppen började med en pilotsökning med begreppet "andlighet" i databasen SweMed+ för att se hur många artiklar det egentligen finns inom området. Under pilotsökningen såg arbetsgruppen att många av träffarna var irrelevanta, vilket gjorde att sökordet barn behövde vara med för att få relevanta träffar. Engelska sökord som använts i databasen EBSCO är "child", "children", "need", "daycare", "emotional health" och "care". En av anledningarna till valet av dessa sökord är att termerna är nyckelord i frågeställningarna samt att flertalet försök med andra sökord såsom "childrens spirituality" och "kindergarten" inte gav resultat. Svenska sökord som använts är "andlighet" och "barn" och orsaken till dessa sökord är att de gav relevanta träffar för frågeställningen och syftet, men ingen artikel valdes. Litteratur på finska, svenska och engelska har valts för att få fram tillräckligt med relevant material. Dock har arbetsgruppen valt att översätta engelska och finska källor till svenska för att underlätta för läsaren samt för att arbetet skall bli mer sammanhängande. För ytterligare information om sökord och träffar, se Bilaga 1.

Axelsson (2012, s.209) påpekar att det under litteratursökningsprocessen är viktigt att tänka på att använda olika databasers möjligheter till avgränsning. Avgränsningar handlar om att begränsa det valda ämnesområdet, vilket är nödvändigt för att hinna med och göra materialet hanterbart. Ejvegård (2009, s.95-96) menar i sin tur att en diskussion om avgränsningar alltid är nödvändig, eftersom det bland annat påvisar en medvetenhet om ämnesområdet. Eftersom detta tyder på att avgränsningen är viktig har arbetsgruppen därför varit noggrann med avgränsningen för att få så få träffar som möjligt, dels för att göra sökningsprocessen effektivare samt för att hitta de mest relevanta artiklarna. Exempel på avgränsningar som använts är publiceringsdatum "2005-2014" och detta för att hitta de

mest aktuella artiklarna som motsvarar kravet om att hitta dagsaktuell forskning inom ämnesområdet. Att endast använda artiklar från 2010-talet var inte möjligt, eftersom det under denna tidsperiod forskats så lite om ämnet. Avgränsningen ”artiklar” valdes för att inte behöva leta igenom dokument såsom böcker, avhandlingar och tidskrifter. Även avgränsningar såsom ”full text” och ”läsa online” användes för att endast finna artiklar som finns tillgängliga i sin helhet. För att sedan kunna välja ut de mest relevanta artiklarna lästes abstrakten igenom.

All litteratur som använts i arbetet handlar om barn och andlighet, barns utveckling, forskningsmetodik, utvecklingspsykologi och de metoder som berör andlig utveckling. Arbetsgruppen har varit noggrann med att granska alla artiklar utifrån ett vetenskapligt perspektiv och enligt de riktlinjer som finns för att hitta relevanta artiklar till arbetet. Bland annat Freij (2009, s.34) påpekar hur viktigt det är att granskaren under en litteraturstudie är vaksam över att studien genomförts på rätt sätt, att de statistiska analyserna är rätt gjorda och att resultaten har tolkats på rätt sätt. Arbetsgruppen vill därför poängtera att större delen av artiklarna som använts, till exempel EAUDE's artikel från 2009, har hög empirisk evidens, eftersom forskarna har använt sig av olika metoder för att komma fram till sitt resultat.

Att se på tillförlitligheten av litteraturen är en annan metod som är viktig då materialet sällas. Ejvegård menar vidare att materialet i största möjliga mån skall bedömas ur saklighetssynpunkt och objektivitetssynpunkt. Allt som upplevs osannolikt skall kontrolleras. Tillförlitligheten är lättast att kontrollera om skribenten håller sig till primärkällor, vilket är en huvudregel enligt Ejvegård. Primärkälla innebär att materialet är skrivet utav forskaren och inte är ett referat eller tolkning av någon annan, vilket då är en sekundärkälla. (Ejvegård, 2009, s.71). I detta arbete har dock en del sekundärkällor använts på grund av att primärkällorna har varit svåra att få tag på.

Arbetsgruppen anser att det är viktigt att den litteratur som används innehar hög evidens eftersom slutresultatet då blir pålitligt. Trots det har arbetsgruppen valt att använda en del material som inte innehar hög evidens, detta på grund av att materialet anses vara mycket relevant för detta arbete. Bland annat har ett blogginlägg skrivet av Matthis använts, som är en välkänd profil inom området barn och andlighet. Arbetsgruppen anser att författarens tankar passar mycket bra in i detta arbete, eftersom hen ger många tips som kan användas. Arbetsgruppen har även valt att använda tre tidningsartiklar som är skrivna av Orre

(2014a-c). Artiklarna innehar inte hög evidens, men innehållet om bland annat stillhet, är viktigt för examensarbetet och ingen evidensbaserad forskning har hittats om ämnet.

I detta examensarbete har också en **kvalitativ innehållsanalys** gjorts för att lättare komma fram till vilka metoder som motsvarar barns behov av andlighet. Kvalitativ innehållsanalys går enligt Tuomi och Sarajärvi (2009, s.106) ut på att beskriva ett material verbalt. Patel och Davidsson (1994, s.99-100) menar att en person som gör en kvalitativ innehållsanalys strävar efter att försöka förstå och analysera helheter samt sätter en personlig prägel på bearbetningen. Kvalitativ innehållsanalys är också ett sätt att organisera, beskriva, och kvantifiera det fenomen som undersöks och resultatet av analysen är olika kategorier som skall beskriva det fenomen som har undersökts. Tuomi och Sarajärvi (2002, s.95-97) menar vidare att en innehållsanalys kan göras induktivt eller deduktivt. Deduktiv analys innebär att gå från det allmänna till det enskilda och induktiv analys innebär att gå från det enskilda till det allmänna.

I detta arbete kommer den kvalitativa innehållsanalysen inte att göras särskilt personlig utan den kommer att göras så saklig som möjligt genom att fokusera på det som framkommer i artiklarna. Därför kommer en manifest content-analys att göras, vilket innebär att fokus kommer att läggas på det sagda och inte på det gömda som inte är sagt direkt med ord. Arbetsgruppen tänker också sträva efter att analysen skall bli så empirisk som möjligt samt försöka betrakta helheten utifrån flera olika perspektiv. I detta arbete har analysen valts att göras på ett induktivt sätt, det vill säga att arbetsgruppen utgår ifrån materialet. Detta kan beskrivas som förenklande eller grupperande av materialet. Materialet har förenklats genom att ställa frågor till materialet utifrån frågeställningarna och syftet. Arbetsgruppen har inte byggt sitt arbete på någon tidigare teori utan byggt en ny teori utifrån det insamlade materialet. Tillvägagångssättet för den kvalitativa innehållsanalysen förklaras ytterligare nedan.

I den kvalitativa innehållsanalysen har arbetsgruppen valt att använda de vetenskapliga artiklar som berör barns andlighet och barns andliga utveckling, se Bilaga 2 "Artikelöversikt". Arbetsgruppen har utifrån de vetenskapliga artiklarna kommit fram till vad som är viktigt för att främja barns andliga utveckling och utifrån det bildat kategorier. Orsaken till denna kvalitativa innehållsanalys är att arbetsgruppen utifrån den kommer att finna metoder som skall användas i produkten för att tillgodose barns andliga behov. Patel och Davidsson (1994, s.101) påpekar att bearbetningsprocessen noggrant måste dokumenteras under en kvalitativ innehållsanalys, eftersom det inte finns någon tydlig och

strukturerad metod för hur en kvalitativ innehållsanalys borde bedrivas. Därför har arbetsgruppen valt att beskriva bearbetningsprocessen mycket noggrant så att läsarna skall förstå hur arbetsgruppen gått tillväga.

Analysen påbörjades med att alla artiklar lästes igenom från början till slut för att få en helhetsuppfattning. Därpå lästes artiklarna igenom i snitt tio gånger för att inte gå miste om någon relevant information. Sedan streckades viktiga meningar under som gav svar på barns andliga utveckling och behov av andlighet. Därefter satte arbetsgruppen koder på de meningar som ansågs relevanta, det vill säga att materialet kodades och meningsbärande enheter uppfördes. Därpå sammanfördes koderna till olika subkategorier som namngavs med kodernas benämningar och sammanlagt tio kategorier bildades utifrån de viktiga meningarna. De tio subkategorierna bildade sedan fyra huvudkategorier. En översikt över de olika kategorierna finns i Bilaga 3 "Kvalitativ innehållsanalys". Tabellens avsikt är att ytterligare förtydliga arbetsgruppens tillvägagångssätt.

För att ytterligare tydliggöra analysen samt verifiera kategoriernas uppkomst har ett exempel valts att tas med. Utifrån de vetenskapliga artiklarna har citat såsom Eaudes citat om anknytningsteori, det vill säga "anknytningsteorin är av betydelse för barns andliga utveckling" (Eaude, 2009, s.191), ansetts vara viktiga för främjandet av andlig utveckling hos barn. Alla liknande citat eller meningar som handlade om exempelvis närvarande vuxna namngavs med kodnamnet "närvarande vuxna" och dessa koder fick därför bilda en subkategori. Subkategorin "närvarande vuxna" slogs ihop med subkategorierna "kamratrelationer" och "trygg anknytning" och bildade huvudkategorin "trygga relationer", eftersom arbetsgruppen ansåg att dessa subkategorier har med trygga relationer att göra. Slutligen bör nämnas att huvudkategorierna och subkategorierna kommer att fyllas med ytterligare information från olika källor för att arbetsgruppen skall få en inblick i vilka metoder som behövs för att tillgodose barns andliga behov och så att en produkt för andlig fostran skall kunna utvecklas.

4.2 Telefonintervjuer

För att kunna utveckla en produkt för andlig fostran på daghem kände arbetsgruppen ett behov av att bekanta sig med hur andlighet framkommer på finländska daghem. Orsaken till detta var att se hur finländska daghem arbetar med andlighet idag för att få idéer om

vad som borde framkomma i produkten för andlig fostran. Arbetsgruppen kände även ett behov av att försäkra sig om att produkten kommer att vara till nytta och svara på daghemmens behov. Arbetsgruppen är medveten om att muntliga källor är problematiska eftersom de inte går att kontrollera. Dock anser arbetsgruppen att intervjuerna varit av betydelse för den produkt som kommer att utvecklas.

Intervju är en teknik som används för att samla in information med hjälp av frågor. Telefonintervjun skall börja med att de medverkande respondenterna får information om intervjun där syftet med intervjun klargörs samt vilket respondenternas bidrag i intervjun kommer att vara. Det är även viktigt att forskarna noggrant reflekterar över hur intervjufrågorna skall presenteras. Frågorna kan endera vara öppna eller fasta beroende på om frågorna har fasta svarsalternativ eller inte. Intervjun kan också vara strukturerad eller ostrukturerad. En strukturerad intervju lämnar endast ett litet utrymme för respondenterna att svara medan en ostrukturerad intervju ger ett stort utrymme. Det är bra att undvika för långa frågor, ledande frågor och varför-frågor. (Patel & Davidsson, 2003, s.69).

13 daghem runt om i Finland valdes slumpmässigt ut för en telefonintervju, varav fyra daghem från Åland, tre finlandssvenska daghem från Österbotten, fyra finlandssvenska daghem från Helsingfors, två finskspråkiga, varav ett daghem i Helsingfors och ett daghem i Sibbo. Intervjuerna skedde individuellt och ägde rum under tidsperioden 28.1.2015–16.2.2015. En noggrannare presentation över exakta datum för telefonintervjuerna, respondenternas och daghemmens namn har valts att inte tas med på grund av att respondenterna skall vara helt anonyma. Både daghemsföreståndare och pedagoger kontaktades för att få utförligare svar. Två daghem valde att svara via e-post för att få med hela personalens åsikter. Bortfallet i intervjun var inte stort, eftersom endast två av daghemmen valde att inte delta i intervjun. Bortfallet anses inte ha påverkat resultatet.

Telefonsamtalet började med en noggrann förklaring av examensarbetet samt arbetets syfte och att respondenterna kommer att vara anonyma. Arbetsgruppen valde att använda sig av en strukturerad intervju med öppna frågor. Som hjälp under samtalet har tre frågor tagits fram som anses relevanta för detta arbete. Frågorna utarbetades för att alla intervjuer skulle följa samma struktur. Arbetsgruppen har också reflekterat över frågornas längd samt undvikit ledande och varför frågor. Följande tre frågor ställdes under telefonintervjun:

1. Hur arbetar ni med andlighet på daghemmet?
2. Ser ni någon skillnad på religion och andlighet?
3. Vad tror ni att skulle behövas för att stöda barns andliga utveckling?

5 Resultat av systematisk litteraturstudie

Under detta kapitel kommer resultatet av den systematiska litteraturstudien att presenteras. Kapitlet har valts att delas upp i två underrubriker: barns andlighet och andlighet på daghem. I detta kapitel kommer olika forskares synpunkter på barns andlighet att framkomma.

5.1 Barns andlighet

I detta kapitel kommer barn och andlighet att beröras. Till en början kommer definitionen av andlighet på ett allmänt plan att utredas både utifrån ett religiöst och icke-religiöst perspektiv. Arbetsgruppen väljer att definiera andlighet för att sedan kunna gå djupare in på barns andlighet. Vidare kommer barns behov av andlighet att beröras och deras sätt att uttrycka sina andliga behov.

5.1.1 Definition av andlighet utan religion som utgångspunkt

Tidigare i projektet "*Andlighet, Spiritualitet och Livsfrågor*" har det konstaterats att begreppet andlighet är svårt att definiera och konkretisera, detta på grund av att andlighet är en stark subjektiv upplevelse och därmed ett diffust begrepp (Lindholm, 2012, s.2). Dock har många forskare försökt sig på en definition av andlighet. Bland annat Zhang (2012, s.39) berättar genom Helminiak (1996), Newberg, D'Aquili och Reuse (2001) och Zhang (2010) att andlighet är medfött hos alla människor. Belous och Csinos (2009, s.213) menar också att andlighet är något naturligt och gemensamt hos människan och hur andlighet upplevs och framträder varierar från individ till individ. En del kan uppleva andlighet genom musik, bön och meditation medan andra kan uppleva andlighet genom heliga texter. Johansstone, Glas och Oliver (2007) menar (enligt Zhang, 2012, s.39) att

andlighet är kopplat till livskvalitet som kan ses som känslomässigt och psykiskt välbefinnande, goda relationer och social delaktighet.

Många förknippar andlighet med religion, vilket Carr (1994, 1995, 1996) påpekar (enligt Eaude, 2009, s.189) genom åsikten att rötterna till andlighet ligger i religiösa traditioner samt att andlighet är meningslös om den inte vilar på sina rötter. Även Lambourn (1996) menar (enligt Zhang, 2012, s.40) att den kopplingen är av stor betydelse för andlighet. Foxworth (1998) och Hay (1998) säger (enligt Zhang, 2012, s.40) att många uppfattar andlighet som att den enbart har med religion att göra. Dock visar en del forskning att religion och andlighet är två skilda begrepp. Andra forskare såsom Nye (1998), Eaude (2005) och Hyde (2008) har riktat in sig mer på barn och menar att andlighet är en universell egenskap oavsett om den vilar på religiös grund eller inte. (enligt Eaude, 2009, s.189).

Även Burnard (1988) och Cawley (1997) anser (enligt Mc Sherry och Smith, 2007, s.18) att andlighet är ett universellt fenomen som finns inom alla oavsett tro. Författarna menar vidare att andlighet kan vara religionsbundet eller inte. Även Mountain (2011, s.263) tar upp att andlighet inte behöver handla om en religion utan hänvisar till O'Murchu (1997) som beskriver andlighet som ett sökande efter mening som går långt tillbaka i tiden och att meningssökande inte behöver vara förknippat med någon religiös tradition. Alexander och McLaughlin (2003) delar (enligt Zhang, 2012, s.40) upp andlighet i två olika dimensioner där den ena är religiöst bunden och den andra inte. Den religiöst bundna andligheten förknippas med traditioner av religion medan den andra andligheten berör själen som är sökande efter personlig mening och samhörighet med andra och världen.

Andlighet som meningssökande återkommer i flera forskningar. Enligt McSherry och Smith (2007, s.17) förklarar Frankl (1987) att andlighet handlar om att söka mening i livet. I liknande tankesätt förklarar Zhang och Tan (2010) enligt Zhang (2012, s.40) att andlighet innebär sökande efter mening och meningsfulla relationer. Flanagan, Loveall och Carter (2012, s.5) tar också upp betydelsen av att söka mening med livet och att barn liksom vuxna söker den. Enligt Eaude (2009, s.189) söker barn mening i livet och försöker skapa sig en identitet. Eaude (2009, s.189) hänvisar vidare till Hay och Nye (1998) som tar upp relationsmedvetandet som en central del i barns utveckling. Eaude (2009, s.189) menar vidare att medvetandet innebär att bli medveten om sig själv, bli medveten om andra, om miljön och till sist en högre makt, dock söker inte alla den. Relationer är också återkommande i Hays och Nyes (1998) forskning och forskarna menar (enligt Mountain,

2011, s.262) att grunden för barns andlighet är barns relationer och tidiga upplevelser. Andlighet är en livslång process som formar individen genom förhållande till sig själv och sina relationer. Flanagan m.fl. (2012, s.4) påpekar också hur viktiga relationer är för den andliga utvecklingen. Hur ett barn klarar av att hantera sina relationer och utveckla sin sociala kompetens påverkar den andliga utvecklingen hos barnet. Flanagan m.fl. (2012, s.3) berättar genom Worthington (2006) och Wade (1999) att förlåtelsen är otroligt viktig för barns andliga utveckling och att förlåtelse ger kraft att gå vidare. Det kan bli stora negativa konsekvenser om barn inte lär sig att förlåta och be om förlåtelse.

Både Eaude (2009, s.191) och Mountain (2011, s.264) tar upp trygga relationer och den första anknytningen, enligt Bowlbys teori, som viktiga för barns andliga utveckling. Den första anknytningen ger barn en säker grund att utgå ifrån när de ska utforska världen. Schwartz, Bukowski och Aoki (2006) menar (enligt Flanagan m.fl., 2012, s.7) att kamratrelationer är viktiga för barns andliga utveckling. Coles (1990), Ratcliff och Nye (2006) menar (enligt Flanagan m.fl., 2012, s.6) att den andliga utvecklingen påverkas av den kognitiva, fysiska, moraliska och sociala utvecklingen hos barn. Ericson (1965) förklarar enligt McSherry och Smith (2007, s.18) att barns andliga utveckling hänger ihop med deras psykosociala utveckling och Piaget (1952) menar i sin tur att den hänger ihop med deras kognitiva förmågor. I takt med att denna utveckling går framåt och förmågorna utvecklas så utvecklas också barns andlighet.

Genom att arbetsgruppen har bekantat sig med olika forskares definitioner av andlighet har en gemensam definition av andlighet utarbetats så som arbetsgruppen väljer att se den:

- Andlighet är medfött och är en livslång process
- Andlighet behöver inte vara förknippad med religion
- Andlighet innebär välbefinnande och ger livet en mening
- Andlighet stärker identiteten
- Andlighet ingjuter förhoppningar och ger styrka

5.1.2 Barns behov av andlighet och deras sätt att uttrycka dem

Barn är i behov av andlighet och detta framkommer på olika sätt. Mueller (2010, s.200) berättar genom Feudtner, Haney och Dimmers (2003) att barns behov av andlighet kan framkomma genom att barn behöver hjälp av en vuxen för att lära sig att hantera olika känslor såsom rädsla, ilska, bitterhet, fientlighet, skuld, lycka, spänning och oro samt smärta och olika fysiska symptom. Författarna menar vidare att barns behov av andlighet

kan framkomma genom att barn behöver hjälp att hantera sin relation till föräldrarna. Barns behov av andlighet framkommer även i barns behov av att få prata om existentiella frågor samt få svar på svåra filosofiska frågor. Feudtner, Haney och Dimmers (2003) påpekar (enligt Mueller, 2010, s.200) att vuxna bör observera barns behov av andlighet och vidta åtgärder ifall om ett barn bland annat uttrycker en bristande känsla av mening med livet eller plötsligt uttrycker en bristande kreativitet eller ett ointresse för naturen.

Elkins och Cavendish (2004, s.180) påpekar att det är viktigt att vuxna kommer ihåg att det inte bara är sjuka barn och barn i nöd som har andliga behov utan alla barn har andliga behov. Därför är det viktigt att alla barn kommer i kontakt med andlighet samt får möjlighet till en andlig utveckling. Elkins och Cavendish (2004, s.182) menar vidare att barns andliga behov skiljer sig åt, speciellt under olika utvecklingsstadier. Hos spädbarn är villkorslös kärlek och tillförlitlighet de allra största andliga behoven. Därför är det viktigt att se till alla barns individuella andliga behov.

Barn uttrycker sina andliga behov på flera olika sätt. Bland annat Mueller (2010, s.199-200) berättar genom Yust (2003) att barn deltar i det andliga livet medvetet eller omedvetet. Yust (2003) menar vidare att barn uttrycker sina andliga behov genom att be, sjunga och hålla varandra i händerna under bön och välsignelse. Yust (2003) förklarar också att barn uttrycker sina andliga behov genom olika beteenden såsom att visa kärlek för omgivningen, naturen, familjen och sina kamrater samt genom sin blotta närvaro. Barn använder sig även av andliga symboler och ritualer i sina fantasilekar. Yust (2003) menar vidare att barn uttrycker andlighet genom sina värderingar och genom att använda konst, dans, sång och rörelse för att uttrycka känslor såsom glädje, förtvivlan, vördnad, förundran och lidande (enligt Mueller, 2010, s.200). En stor del av den forskning som bedrivits om barns andlighet visar hur viktigt det är med relationer för barns andliga utveckling. Hart (2006) och Reimer och Farrow (2001) förklarar att barn uttrycker sin andlighet i sina relationer genom att visa empati och medkänsla i sina möten med andra. (enligt Flanagan m.fl., 2012, s.6).

Daly (2004) och Myer (1997) menar att små barn är i behov av stillhet, reflektion och kreativitet för att kunna utveckla sin andlighet. I verksamheten är det viktigt att ge barn tid för reflektion till exempel genom att läsa, meditera eller be. (enligt Zhang 2012, s.45). Elkins och Cavendish (2004) säger att insatser som musikterapi, beröring, humor, berättelser, aromaterapi och bön kan vara bra för att stöda barns andliga utveckling. Via berättelser kan barn berätta sina personliga upplevelser och Kendall (1999) poängterar att

barn har en god möjlighet att berätta upplevelser och erfarenheter gällande andlighet utifrån bilderböcker (enligt Mueller, 2010, s.201).

5.2 Andlighet på daghem

Under detta kapitel kommer de bestämmelser och strategier som berör barn och andlighet att diskuteras. Hur andlighet framkommer i olika styrdokument som till exempel i Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005) är relevant att beröra, eftersom det inte går att utveckla en produkt för andlig fostran utan att utgå ifrån relevanta styrdokument i Finland. Därpå kommer pedagogens betydelse för barns andlighet att tas upp, eftersom det i produkten för andlig fostran kommer att framkomma hur pedagogen på bästa sätt kan bemöta barns andliga behov. Slutligen kommer barns stressfyllda miljö på daghem att beröras utifrån evidensbaserad forskning från Finland.

5.2.1 Befintliga bestämmelser och strategier för andlig fostran

I Förenta Nationernas (FN) barnkonvention (2009) framkommer det vilka rättigheter alla barn har i FN:s medlemsländer. Nedan följer en presentation av artiklarna i barnkonventionen som är väsentliga för detta arbete. I artikel 6 (2009, s.15) framkommer det att alla barn har rätt till ett liv och att vuxna skall svara för barns överlevnad och utveckling. I artikel 13 (2009, s.18) benämns det att barn har rätt till yttrandefrihet, både i tal och skrift. Detta innebär att barn bland annat har rätt att uttrycka sina andliga behov. Att barn har rätt till att deras tankefrihet, samvetsfrihet samt religionsfrihet respekteras framkommer i artikel 14 (2009, s.19). I artikel 23 (2009, s.23) framkommer det att barn med fysiskt eller psykiskt handikapp har rätt till ett värdigt liv och skall behandlas jämlikt med samma rätt till ett aktivt deltagande i samhället. Slutligen framkommer det i artikel 27 (2009, s.26) att barn har rätt till en andlig utveckling. (UNICEF, 2009).

Eftersom Finland tillhör Förenta Nationen är många av Finlands lagar som berör barn uppbyggda på barnkonventionens artiklar. I Finland finns det en lag om barndagvård (1973/36) vilken trädde i kraft 19.1.1973. Enligt lag om barndagvård (§ 2, 1983/304) skall alla barn ha rätt till en plats inom dagvården som skall stöda barnets vård och fostran. Det är kommunerna som har ansvar för att alla barn får en plats på ett daghem. I lagen om barndagvård (§ 2 a) framkommer det att dagvården skall stöda föräldrarna i deras fostranroll och gemensamt arbeta för barnets utveckling. Barnet skall bland annat erbjudas trygghet och goda människorelationer. När det gäller barnets utveckling ser pedagogen till

helheten, det vill säga barnets fysiska, sociala och emotionella utveckling. Vidare framkommer det i lagen om barndagvården (§ 2 a) att dagvården skall främja barnets estetiska, intellektuella, etiska och religiösa fostran. När det gäller den religiösa fostran skall dagvården alltid ta hänsyn till och respektera barnets föräldrar eller förmyndare i deras övertygelse.

Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005) är ett styrdokument som utgår från lagen om barndagvården och används av alla daghem i Finland. Dessa riktlinjer finns för att alla som arbetar med barn skall utgå från gemensamma principer gällande fostran. Inom fostran är det viktigt att komma ihåg att pedagogerna endast har ett stödande syfte och att huvudansvaret för barns fostran ligger hos föräldrarna, dock är samarbetet mellan föräldrar, pedagoger och andra myndigheter viktigt. I Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005) framkommer det att samarbete med olika nätverk som exempelvis församlingar tillämpas gemensamt, med föräldrarnas tillåtelse. (Stakes, 2005, s.11-14, 36).

I Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005) framkommer det att barns tillväxt, inläring och utveckling skall främjas. För att få en bra meningsfull helhet för barn behövs ett nära samarbete mellan barn, föräldrar och pedagoger. I Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005) beskrivs barns värdegrund som bygger på konventionen om barns rättigheter. I konventionen om barns rättigheter sägs det att barn skall erbjudas en trygg uppväxt och utveckling. Som värdegrund nämns fyra principer. Dessa är: att alla barn skall behandlas lika, ingen skall diskrimineras, barns bästa skall alltid komma först, barn skall ha rätt att leva och utvecklas harmoniskt och barns åsikter skall alltid beaktas. Inom småbarnsfostran har principerna preciserats att barn har rätt till trygga människoförhållanden, barn skall få växa upp, utvecklas och lära i trygga förhållanden. Till barns rättigheter hör att få vistas i en trygg och hälsosam miljö där möjlighet till lek finns. Barn skall respekteras och godkännas som de är och skall ha möjlighet till en egen kultur, ett eget modersmål och en egen religion eller livsåskådning. (Stakes, 2005, s.17).

I fostringsprinciperna framkommer det att det är viktigt att stöda barndomen genom att stärka barns personliga välbefinnande, stärka barn att ta hänsyn till andra och att stöda barns självkänsla. Genom varaktiga och trygga förhållanden främjas barns välbefinnande. När barn mår bra och upplever trygghet och lugn omkring sig så finns det möjlighet till en sund tillväxt. Att trygga barns grundbehov gör att barn upplever respekt vilket främjar en

god självkänsla. (Stakes, 2005, s.18-19). I Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005, s.31-34) finns sex inriktningar varav tre av dem är centrala för detta arbete. Dessa centrala inriktningar är estetisk-, etisk- och religions- och åskådningsanknuten inriktning. Orsaken till en fördjupning i dessa tre inriktningar är att barns identitet, värderingar, normer och andliga utveckling berörs. Meningen är att professionella skall vägleda barnen inom de tre olika inriktningarna för att barnen så småningom skall lära sig att använda medel och färdigheter som skall hjälpa dem att själva begrunda, förstå och uppleva sin omvärld. Enligt Ahteenmäki-Pelkonen (1994, s.20) handlar den religiösa fostran om att människor växer i möten med varandra. Det är inte meningen att lära barn religion utan att vägleda dem att uppleva olika situationer och saker tillsammans. I den religiösa fostran läggs tonvikten på kontakten med föräldrarna, eftersom det är barnets föräldrar som är ansvariga för barnets fostran i första hand.

När ett barn deltar i dagvården görs det upp en individuell plan för småbarnsfostran. Den individuella planen görs gemensamt med föräldrarna. Föräldrarnas åsikter och önskemål beaktas och respekteras för att det är föräldrarna som känner sitt barn främst. Pedagogernas och föräldrarnas samarbete resulterar i en trygg dagvård. Att göra upp en individuell plan för barnet innebär att det enskilda barnets utveckling och behov ses och den professionella får ett underlag och stöd till verksamheten. Planen uppdateras regelbundet för att följa med barnets utveckling. (Stakes, 2005, s.36-38).

Genom att arbetsgruppen har bekantat sig med den finländska lagen om barndagvård samt Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005) har det uppmärksammats att andlighet inte framkommer på ett tydligt sätt även om det i FN:s artikel 27 läggs fram att barn har rätt till en andlig utveckling. Både lagen och Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005) tar upp den religiösa fostran utan att på ett tydligt sätt nämna andlighet. Vilket enligt arbetsgruppen kan leda till att professionella inte arbetar medvetet med andlighet. Eftersom andlighet inte framkommer på ett tydligt sätt anser arbetsgruppen att det finns ett behov av att tydliggöra andlighet på daghem idag. Arbetsgruppen anser att det vore bra om pedagogen diskuterar barnets andliga behov tillsammans med föräldrarna när den individuella planen upprättas. Detta för att den andliga fostran skall bli en naturlig del av dagvården både för barnet och föräldrarna.

5.2.2 Pedagogen och andlighet

Arbetsgruppen anser att pedagogens roll i barns andliga utveckling är relevant för den produkt som skall utvecklas. Palmer (1998) säger att det är viktigt att pedagogen förstår betydelsen av andlighet i barns utveckling för att kunna stöda barnen. Hooks (2001) menar vidare att barn behöver få kärlek genom vägledning och omsorg. Pedraza (2006) beskriver att pedagogernas roll är att vårda barns andlighet genom att erbjuda barn en möjlighet att uttrycka sina andliga behov i verksamheten. I verksamheten bör barn få omsorg, ömhet och beröring. Det kan ske genom till exempel konst, poesi, musik och rörelse var barn kan uttrycka sin andlighet förklarar Kessler (1998-1999) och Mata (2006). Zhang (2010) påpekar att pedagogerna skall komma ihåg att alla barn inte kan uttrycka sig muntligt och då kan det vara bra att via sjungande, nynnande eller via något instrument ge en möjlighet för barnen att uttrycka sin andlighet. (enligt Zhang, 2012, s.45-46).

Matthis (2007) påpekar i sitt blogginlägg om andlighet hos barn att det är otroligt viktigt att pedagogen ställer inspirerade frågor till barn, eftersom det gör att barn får kontakt med sitt inre vilket i sin tur utvecklar deras andlighet. Författaren påpekar också att pedagogen har ett ansvar att inspirera barn i deras sätt att tänka, att minnas och att se på sig själva. Pedagogen skall få barn att uppleva lugn och trygghet i sig själva och det kan göras genom att till exempel ställa existentiella frågor så som "Kan du känna att det finns en värme inne i dig, som liknar en sol och hur upplever du det?". Pedagogen kan i sin tur förklara hur denna värme upplevs inuti hen. Inre upplevelser visar att pedagogen och barnen är väldigt lika vilket förenar dem.

Matthis (2007) fortsätter med att påpeka att pedagogen utvecklar barns andlighet genom att hjälpa barn med att utveckla sin självförtroende. Detta gör pedagogen genom att prata med barn om existentiella och filosofiska frågor och även framföra den personliga åsikten. Att som pedagog prata om andlighet tillsammans med barn leder också till att barns andlighet utvecklas. Pedagogen bör också sitta tillsammans med barnen och få dem att känna sig betydelsefulla i den stunden och låta barnen få en känsla av att andra saker kan avbrytas för deras skull. Det är också viktigt att låta barnen leka utan avbrott samt visa kärlek och förtroende till barnen. Slutligen påpekar Matthis (2007) hur viktigt det är att pedagogen själv är rofylld eftersom det är största källan till barns andliga utveckling.

Daly (2004) och Dowling (2005) förklarar att barn kan ställa djupgående frågor om livet och pedagogernas roll blir då att vägleda barn till ett eget svar. Vilket betyder att det är viktigt att pedagogerna kan fokusera på värderingar och attityder i livsfrågor. Hay (1998)

säger att det är viktigt att barns andlighet tages på allvar för att stöda barn att uttrycka sina andliga behov (enligt Zhang, 2012, s.46). Flanagan m.fl. (2012, s.4) påpekar att det är viktigt att det finns närvarande vuxna som stöder barn i deras relationer och i deras förmåga att förlåta. Enligt McSherry och Smith (2007, s.20) säger Elkins och Cavendish (2004) att det är viktigt att den professionella är medveten om sin syn på andlighet och var hen är i sin egen andlighet för att kunna hjälpa barn i deras andliga utveckling. Enligt Eaude (2009, s.193-194) så finns det mycket som vuxna kan göra för att stöda barns psykiska hälsa där den andliga utvecklingen ingår, bland annat:

- Skapa en trygg och säker miljö
- Ha ett bra bemötande
- Vara närvarande
- Stärka barns självkänsla och få dem att lita på sin förmåga
- Vägleda barn i deras relationer
- Ge struktur och frihet
- Ge tid till stillhet och eftertanke
- Främja lekfullhet och kreativitet

5.2.3 Stress på daghem

I inledningen framkommer det att arbetsgruppen upplevt att barn utsätts för stress på daghem idag och att andlig fostran skulle kunna vara en bidragande faktor till att minska stress samt bidra till ett lugnare och tryggare daghem. Dock kände arbetsgruppen ett behov av att genom evidensbaserad forskning försäkra sig om att stress faktiskt förekommer på daghem idag. Stress kommer även att beröras under kapitel sju.

Stress är idag ett mycket debatterat ämne på sociala medier och det bedrivs forskning inom området. Forskning bedrivs bland annat om hur barn påverkas av stress. Suhonen m.fl. (2014, s.184, 193) har bedrivit forskning i södra Finland om hur kvaliteten på inlärningsmiljön påverkar barns stresshormon kortisol. Barnen var i ålder 3-7 år när forskningen gjordes och det var totalt 384 barn som deltog i undersökningen. Undersökningen utfördes genom att forska i barnens välbefinnande och deras lekbeteende i daghemsmiljön samt genom att mäta deras kortisolnivå. Forskningens slutsatser var att kvaliteten på inlärningsmiljö hade betydelse på barns kortisolvärden. Daghem med god kvalitet på inlärningsmiljön hade ett bra teamarbete där gemensamma regler och konsekventa pedagoger vägledde barnen, vilket visade sig ge barnen lägre kortisolvärden.

Wylie, Hodgen, Ferral och Thopson (2006) menar (enligt Suhonen, 2014, s.193) att med hjälp av god kvalitet på inlärningsmiljön kunde barnen kommunicera bättre, tålmodet stärktes och de kunde kontrollera sina känslor på ett bättre sätt.

Det som också framkom i undersökningen som gjordes av Suhonen m.fl. (2014, s.194) var att de barn som var känsliga och inte hade möjlighet till lugn och ro blev lättare stressade och fick förhöjda kortisolvärden. Sarjaniemi m.fl. (2011) och Watamura m.fl. (2003) förklarar att en av orsakerna till att de känsligare barnen upplever stress är för att det i daghemsmiljön ges mycket social och fysisk stimulans samt att det ställs för höga kognitiva utmaningar på barnen (enligt Suhonen m.fl., 2014, s.194). Det är viktigt att för höga krav inte ställs på barn, eftersom detta kan leda till att barn upplever att de inte kan leva upp till de förväntningar som ställs och då kan en stressreaktion utlösas.

6 Resultat av telefonintervjuerna

Under den inledande fasen kontaktades ett fåtal daghem med frågan om hur pedagogerna arbetar med andlighet idag, dock upplevde arbetsgruppen ytterligare ett behov av att klargöra detta. Därför kontaktades ytterligare daghem genom en djupare telefonintervju. Svaren från telefonintervjuerna samlades in, bearbetades och sammanställdes. På den första frågan om daghemmen arbetade med andlighet svarade sex av respondenterna att de inte arbetar med andlighet. Fem av sex respondenter svarade att de arbetar med religionsbunden andlighet, till exempel genom religiös och etisk fostran. En av respondenterna svarar att begreppet andlighet inte används i verksamheten, emellertid framkommer andlighet genom att verksamheten försöker undvika stress och oro och i stället prioriterar en lugn, harmonisk och stimulerande miljö för barnen där alla skall få sina individuella behov tillgodosedda. Tre av respondenterna påpekar att de medvetet arbetar med andlighet i verksamheten, dock religiös inriktad andlighet, genom ett nära samarbete med den evangeliska lutherska kyrkan. Då kommer någon ur församlingens personal till daghemmet för att ha andliga sammankomster tillsammans med barnen. Endast en av våra 11 medverkande respondenter arbetar medvetet med andlighet utan religion som utgångspunkt. Pedagogerna i det daghemmet bemöter alla barn med respekt, accepterar alla barns lika värde och prioriterar en god omsorg. Pedagogerna poängterar även vikten av ett kryp in där barnen har möjlighet till lugna stunder.

På den andra frågan om daghemmen ser någon skillnad på andlighet och religion ser sju av respondenterna inte någon skillnad på andlighet och religion, utan anser att andlighet är

bundet till religion. En av respondenterna påpekar att ingen skillnad på religion och andlighet kan ses i daghemsmiljön men respondenten beskriver begreppen som att religion är något konkret och andlighet är något personligt. För de två finskspråkiga daghemmen är skillnaden uppenbar på grund av att det inom det finska språket är en tydlig skillnad på begreppet andlighet med eller utan religion som utgångspunkt. För andlighet utan religiös innebörd används ordet ”henkisyys” och för andlighet med religiös innebörd används ordet ”hengellisyyt”. En av respondenterna valde att inte besvara denna fråga.

På den tredje frågan om vad daghemmen tror att skulle behövas för att stöda barns andliga utveckling svarade ett daghem att mindfulness kan vara ett bra sätt. Ett daghem påpekar att det vore nödvändigt att i verksamheten diskutera hur andlighet uppfattas samt att diskutera andlighet tillsammans med föräldrarna. Två daghem menar att en lugn och harmonisk miljö som är fri från stress skulle stöda barns andliga utveckling. Sex daghem tar upp att det vore bra med en tydligare definition av vad andlighet är och fyra av dem påstår också att det vore bra om det framkom på ett mera tydligt sätt hur andlighet kan användas inom dagvården. Ett daghem valde att inte besvara frågan.

Utifrån det insamlade materialet går det tydligt att se att det finns ett behov av en definition av andlighet inom dagvården idag, eftersom majoriteten av respondenterna inte medvetet skiljer på andlighet och religion. Därför bör det i den produkt som utarbetas framkomma en tydlig definition av andlighet. Det går också att se att det finns ett behov av en produkt för andlig fostran eftersom fyra av respondenterna anser att det vore bra med ett verktyg där det framkommer på ett mera tydligt sätt hur arbetet med andlighet kan utföras inom dagvården. Arbetsgruppen kan utifrån det insamlade materialet se att många daghem inte arbetar medvetet med andlighet idag och vill därför utveckla en produkt som skall fungera som ett verktyg som gör det möjligt för pedagogerna att ta med andlighet som ett naturligt inslag i verksamheten.

7 Resultat av kvalitativ innehållsanalys

Under detta kapitel presenteras resultatet av den kvalitativa innehållsanalysen över barns andliga behov och andliga utveckling. Utifrån de artiklar som berör barns andliga utveckling och barns behov av andlighet som framkommer i Bilaga 2, har fyra huvudkategorier och tio subkategorier utarbetats. Dessa kategorier kommer noggrant att

beskrivas under detta kapitel. I Bilaga 3 "Kvalitativ innehållsanalys" finner läsaren en översikt över de olika kategorierna.

7.1 Trygga relationer

Trygga och sunda relationer går som en röd tråd genom all forskning som har behandlats i tidigare kapitel. Det är i relationer och samspel med sin omgivning som barns andlighet utvecklas enligt Flanagan m.fl. (2012). Mountain (2011) förklarar hur viktiga relationer är för barns andlighet och känslan av samhörighet. EAUDE (2009) menar att en trygg första anknytning och trygga relationer är en förutsättning för barn att våga utforska världen. Barnen har då en säker bas att utgå ifrån och återkomma till. I Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005, s.17) är trygghet en av principerna i värdegrunden. Trygga människoförhållanden är en viktig punkt liksom att barn har rätt att växa upp och utvecklas i trygga förhållanden.

Orrenius (2005, s.17-18, 28) menar att barn är i behov av trygghet för att överleva. Barn behöver känna sig trygga både tillsammans med sina föräldrar och andra vuxna i omgivningen såsom daghemspersonal. Barn blir tryggare av att någon vuxen alltid lyssnar på dem och finns i deras liv och för att barn skall kunna skapa en trygg relation till en vuxen människa behövs det kontinuitet och värme. När detta uppfylls känner barnet att den vuxne ser och bekräftar hen, vilket leder till att barnet får en inre struktur där kärleken till en vuxen person kan omvandlas till respekt och omsorg för barnets eget tanke- och känsloliv. Om barnet lyckas utveckla kärleksfull respekt till vuxna förbättras barnets självförtroende och självkänsla, vilket leder till att barnet kan känna tillit till sig själv och andra människor samt känna kärlek. Att känna tillit till sig själv är en livsviktig förutsättning för människan eftersom tilliten gör det lättare att klara livets alla med- och motgångar.

Orrenius (2005, s.25-26) anser att eftersom barn befinner sig en stor del av dagen på daghemmet är det viktigt att barn känner trygghet där. Det kan också finnas barn på daghemmet som inte har en trygg relation till sina föräldrar, vilket då innebär att den trygga relationen till pedagogerna blir ännu viktigare. Kihlbom, Lidholt och Niss (2013, s.13, 25) menar att pedagogerna redan från och med den första dagen bör arbeta för att skapa en trygg relation till barnet, speciellt viktigt är det om barnet är väldigt litet. Forskarna menar vidare att det oftast tar sin tid för ett barn att känna trygghet och detta beror på att barnet skall utvidga sin anknytning från föräldrarna till nya vuxna samt hitta

sin roll i en grupp bestående av andra barn. Regelbundenheten och strukturen på daghemmet är något som snabbt blir en trygghet för barnet. Orrenius (2005, s.25-27) påpekar att det idag finns stora brister inom dagvården eftersom många daghem idag består av stora barngrupper och små resurser. Detta är till skada för alla, speciellt för pedagogerna och barnen som måste få en möjlighet att knyta an till varandra och skapa en trygg relation. Även Kihlbom m.fl. (2013, s.14) är orolig över situationen på daghemmen som består av låg personaltäthet, stora barngrupper och låga löner.

Kihlbom m.fl. (2013, s.13-14, 25) anser att om pedagogen skall lyckas skapa trygga relationer på daghemmet behöver pedagogen ge tid, närhet och värme i samspelet med barnet. Barnet behöver även kontinuitet och en engagerad vuxen i sin närhet under sina första år på daghemmet. Pedagogerna bör också orka ta emot barnet, tolka barnets signaler om hur hen mår och vad hen vill samt ha tid att tillmötesgå barnets behov och vara närvarande. Pedagogen bör respektera barnet som en egen person samt bekräfta och uppfatta barnet som hen är. Slutligen skall pedagogen också stöda, leda och uppmuntra barnet att delta i verksamheten samt kontinuerligt ha ögonkontakt med barnet så att barnet känner att pedagogen ser hen.

Enligt Kihlbom m.fl. (2013, s.101-102) är barns behov av en trygg relation till pedagogerna både psykisk och fysisk. Det psykiska behovet gäller tillgänglighet till pedagogernas uppmärksamhet och inlevelse. Till den fysiska kontakten hör beröring, kramar, att låta barnet sitta i famnen, uppmuntrande och skämtsamma puffar. Att bara sitta nära intill en vuxen är en primitiv upplevelse av stöd och värme. Den trygge vuxna kan också fungera som en barriär gentemot omgivningen och de andra barnen, vilket kan öka barnets trygghet. Kihlbom m.fl. (2013, s.102-103) menar vidare att det är viktigt att komma ihåg att alla barn har olika behov och behöver olika mycket tid för att utveckla en trygg relation. Speciellt barn med mer krävande beteende såsom hög aktivitet och aggressivitet behöver mycket tid tillsammans med pedagogen för att kunna känna trygghet. Då pedagogerna och barnet inte lyckas skapa en trygg relation kan det leda till att barnet till exempelvis upplever stress och att lämnningen under morgonen försvåras.

Eftersom trygga relationer är en viktig del inom dagvården bör det inom verksamheten noggrant reflekteras över hur trygghet skall uppnås. För att stöda barns trygghetskänsla kan egenvårdarmodellen "*Med barnaögon. Egenvårdarmodellen – ett verktyg till en trygg och trivsamt dagvård*", som Kanninen, Sigfrids och Backman (2009, s.15, 17, 19) har utarbetat, vara en bra utgångspunkt. Enligt Kanninen, m.fl. (2009, s.38) är egenvårdaren den som ger

trygghet för det barn som hen är egenvårdare åt på daghemmet. Det är egenvårdaren som bekantar sig med barnets föräldrar och tillsammans utvecklar ett bra samarbete för att stöda barnets utveckling redan innan barnet börjar på daghemmet. Egenvårdaren har huvudansvaret för sina barn den tiden hen är på arbetet. Det är dock viktigt att egenvårdaren berättar om varje enskilt barn till andra i personalgruppen så att information om dessa barns specifika behov når alla. Detta på grund av att egenvårdaren inte alltid är där och barnen skall känna sig trygga på daghemmet även när egenvårdaren inte är på plats.

Hembesök görs inte i alla finländska daghem, dock är hembesöken viktiga för att skapa trygghet. Det är egenvårdaren som gör hembesök till familjen innan barnet börjar på daghemmet. Målet med hembesöket är att barnet och föräldrarna skall få en bra start på dagvården. Med hembesöket blir kontakten till föräldrarna mer personlig. Vid hembesöken är pedagogens roll att lyssna till föräldrarnas berättelser om sitt barns utveckling och beteende i hemmet. Under hembesöket diskuteras hur mjuklandningen, det vill säga inskolningen, på daghemmet kommer att ske. Mjuklandningen finns för att barn och föräldrar tillsammans skall bekanta sig med daghemsmiljön, vilket ger en bra start och trygghet både till barn och föräldrar. Längden på mjuklandningen är beroende på barnets ålder och behov och kan därför variera från en till två veckor. (Kanninen m.fl., 2009, s.148-160). Eftersom trygga relationer är så viktiga för barns välmående och trivsel anser arbetsgruppen att det i produkten för andlig fostran skall framkomma olika metoder som bygger på att stärka relationen mellan barn och pedagoger. Trygghet är en förutsättning för att barn skall kunna utveckla sin andlighet.

7.1.1 Den första anknytningen

Både i Eaudes (2009) och Mountains (2011) forskning tages den första anknytningen upp som mycket viktig för barns psykiska hälsa och andliga utveckling, vilket har behandlats i tidigare kapitel. Det framkommer i deras forskning att en trygg första anknytning innebär en säker grund för barnet för att våga utforska sin omvärld. Forskarna hänvisar båda till Bowlbys anknytningsteori.

John Bowlby förklarade att människoarten är en art som är totalt beroende av sin omgivning för att överleva. Bowlby menade att ett spädbarn har ett medfött behov av att få kontakt med en vuxen för att få sina behov tillgodosedda, om så inte inträffar så minskar chansen att överleva. För att få kontakt så sänder barnet ut signaler som att gråta eller le,

sedan gäller det att vuxna som finns i barnets omgivning har förmåga att tolka signalerna och tillgodose barnets behov. (Hwang, Lundberg, Rönnerberg & Smedler, 2007, s. 184).

Bowlby menade (enligt Hwang m.fl., 2007, s.185) att barns anknytningsutveckling har fyra stadier som barnet måste gå igenom i tur och ordning. Alla stadier är viktiga för att barnet skall lyckas utveckla ett moget beteende men däremot är det oviktigt i vilken ålder barnet når de olika stadierna bara hen gör det. Första stadiet är mellan 0-2 månader och i det stadiet söker barnet bara mänsklig kontakt och det spelar ingen roll med vem. I andra stadiet som är från 2-7 månader utvecklas sociala relationer, samspelet till de närmaste förstärks och barnets tillit börjar att byggas upp. Tronick m.fl. (1978) har (enligt Hwang m.fl., 2007, s.186) visat på att ett barn som inte har ett fungerande samspel blir ledset och oroligt. Ett barn som däremot har ett bra samspel och ser att vuxna kommer och tillgodoser dess behov utvecklar en trygg anknytning.

Tredje stadiet är från sju månader till två år. Här utvecklar barnet ett aktivt kontaktbeteende gentemot ”utvalda personer”. Barnet vill vara tillsammans med utvalda vuxna och gråter om de går. Vuxna i barnets liv är inte längre så utbytbara. Ett barn som har en trygg anknytning vågar lämna sin bas för ut utforska världen runt om för att hen vet att basen finns kvar när hen återvänder. (enligt Hwang m.fl., 2007, s.186-187). Det fjärde stadiet är från två år och uppåt. Här söker barnet målinriktade relationer. Bowlby menade att barnet har börjat förstå andra människors känslor och avsikter, dock ligger barnets förståelse på en enkel och grundläggande nivå. (enligt Hwang m.fl., 2007, s.187). Thompson (2000) menar (enligt Hwang m.fl., 2007, s.188) att eftersom den första anknytningen är avgörande för barnets samspel med föräldrarna kommer den utvecklingen att ge avtryck på barnets framtida sociala beteende både gentemot vuxna och barn. Bohlin m.fl. (2000) beskriver (enligt Hwang m.fl., 2007, s.188) att en svensk studie om anknytningsmönster visade på att det går att förutsäga ett barns sociala beteende vid åtta års ålder genom att studera barnets anknytning vid 15 månaders ålder.

Orrenius (2005, s.24) anser att en trygg anknytning är nödvändig mellan barnet och pedagogerna för att pedagogerna skall ha möjlighet att fungera som trygga vuxna och ersätta föräldrarna under tiden då barnet vistas på daghemmet. Barnets egenvårdare ansvarar främst för den trygga anknytningen. Kanninen m.fl. (2009, s.25) beskriver att ett barn med trygg anknytning snabbare kan skapa sig en relation till egenvårdaren. Ett kännetecken på trygghet är när barnet vågar reagera och uttrycka starka känslor, till exempel i samband med avsked.

Den första anknytningen är av betydelse för detta examensarbete och den produkt som arbetsgruppen kommer att utarbeta, eftersom forskning visar på att den första anknytningen har en stor relevans för trygga relationer. Trygg anknytning i daghemsmiljö är av betydelse för barnets välbefinnande och utveckling av andlighet. Ett barn som har en trygg första anknytning kommer lättare att knyta an till andra i framtiden för att en tillit till andra har byggts upp.

7.1.2 Närvarande vuxna

Tidigare i arbetet har närvarande vuxnas betydelse för barns trygghet och andliga utveckling diskuterats. Bland annat Flanagan m.fl. (2012) tar upp hur viktigt det är med närvarande vuxna som är med och vägleder barn i deras relationer och i deras förmåga att förlåta. Likaså poängterar Eade (2009) att det stärker barns välbefinnande och andliga utveckling om det finns närvarande vuxna i barns omgivning. Matthis (2007) påpekar att det är viktigt att barn får känna sig betydelsefulla och att de är viktiga här och nu. Ellneby (1994, s.11) tar upp hur viktigt det är för ett barn att bli sedd, att känna närhet och uppleva att någon bryr sig om eftersom det främjar barnets utveckling. Författaren menar vidare att ett barns behov är svåra att upptäcka i fall pedagogen inte ser barnet. Att som pedagog verkligen se barnet och acceptera barnet som hen är. Ellneby (1999, s.40) påpekar vidare att barnet utvecklar en känsla av tillit om barnet får en nära och förtroendefull relation till pedagogen.

När en förälder lämnar sitt barn på daghemmet skall en pedagog ta emot barnet, denna pedagog är då tryggheten för barnet och föräldern kan gå. Kobak och Madsen (2008) menar (enligt Havnesköld & Risholm Mothander, 2009, s.287) att det är av betydelse att föräldern visar sitt barn att hen har tillit till både pedagogen och barnet. Föräldern bör signalera att daghemmet står för trygghet och att allt kommer att gå bra. En förälder som ger andra signaler och uttrycker sin oro kan signalera att separationen kan vara farlig och då blir överlämnandet svårare för barnet. Havnesköld och Risholm Mothander (2009, s.287) menar att föräldrarna kan göra sitt barns vistelse på daghemmet lättare men då krävs det att där är en bra miljö med tillräckligt många behöriga anställda. Tillit, jämlikhet och respekt mellan personal och föräldrar diskuteras också i Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005, s.36) som en förutsättning i fostringsgemenskapen.

Fostringsgemenskapen går ut på att personal och föräldrar tillsammans skall arbeta för barnets bästa då det gäller fostran, utveckling och inläring.

Författarna Erixon, Lindgren, Sundblad och Torro (2007, s.64, 69, 71, 74) tar också upp vikten av att pedagogerna måste bygga upp en relation till föräldrarna som bygger på tillit. Barnet upplever trygghet när föräldrarna visar tillit till pedagogen. För att barnet skall ha en förmåga att uppleva trygghet på daghemmet krävs en inskolning, eller mjuklandning som tidigare nämnts. Barnet har en pedagog som ansvarar för hen i början. Tillit och trygghet byggs upp genom att den ansvariga pedagogen ständigt bekräftar barnet och visar att hen finns där. När barnet lämnar pedagogen som då är den trygga basen så är det av betydelse att pedagogen finns kvar när barnet söker kontakt igen. Genom att se och le gentemot barnet så visar pedagogen att jag är närvarande och att jag finns här för dig. Då bekräftar pedagogen att barnet kan gå iväg på sin upptäcktsfärd utan att pedagogen försvinner. När den anknytningen upplevs som trygg och barnet trivs så utvidgas barnets kontaktnät till flera pedagoger. Personalen som arbetar med barnet måste vara lyhörda för barnets signaler och respektera barnets integritet. Det är viktigt att komma ihåg att det tar tid för barnet att bygga upp bra och trygga relationer. När barnet vänder sig till alla pedagoger på avdelningen för att få hjälp och stöd är tryggheten ett faktum. Därifrån kan barnet gå vidare genom att utforska närmiljön och skapa relationer till kamrater med hjälp av pedagogerna.

Detting (1999, 2000) berättar i sin forskning att dagvården är en stressande miljö för barn. Forskaren påpekar att det har betydelse för barn om det finns en närvarande och noterande vuxen i närheten. Stresshormonet kortisol steg under dagen ifall barnen inte hade en närvarande och noterande vuxen i sin närhet, framför allt hos barn med svaga sociala förmågor (enligt Kanninen m.fl., 2009, s.35). Ett sätt att minska stressen i daghemsmiljön är att använda smågrupper. Kanninen m.fl. (2009, s.57) uttrycker att smågrupper gör det lättare för barnet att känna trygghet och stärka relationen till sin egenvårdare. I smågrupper har barnet även lättare att knyta kontakt med kamrater för att gruppen är mindre.

Närvarande vuxna är av betydelse för detta arbete eftersom barns andliga utveckling stärks genom trygga relationer som bygger på tillit och bekräftelse. I produkten för andlig fostran bör det därför framkomma hur viktig den närvarande pedagogen är för barns välbefinnande.

7.1.3 Kamratrelationer

I tidigare kapitel har kamratrelationernas betydelse berörts. Schwartz, Bukowski och Aoki (2006) poängterar hur viktigt det är för barn med kamratrelationer (enligt Flanagan m.fl., 2012). I Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005, s.21) framkommer det att personalen skall värna om att barns vänskapsförhållanden får en kontinuitet. Erixon m.fl. (2007, s.74, 95, 97) menar att när barnet känner trygghet tillsammans med personalen och i miljön så kan hen börja bygga upp relationer med andra barn. Det skall ske på barnets villkor eftersom en del barn behöver få tid att bara betrakta andra barn från en trygg plats innan hen ger sig in i leken. Dock kan en del barn behöva pedagogens hjälp för att komma med i andra barns lek. Då kan pedagogen vara med genom att till exempel gräva i sandlådan med barnet och introducera barnet i andras grävande. Pedagogen kan dra sig undan efter ett tag och barnet blir automatiskt kvar och gräver.

Barn kan också spontant och självständigt ta kontakt med varandra och bjuda in till lek vilket sker genom ögonkontakt, gester och kroppsspråk. Ett annat sätt för barn att ta kontakt med varandra är att härma varandra och se vad den andra tycker. Det första barnet hittar då på något nytt roligt som den andra upprepar igen och genom skratt och ögonkontakt bekräftas barnens roliga stund. Äldre barn tar också kontakt på samma sätt till en början för att på så sätt bygga upp en relation. När barnet känner sig trygg i sig själv och i sina kamratrelationer börjar barnet att använda språket i relationen. Då kan barnet börja morgonen när hen kommer till daghemmet med att fråga sin kamrat ”Vill du leka med mig?” Det kan ta flera månader att bygga upp en kamratrelation och när barnet har kommit så långt visar det att hen är trygg på daghemmet, både med pedagogerna och i barngruppen. (Erixon m.fl., 2007, s.100-102).

Flera studier visar att positiva relationer är hälsosamma. Det finns en koppling mellan goda relationer och att leva länge. Likaså är goda relationer förknippade med en god hälsa bland annat frigörs må-bra hormonet oxytocinet vilket har en kurerande effekt. Att få känna grupptillhörighet och göra saker tillsammans med andra är stärkande vilket påvisar att alla goda relationer är av betydelse. (Uvnäs Moberg, 2005, s.142-143). Eftersom det är viktigt med goda kamratrelationer för barns välbefinnande på daghem bör den produkt angående andlig fostran som utarbetas främja och stärka vänskap samt bjuda in till en gemensam lek.

7.2 Omsorg

Zhang (2012) beskriver i sin forskning att barn behöver få både kärlek, vägledning och omsorg vilket har diskuterats i kapitlet om pedagogen och andlighet. Granberg (1999, s.21) förklarar att omsorg innefattar barns fysiska behov såsom hunger, tröst, sömn och värme. Omsorg uttrycks som kärlek genom kramar, beröring, samtal, uppmärksamhet, respekt, förståelse, empati, uppmuntran, stöd och omtanke. Både kärlek och omsorg behövs för att barns behov skall tillfredsställas, det vill säga att barnen blir sedda och bekräftade som de är. Ellneby (1999, s.40) beskriver att de barn som utsatts för försummelse i omsorgen kan bli misstänksamma mot tillvaron och mot andra människor. Dessa barn är i extra stort behov av närvarande pedagoger som bekräftar dem via ögonkontakt, leende och beröring för att bevisa att pedagogen är närvarande och att barnen kan lita på den vuxna.

Barn behöver närvarande vuxna som tar hand om dem och ger dem tid. Föräldrar i dagens samhälle har begränsade resurser och tid är en bristvara, dock älskar föräldrar sina barn och ger dem den tid de förmår. Eftersom föräldrars tid är begränsad är det viktigt att pedagogerna ger barn tid på daghemmet. Med tid menas en närvarande vuxen som är på plats och ger den tid barn behöver. Till exempel vid promenader med barn bör pedagogen ge barn tid till att upptäcka och reflektera över vad de ser. Att lyssna till barns frågor och att ge sig tid att svara är av betydelse för barns utveckling. (Granberg, 1999, s. 22). Vid flera tillfällen under processens gång har det framkommit att omsorgen är viktig i daghemsmiljön för att barn skall känna sig trygga och utveckla sin andlighet. Omsorg har behandlats tidigare i arbetet då omsorg ingår i trygga relationer och närvarande vuxna.

7.2.1 Bemötande

Zhang (2012) beskriver i sin forskning att social delaktighet, goda relationer och känslomässigt och psykiskt välbefinnande kan ses som andlighet och är kopplat till livskvalitet. På samma sätt beskriver Eade (2009) att det finns mycket som vuxna kan göra för att stöda barns psykiska hälsa där den andliga utvecklingen ingår, bland annat ett gott bemötande av barn är viktigt.

Mattila (2008, s.49-52) beskriver att den grundläggande etiska principen är att respektera det unika barnet. Genom att respektera barnet stöds barnets självkänsla och egenvärde. När pedagogen planerar verksamheten är det viktigt att utgå ifrån barnens behov så att kraven inte blir för höga. Genom att bemöta barnen med uppmuntran och beröm klarar de av de

utmaningar som ställs på ett bättre sätt. Bertolani och Anderson (1998, s.70-71) förklarar på likadant sätt att ett barn känner sig älskad om hen blir bemött och respekterat av pedagogen. Pedagogen bör kommunicera och vara närvarande samt känna empati till barnet. Bertolani och Andersson (1998, s.65) påpekar att den fysiska och känslomässiga miljön på daghem har stor betydelse för barns personliga utveckling. En välplanerad och avgränsad fysisk miljö och ett gott bemötande av pedagogen påverkar barn positivt medan en oplanerad fysisk miljö samt ett dåligt bemötande av pedagogen kan göra barn ängsliga och osäkra. Bertolani och Andersson (1998, s.66) påpekar att människor känner på sig om miljön är varm eller kylig genom känslan som finns i kroppen. I en trygg och harmonisk miljö blir miljön inbjudande, spännande och trygg vilket gör att barns intresse väcks för att få kontakt och undersöka miljön. För att underlätta barns känsla av osäkerhet vid lämning kan barn ta med ett eget mjukisdjur. Winnicott (u.å) talar (enligt Kanninen m.fl. 2009, s.63) om överföringsobjekt, vilket kan vara ett mjukisdjur som gör att samhörigheten mellan barnet och föräldrarna finns när barnet kommer till daghemmet.

Pedagogens psykosociala förhållningssätt är av betydelse i bemötande. Pedagogen bör vara medveten om att dennes känslor i bemötandet kan överföras till barn och föräldrar. Pedagogen kan känna svårighet att bemöta barn och föräldrar på grund av sin egen osäkerhet eller otrygghet likaså kan pedagogen känna rädsla för kritik och se det som ett personligt påhopp istället för konstruktiv kritik menar Bertolani och Andersson (1998, s.67-68). Saltzberg och Wittenberg (1983) beskriver god psykosocial och psykopedagogisk miljö i form av en trivsamt, intressant och glädjeskapande miljö. Lärandet utgår från olika inläringsteorier som befrämjar barns utveckling. Pedagogens egen professionella kunskap används i samarbete med föräldrar och övrig personal för barnets bästa. (enligt Bertolani och Andersson, 1998, s.69-70). Mattila (2008, s.49-52) talar om att barn inte får utsättas för förlöjligande av pedagoger vilket ibland kan förekomma vid jobbiga situationer inom dagvården. Det är bra att pedagogen funderar på hur hen själv skulle vilja bli bemött om hen skulle vara ett barn vilket brukar hjälpa pedagogen att handla rätt. Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005, s.20) tar också upp hur viktigt det är att pedagogen är medveten om sin roll som pedagog samt de etiska förpliktelser som ingår.

Arbetsgruppen anser att pedagogernas goda och respektfulla bemötande är viktigt för att barn skall känna sig trygga på daghemmet. Därför kommer bemötande att vara en viktig del i den produkt som kommer att utvecklas. Genom att arbeta för att ge barnen en god livskvalitet stöds även den andliga utvecklingen.

7.2.2 Beröring

Tidigare i arbetet har det framkommit att beröring är viktigt för den andliga utvecklingen hos barn. I bland annat Muellers (2010) och Zhangs (2012) forskning har det visat sig att beröring är av betydelse då det handlar om barns andliga utveckling. Ellneby (1994, s.9) menar att människan dör utan beröring. För att människan skall vilja leva så krävs det att någon ser oss, rör oss och bryr sig om oss. Beröring handlar också om mer än bara känslomässig kontakt eftersom den också stimulerar bland annat inlärning. Ardeby (2005, s.42) påpekar att beröring är ett grundläggande behov och den första kontakten med omvärlden. Det kan förklaras rent biologiskt med att känselsinnet, det taktila sinnet, är det sinne som först utvecklas hos människan. Redan fostret på sju veckor i mammans mage reagerar på beröring. Därpå utvecklas syn, hörsel, lukt och smaksinnet vilka ett barn kan överleva utan dock klarar sig inte barnet utan beröring.

Huden är till ytan det största sinnesorganet och vår viktigaste skyddsbarriär. I huden ligger det taktila sinnet – känsel- eller beröringssinnet. Det taktila sinnet är det sinne som utvecklas först hos människan och som lämnar oss sist. Beröring är alltså av betydelse för människan genom hela livet. Beröring är nödvändig för människans utveckling, mognad och välbefinnande. Människans hud består av olika sinnesreceptorer och varje receptor förmedlar en typ av impuls. (Ardeby, 2003, s.40-41).

Det är det autonoma nervsystemet som bland annat aktiverar och lugnar ner människan. Det finns två olika system i det autonoma nervsystemet, det sympatiska nervsystemet och parasympatiska nervsystemet. Det är det sympatiska systemet som aktiveras till exempel vid hotfulla situationer och stress genom att förbereda människan för kamp och flykt. Människan blir i denna situation snabb, stark och okänslig, vilket handlar om ren överlevnadsinstinkt. Kroppen går då på högvarv och prestationsförmågan ökar. Många andra funktioner i kroppen går då på sparlåga som till exempel mag- och tarmfunktionen samt immunförsvaret och det här går bra för kroppen om tillståndet är övergående. Om processen blir långvarig tar kroppen stryk på flera sätt. Det parasympatiska systemet är det andra systemet som lugnar ner oss och där återhämtningsfasen med avkoppling inträder. Kroppen arbetar då med att bygga upp sina reserver och matspjälkningen stimuleras. De flesta människor har obalans mellan dessa två nervsystem och det sympatiska systemet är mer aktivt. För att uppnå balans mellan dem måste det parasympatiska systemet aktiveras till exempel genom beröring. Kroppens må-bra hormon oxytocinet utsöndras vid positiv beröring vilket leder till stillhet. (Ardeby, 2003, s.48-51).

Oxytocinet som är kroppens må bra hormon, kopplar ihop effekter från andra signalsystem vilket gör att effekten av att aktivera oxytocinet blir större. Oxytocinet påverkar också signalsystemet dopamin, serotonin och acetylkolin. Dopamin reglerar rörelse och belöning, serotonin reglerar humöret och mättnadskänslan och acetylkolin påverkar minnet, inläringen och aktiviteten i mag- tarmkanalen. När oxytocinet aktiverar andra signalsystem påbörjas processer som är bra i den sociala vardagen till exempel i vänskapsrelationer. Processer som påbörjas är bland annat att minska rädsla och stimulera det sociala beteendet samt skapa välbehag, lugn och tillit. Oxytocinet dämpar också upplevelsen av smärta, minskar frisättning av stresshormoner och stimulerar kroppens näringsupptag, tillväxt och läkning. Det är tillräckligt med en nära och varm kontakt mellan människor för att oxytocinet skall frisättas i kroppen. (Uvnäs Moberg, 2009, s.55, 95-97).

En av beröringens huvuduppgifter enligt Birkestad (2001, s.18-19) är att hjälpa barnet till en klar kroppsuppfattning, vilket innebär att barnet skall känna till sina kroppsdelar och hur de kan användas. Barnet skall också ha en kroppsuppfattning och veta var gränsen går. När barnet kommit så långt med sin kroppsuppfattning blir jaguppfattningen naturlig. Barnet upplever sig själv och känslan av att bemästra sin kropp vilket i sin tur leder till frihet och självständighet. Uvnäs Moberg (2009, s.144-145) beskriver utifrån en studie utförd av professor von Knorring att massage gav positiv effekt på barn som varit väldigt aktiva eller oroliga. Resultatet kom inte genast utan det märktes efter sex månader genom att det aggressiva beteendet minskade hos de barn som blivit masserade. Barnen fungerade också bättre socialt och det visar att oxytocinets effekt ökar social interaktion och minskar aggression.

Eftersom beröring är så viktig för barn anser arbetsgruppen att det är en nödvändighet att beröring är en av de metoder som kommer att ingå i produkten för andlig fostran. Beröring minskar även barns stressnivå vilket anses viktigt med tanke på stressens negativa effekter. Arbetsgruppen anser också att det är viktigt att i produkten ta med att alla barn inte tycker om beröring och inte vill delta i massagestunder. Därför är det viktigt erbjuda en annan aktivitet för dessa barn.

7.3 Stillhet

Tidigare i arbetet har det vid flera tillfällen nämnts att barn är i behov av stillhet. I bland annat Zhangs (2012) forskning framkommer det att små barn behöver stillhet och tid för att hinna reflektera och Eaude (2009) nämner att det är viktigt att ge tid till stillhet och eftertanke. Matthis (2007) påpekar vidare att barn behöver känna ro i sig själva. Även i Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005, s.17-19) framkommer det att barn har rätt till att leva och utvecklas harmoniskt samt att barn har rätt till en lugn och en trygg miljö i sin fostran på daghemmet.

Men vad betyder då stillhet? Stillhet betyder att stilla sig, stanna upp och att koncentrera sig. För barn kan det betyda att lugna ner sig efter en fartfylld lek. Barn behöver stillhet och avkoppling för att inte gå på högvarv hela tiden. (Ahteenmäki-Pelkonen, 1994, s.59-60). I liknande tankesätt förklarar Lilja (enligt Orre, 2014b, s.25) att barn behöver lugn och ro för reflektion. I dagens daghem inriktas verksamheten på lärande, utveckling och aktivitet. Det har glömts bort att barn också behöver lugn och ro för att utvecklas. Lilja beskriver (enligt Orre, 2014b, s.25) att det är viktigt att dela upp barnen i mindre grupper och låta barnen vara i olika rum för att kunna lyssna på lugn musik, massagesagor eller yogasagor. Granberg (1999, s.54) förklarar liksom Lilja (enligt Orre, 2014b, s.25) hur viktigt det är för små barn med lugn och ro. Ibland kan det vara svårt för barnen att slappna av och då kan det behövas massage eller lätt beröring på ryggen, kinden eller handen. Pedagogen bör vara lyhörd för vad barnen behöver och tycker om. En del barn vill bara ha sitt eget "mjukisdjur" bredvid sig för att kunna slappna av och falla i ro. Kanninen m.fl. (2009, s.56) poängterar att det är viktigt att barnen har möjlighet och ett utrymme var de kan lugna sig en stund. I samma tankesätt förklarar Bertolani och Andersson (1998, s.85) att barnen behöver ett rum var det finns möjlighet till vila och avslappning. Lilja (2014) nämner (enligt Orre, 2014b, s.25) att ett sätt att få barnen att lugna ner sig kan vara att ta ett glas vatten och färgdroppar. En liten grupp av barnen får sätta sig runt glaset och koncentrera sig på hur färgen blandas med vattnet. Barnen får fokusera på hur det känns i kroppen när de koncentrerar sig på hur färgen blandas i glaset. Vidare menar Lilja (2014) att om barn får för mycket stimulans och inte får tid till reflektion över det som de lärt sig så kan stress lätt uppstå.

Granberg (2000, s.27-28) menar att de flesta människor söker sig till naturen för att koppla av och hämta nya krafter. I naturen som till exempel i skogen och på stranden upplever även barn ett lugn. Hjärnforskare Ingvars (u.å) beskriver (enligt Granberg, 2000, s.28) att

utemiljön är en nödvändighet för barn på grund av att deras hjärnor stimuleras av det som naturen bjuder på som till exempel fågelsång och vindens sus. Ute i naturen upplever barnen skuggor och solljus, känner fukt och dimma på huden samt njuter av naturens alla färger.

Samhället idag är fullt av krav och den välbehövliga vilan glöms lätt bort menar Borg (2006, s.104). Relationer ser idag annorlunda ut och förväntningarna på dem är ofta höga. Det är svårt att inse att relationer behöver vila och bara få vara i känslan av att höra ihop och behöva varandra. Detta kan leda till relationsstress vilket har blivit en fara för människans välbefinnande liksom aktivitetsstress då människans fritid är full av aktiviteter. Denna livsstil är inte hållbar enligt Borg (2006, s.110) med tanke på att ingen människa orkar lära hela tiden, vara flexibel och ständigt ha en översikt. Det människan behöver är också vila ifrån sig själv och låta annat ta plats i livet istället för alla tankar av bland annat skuld och motstridiga känslor som ständigt snurrar runt. Att helt enkelt låta problemen och lösningarna på dessa vänta en stund. Allt behöver inte lösas här och nu utan människan behöver sluta försöka mellan varven för det i sin tur leder till klarhet. Lugn och frid uppnås också genom att våga erkänna att: Det här förstår jag inte och att i samband med detta inte uppleva rädsla. Människan kan inte förstå allt och inte heller ge förklaringar till allt. Vissa frågor kan då få förbli obesvarade. (Borg 2006, s.114-115).

Stillhet är mycket relevant för den produkt som kommer att utvecklas eftersom stillhet är en av de mest centrala punkterna i andlighet. Forskning visar att stillhet behövs för att barn skall kunna utvecklas och därför anser arbetsgruppen att det är nödvändigt att stillhet tydligt framträder i produkten.

7.3.1 Stress

Tidigare i arbetet nämndes det genom finländsk forskning att barn blir stressade av daghemsmiljön. Kihlbom m.fl. (2013, s.113) menar att några av hjärnans viktigaste uppgifter är att bevara fysiologisk och psykologisk jämvikt samt kunna stå emot akuta utmaningar såsom stress. Att reagera med stress på olika påfrestningar är normalt och medför i de flesta fall inga risker för hälsan. Stress kan dock vara både positiv och negativ. Den positiva stressen består av exempelvis lustfylld spänning och upphetsning och den negativa stressen uppstår av påfrestningar. Det är då den negativa stressen blir långvarig, alltför intensiv eller för ofta upprepad som den har negativa effekter på människan. Ellneby (1999, s.31) förklarar i sin tur att stress är en kroppslig reaktion. Om människan

utsätts för stora fysiska, emotionella eller intellektuella krav och påfrestningar kan en stressreaktion utlösas i kroppen. Forster (2013, s.37-38) menar att stress är en rimlig reaktion på en onormal situation såsom att kraven som ställs på ett barn är alldeles för höga. Barn kan till exempel bli stressade av de krav som föräldrar, vänner och pedagoger ställer.

Det finns många andra orsaker än för höga krav som gör att barn upplever stress idag. Kihlbom m.fl. (2013, s.113-114) anser att orsakerna kan vara både psykiska och fysiska och de kan orsakas av både inre och yttre omständigheter. Stressen kan alltså utlösas "inifrån" när en situation aktiverar rädslor eller andra alarmerande minnen och förväntningar som individen lagrat under sin livshistoria. Stressreaktionen är ofta en kombination mellan en yttre och inre påfrestning, det vill säga en yttre påfrestning som påverkar människans inre. Ellneby (1999, s.42-54) nämner även många orsaker som kan utlösa stress hos barn i daghemsmiljön. Bland annat för många relationer på daghemmet och en stor personalomsättning kan vara några av orsakerna till att ett barn upplever stress och detta på grund av att barnet inte hinner skapa trygga relationer. Att alltid behöva dela på en vuxen och daghemmets utrymmen är också en stressfaktor hos barnet på daghemmet. Understimulering, det vill säga att barnet inte har något att sysselsätta sig med kan leda till oro, olust och leda vilket i sin tur kan göra att barnet blir passivt och slutar ta initiativ. En alldeles för hög ljudnivå med för mycket buller samt att inte bli förstörd är andra faktorer på daghemmet som orsakar stress. Även situationer i hemmet såsom en allt för fullspäckad fritid, föräldrars skilsmässa eller arbetslöshet är vanliga stressfaktorer. Emellertid är det viktigt att komma ihåg att alla barn är olika och det som utlöser stress hos ett barn kanske inte alls utlöser stress hos ett annat. Pedagogen bör därför vara uppmärksam på barns individuella behov.

Stress kan ta sig i uttryck på många olika sätt hos barn samt vara svårt att identifiera eftersom alla barn uttrycker sig på olika sätt. Ellneby (1999, s.66, 69-70) påpekar dock att om flera av följande tecken kan identifieras samtidigt hos ett barn kan det hända att barnet är stressat och behöver hjälp. Barn kan uttrycka stress genom impulsivitet, rastlöshet, koncentrationssvårigheter, trötthet, nervösa ryckningar, nervöst skrattande, stamning, tandgnissling, sömnlöshet, ideliga toalettbesök, dålig aptit, trösttätande, mardrömmar och benägenhet att råka ut för olyckshändelser. De kroppsliga symptomen på stress är oftast psykosomatiska såsom magsmärtor, kräkningar, förstoppning, diarré och huvudvärk. Barn kan även få eksem och astma av stress samt bitsår och sprickor i munnen.

Dock är det viktigt att komma ihåg att följande symptom kan bero på sjukdom och därför bör den aspekten självklart utredas först.

Kanninen m.fl. (2009, s.56) refererar till Lyon (2000) som menar att fortlöpande förhöjda kortisolnivåer är ett gift för barns hjärnor, eftersom det påverkar inlärningsförmågan liksom förmågan till avslappning. När kortisolhalterna blir för höga påverkas de sociala signalerna vilka påverkar barns beteende. Kihlbom m.fl. (2013, s.119) menar vidare att långvarigt förhöjda kortisolvärden leder till bland annat försämring av minnesfunktion och stresstolerans. De påpekar vidare att långvarig och intensiv stress kan leda till psykosomatisk sjuklighet och anpassningssvårigheter senare i livet. Andra exempel på kända långtidsrisker av stress är påverkan på sömnfunktionen, försämrat immunförsvar, hämmad längdtillväxt samt kranskärslssjukdomar och förhöjda blodtrycksvärden i vuxen ålder.

Ellneby (1999, s.33-34) påpekar att dagens samhälle befinner sig i en ständig förändring och att människans hjärna inte utvecklas i samma snabba takt som samhället. Hjärnan är inte utrustad för att klara den stress som människan utsätts för idag. Eftersom hjärnan inte kan förändras bör det skapas metoder och sätt som gör det möjligt för människan att hantera den stress som finns idag. Detta förändringsarbete måste ske redan på daghemmet. Enligt Ellneby (1999, s.24) finns det mycket som vuxna kan göra för att förebygga stress hos barn. Vidare menar Ellneby precis som många andra forskare att mindre barngrupper och flera pedagoger skulle göra miljön lugnare. Stresshormonerna sjunker om barn ges möjlighet till utevistelse och om ljudnivån på daghemmet inte är för hög. Möjlighet och utrymme för barn att uttrycka sina känslor gör också att barns stressnivå sjunker.

Forster (2013, s.37) anser att det stressade barnet kan hjälpas genom att orimliga krav sänks och genom att lösa de problem som barnet har. Dock kan barnets rädsla och oro stå i vägen för att barnet skall klara av att lösa sin situation, speciellt för de barn som har svårt att säga nej och be om hjälp. Därför behöver de barn som är stressade ofta hjälp med att lösa praktiska problem samt hjälp med att övervinna sina rädslor. Ellneby (1999, s.116, 121, 127) menar också att det redan på daghemmet är bra att jobba med barnets emotionella intelligens, det vill säga barnets självkänedom, förmåga att handskas med sina känslor, förmåga att motivera sig själv, förmåga till empati samt relationskompetens. Även den fria leken, tydliga gränser, tid tillsammans med barnen och nolltolerans mot våld är viktiga faktorer som motverkar stress på daghemmet.

Med tanke på hur mycket barn påverkas av stress samt att stress är vanligt förekommande på daghem idag anser arbetsgruppen att andlighet behöver förtydligas inom dagvården. Detta på grund av att tidigare nämnd forskning visar på att andlighet bidrar till stillhet och lugn hos människan. Arbetsgruppen anser att den produkt som utvecklas kommer att fylla ett behov inom dagvården.

7.3.2 Trygg miljö

Tidigare i detta arbete nämndes det genom EAUDE (2009) att det är viktigt att skapa en trygg och säker miljö om pedagogen vill bidra till psykiskt välbefinnande och andlig utveckling hos barn. I Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005) framkommer det också att en av barns rättigheter är att vistas i en trygg och hälsosam miljö där barn får en möjlighet att leka och fungera på ett varierande sätt. Detta påvisar att det inom dagvården bör skapas en trygg miljö för barnen, men vad är egentligen en trygg miljö och hur skapas den?

Enligt Ellneby (2011, s.115) bidrar en välfungerande daghemsmiljö till att barnen känner sig trygga. Daghemsmiljön skall inspirera barnen till lek och skapande samt vara tilltalande, inspirerande, ren och hälsosam. Erixon m.fl. (2007, s.80) menar liksom Ellneby att det är viktigt att miljön stimulerar barnen till lek och lärande. En bra miljö har daghemspersonalen lyckats skapa om både barn och vuxna upplever trivsel och trygghet. Ellneby (2011, s.117) påpekar att det först och främst är viktigt att tamburen på daghemmet är välkomnande, eftersom det bidrar till en trygg känsla för både föräldrarna och barnen. Barnen skall ha en hylla och en krok som känns personliga. En välkomnande tambur kan bland annat skapas genom ett draperi av tjocka och mjuka sidenband i regnbågens färger. Detta leder till att det är spännande att komma till daghemmet samtidigt som barnen får taktil stimulering av draperiet som rör i barnen när de går igenom. Dock anser Ellneby (2011, s. 117) att det är omöjligt att skapa en trygg miljö och ett tryggt mottagande om inte pedagogerna ler och visar ett innerligt intresse av barnet och dennes familj.

Ellneby (2011, s.116) påpekar också att det är viktigt att den fysiska miljön är genomtänkt. Bland annat skall det finnas så få saker som möjligt i omgivningen som skymmer sikten för barnen och pedagogerna eftersom en möjlighet till en överblick över hela situationen ökar tryggheten för både pedagogerna och barnen. Det är också viktigt att tänka på ljuset och använda belysningen i pedagogiskt syfte till exempel genom att rikta belysningen på

det som pedagogen vill fokusera på. Att ha ett rum med möjlighet till dämpad belysning gör att mysiga stunder kan skapas tillsammans med barnen, vilket är viktigt eftersom det behövs rum som är förknippade med lugn och stillhet för att barnen skall kunna slappna av. Lika viktigt är det att det finns ett rum på daghemmet som går att förändra och som stimulerar barn till rörelse och kreativitet, eftersom det leder till att barnen kan träna sin kropp och öka sin kroppskänedom. Ellneby menar vidare (1999, s.178) att en låg ljudnivå är viktigt för att skapa en trygghetskänsla hos barnen. Först och främst är det viktigt med en bra akustik på daghemmet och genom att möblera daghemmet med ljudabsorberande material sänks ljudnivån. De vuxna bör också tänka på att prata lågt eftersom detta leder till att ljudnivån på daghemmet sänks. Slutligen är det viktigt att reflektera över om det förekommer onödigt buller i miljön såsom diskmaskiner och gnisslande dörrar. Som pedagog är det viktigt att lära barnen att uppleva tystnaden som något positivt. Det är även viktigt att tänka på färgvalet i daghemsmiljön och Laike förklarar (enligt Olsson, 2007, s.86) att kalla färger såsom blå och grön har en lugnande effekt på barn.

Psykologen och docenten Laike (u.å) förklarar att barns välbefinnande skapas utifrån det sociala klimatet och den fysiska miljön. Vidare påpekas att barnets upplevelser påverkas av barnets personlighet, kroppsliga egenskaper och erfarenheter. Med det vill Laike (u.å) säga att alla barn är olika och att alla barn inte har samma personlighet och läggning. Barn reagerar på olika sätt vilket innebär att känsligare barn behöver mindre stimulans för att må bra. Utåtriktade barn behöver däremot mer stimulans för att må bra. (enligt Olsson, 2004, s.84). Dock menar Erixon m.fl. (2007, s.80) att det inte spelar någon roll hur genomtänkt och välplanerad den fysiska miljön är om den sociala miljön inte är bra och ger barnet trygghet. För att få en trygg och stimulerande miljö är det en förutsättning att känna det enskilda barnets personlighet och behov, vilket egenvårdaren ges möjlighet till under barnets mjuklandning. (enligt Kanninen m.fl., 2009, s.41, 155).

I den produkt som arbetsgruppen kommer att utveckla vill arbetsgruppen ta fram att en inbjudande miljö som skapar trygghet för barnen och främjar lugn och stillhet är viktig. En plats som är trivsamt med dämpad belysning och låg ljudnivå ger möjlighet för andlig utveckling. En trygg miljö är en av förutsättningarna till att ett barn vågar utforska sin omvärld och det är då hen utvecklas. En fysisk trygg och bra miljö skall inspirera och stimulera barn till lek och leken är en viktig källa till barns andliga utveckling.

7.4 Barnets självkänsla

Tidigare i arbetet har det genom EAUDE (2009) framkommit att vuxna kan påverka barns andliga utveckling på ett positivt sätt genom att stärka barns självkänsla och få dem att lita på sin egen förmåga. I Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005, s.18-19) framgår också vikten av att stöda barns självkänsla på daghemmet. Men för att kunna arbeta med att stärka barns självkänsla bör det finnas en förståelse av vad självkänsla är och hur självkänsla kan beröras på daghemmet.

Enligt Forster (2013, s.38) handlar begreppet självkänsla om hur en individ uppfattar sig själv och tänker om sig själv som helhet. Forster (2013) menar vidare att självkänslan kan förklaras bättre om den delas in i olika områden eller roller, ett barn kan till exempel tycka bra om sig själv som kompis, men tycka sämre om sig själv som familjemedlem. Krantz Lindgren (2014, s.19-21) delar i sin tur upp självkänsla i två dimensioner. Den första dimensionen handlar om individens medvetenhet om sig själv, till exempel individens förmågor, tankar, behov och drömmar. Den andra dimensionen rymmer en individs acceptans över den hen är och en individ med god självkänsla accepterar sig själv för den hen är. Självkänslan utvecklas i relation till de människor som betyder mest för barnet. Ett barn med en god självkänsla lever därför tillsammans med människor som intresserar sig för barnets tankar, känslor och behov, som ser och respekterar barnet samt uppskattar och tar barnet på allvar. Ett barn med dålig självkänsla känner däremot inte att de viktigaste människorna bryr sig om hen, eftersom hen till stor del blir bemött med ilska, kritik, ifrågasättande och avståndstagande.

En god självkänsla är enligt Krantz Lindgren (2014, s.22) viktig utifrån flera olika perspektiv, bland annat förbättras människans förmåga att handla autentiskt. Att handla autentiskt innebär att barnet vågar stå för sina egna handlingar och åsikter och behöver inte vara andra till lags. En god självkänsla är också viktigt för barnets integritet, det vill säga att barnet vågar be andra om att respektera de behov hen har. Att barnet vågar vara självständigt och ha egna drömmar samt vågar gå sin egen väg är också viktigt. Mod är förknippat med god självkänsla, vilket handlar om att barnet vågar vara otillräcklig och misslyckas och detta leder i sin tur till att barnet vågar testa på nya saker. En sund självkänsla leder till att barnet vågar ge uttryck för olika känslor, inte bara de socialt mest acceptabla så som glädje och tacksamhet, utan även oro, ilska, sorg och rädsla. Barn med dålig självkänsla undviker att visa negativa känslor eftersom det kan tolkas som ett misslyckande av andra. Slutligen handlar en god självkänsla om förmågan att skapa

relationer präglade av ömsesidig respekt. Barn med dålig självkänsla söker efter andra barn med dålig självkänsla, eftersom dessa barn oftast jämför sig själv med andra och börjar må dåligt av personer med god självkänsla.

Krantz Lindgren (2014, s.25, 45-58) menar att vuxna i barnets omgivning inte kan "ge" barnet en god självkänsla utan endast skapa goda förutsättningar så att barnet själv kan utveckla en god självkänsla. Som vuxen bör du först och främst behandla ett barn såsom du själv vill bli behandlad, eftersom barn och vuxna är lika mycket värda. Pedagogerna skall även spendera egen tid tillsammans med barnen utan avbrott där barnen skall vara huvudpersoner. Pedagogerna kan även påverka barnens självkänsla genom att vardags prata med dem och visa ett genuint intresse. Det är även viktigt att ställa frågor som engagerar barnen istället för obligatoriska frågor om barnens välmående och behov. Frågor som till exempel "Vad skulle du hitta på om du var osynlig en dag?" eller "Hur vill du bli tröstad när du är ledsen?" engagerar barnen och får dem att känna att den vuxne bryr sig och är intresserad. Slutligen är det viktigt att lyssna på barnen utan att ifrågasätta eller kritisera samt prata med barnen utan att kränka, hota eller muta.

Pedagogerna skall berömma barnen även i andra situationer än när de presterat något. Pedagogerna skall också berömma barnets personlighet samt uppmana barnen att berömma sin egen personlighet till exempel genom att låta barnen se sig själv i spegeln och be dem att säga något positivt om sig själv. Det är också viktigt att pedagogerna berömmar barnen även om de misslyckas, eftersom det får barnen att förstå att de duger oavsett om de lyckas eller inte. Pedagogerna skall genom sina handlingar visa att barnet duger som det är, inte endast genom ord. Slutligen är det viktigt att pedagogerna lär barnen att ta hänsyn till människor i sin omgivning, eftersom barnen annars kan utveckla egoism vilket påverkar självkänslan negativt. (Forster, 2013, s.241-248). Självkänslan är av stor betydelse för barnets utveckling, också för den andliga utvecklingen. Därför ser arbetsgruppen att det är nödvändigt att i produkten lägga in metoder som stärker barns syn på sig själva.

7.4.1 Social kompetens

I tidigare kapitel har den sociala kompetensen betydelse för andlig utveckling berörts, bland annat Flanagan m.fl. (2012) tar upp betydelsen av social kompetens. Social kompetens är ett begrepp som har uppmärksammats allt mer på senare tid och det används flitigt i dagens samhälle, också inom dagvården. Den sociala kompetensen är enligt Pape (2001, s.21) en speciell del av barns kompetens och innefattar de kunskaper, färdigheter,

värderingar och motivation som behövs för att kunna samspela med andra människor. Social kompetens handlar om barns förmåga att umgås med andra. Enligt Meisels, Atkins-Burnett och Nicholson (1996) handlar social kompetens om att nå mål och kunna hantera och lösa problem (enligt Sandberg, 2009, s.185). Vidare tar Sandberg upp att forskning visar att social kompetens kopplas till den socio-emotionella kompetensen där barns förmåga till empati framkommer och hur de bemästrar sina egna känslor. Eisenberg (1996) förklarar (enligt Sandberg, 2009, s.186) att barns förmåga att kontrollera sina känslor och beteende påverkar barns kamratrelationer. Gottberg (2007, s.55) påpekar att det är viktigt för barn att kunna lyssna på varandra och respektera varandra för att utveckla goda relationer.

Pape (2001, s.21) påpekar vidare att barn inte föds med den sociala kompetensen, utan vuxna såsom föräldrar och daghemspersonal behöver lära barnen hur de skall förhålla sig till människor i sin omgivning. Enligt Sandberg (2009, s.187) handlar social kompetens också om ålder och mognad. Ju äldre ett barn är desto högre krav ställer omgivningen på barnet. En trotsig treåring kan alla acceptera men en sjuåring som beter sig som en treåring accepteras inte, då anses hens sociala färdigheter som svaga. Pape (2001, s.22-23) anser att den sociala kompetensen är direkt kopplad till den miljö barnet lever i och därför blir barnets sociala kompetens individuell. En del barn kan anses fungera dåligt socialt medan barnen i själva verket fungerar bra socialt i den miljö där barnen är uppfostrade. Därför är det viktigt att de vuxna lär barnet de sociala färdigheter som råder i den kultur där barnet lever.

Barn som har god social kompetens har ett bra självförtroende, kan "läsa" av andra barn, har en god empatisk förmåga och en bra kommunikationsförmåga visar en undersökning gjord av Lillvist, Sandberg, Björck-Åkesson och Granlund (enligt Sandberg, 2009, s. 186). De menar vidare att barnen lär sig tyda sin omgivning och bete sig som den sociala situationen kräver. Barn som är i behov av särskilt stöd av olika anledningar, har många gånger svårt med den sociala kompetensen. De kan ha svårt att vara med i lekar för att de inte förstår hur de skall leka och samspelet med andra barn upplevs problemfyllt enligt Sandberg (2009, s.191). Guralnick (1986, 1997, 2006) menar (enligt Sandberg, 2009, s.192) att detta gör att de väljs bort i lekar och gemensamhet vilket gör det ännu svårare för dem att öva upp den sociala kompetensen. Detta kan i sin tur leda till att barn med behov av särskilt stöd har få vänner eller inga alls. Därför bör pedagogen medvetet jobba med att stärka dessa barns sociala kompetens.

Den sociala kompetensen går att träna upp genom att barnet aktivt medverkar i sociala situationer och på så sätt får kunskap om vilket beteende som är accepterat. På daghemmen går det att främja den sociala kompetensen och bland annat Pape (2001, s.23-24) anser att den gyllene regeln är ett bra sätt att lära ut social kompetens, det vill säga att barn skall behandla andra i sin omgivning som de själva vill bli behandlade. Sandberg (2009, s.195) talar om tre olika strategier som kan användas. Den första strategin handlar om att fokusera på omgivningen genom att ha strukturerade aktiviteter, leksaker som underlättar barns samspel och anpassade rum för verksamhetens olika aktiviteter, som till exempel ett rum för läsning och mys. Nästa strategi ligger på individnivå där pedagogerna arbetar aktivt för att hjälpa ett barn med att kunna reglera sina känslor och få hen att förstå andra barns känslor. Diener och Kim (2004) menar (enligt Sandberg, 2009, s.196) att detta skulle minska konfliktsituationerna i daghemsmiljön. I den tredje strategin används barn med god social kompetens som agenter. Dessa barn blir förebilder och visar upp ett socialt accepterat beteende i olika situationer som till exempel hur mindre konflikter kan lösas. Odoms m.fl. (1993) förklarar (enligt Sandberg, 2009, s.196) att samtliga strategier upplevs som viktiga för pedagoger men den som ger mest effekt är den som fokuserar på det enskilda barnet. Sandberg (2009, s.200) påpekar att daghemmen har en moralisk skyldighet då det gäller att främja samspelet mellan barn med tanke på hur viktig den sociala kompetensen och de sociala färdigheterna är för barns utveckling. Arbetsgruppen anser liksom Sandberg (2009) att den sociala kompetensen är av stor betydelse för barn på daghem och den produkt som kommer att utvecklas kommer att främja barns sociala kompetens.

7.4.2 Lek och lekfullhet

Tidigare i arbetet har det genom Muellers forskning (2010) framkommit att barn uttrycker sin andlighet bland annat genom fantasilekar och att de då gärna använder andliga symboler och ritualer. EAUDE (2009) tar också upp att ett sätt att stöda barns psykiska välbefinnande och andliga utveckling är att främja lekfullhet och kreativitet. Enligt FN:s barnkonvention artikel 31 har alla barn rätt till lek, vila och fritid (UNICEF, 2009). Lek är en mänsklig rättighet och i Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005, s.25) framkommer det hur viktig leken är.

Jensen (2013, s.12) definierar lek som något positivt, lustfyllt och roligt. Leken sker frivilligt och spontant eftersom det inte går att tvinga någon till lek. Det är också själva leken som är målet och inte en process på väg mot något annat. Lekforskaren Peter K.

Smith (2010) förklarar (enligt Jensen, 2013, s.12) att leken är en mycket varierande aktivitet. Det finns många olika sätt att utföra leken på och inget är rätt eller fel vilket i sin tur leder till trygghet för barn som leker. Smith (2005, 2006, 2010) visar (enligt Jensen, 2013, s.25) i sin forskningsgenomgång att leken inte har så stor betydelse för barns utveckling och lärande. Det finns andra aktiviteter som är minst lika bra. John Hattie (2009) menar i sin tur (enligt Jensen, 2013, s.25) att leken har betydelse för barns utveckling och lärande. Lekens positiva effekter visar sig både inom det kognitiva-, språkliga- och det socioemotionella området. Barn som leker lär sig att lösa problem på ett lättare sätt och de lär sig att se utifrån andras perspektiv. Empati, samarbete och social kompetens främjas också genom leken.

Ginsburg (2007, s.182) skriver om hur viktig leken är för barns utveckling av kognitiva förmågor och deras välbefinnande såväl fysiskt, socialt som emotionellt. Gingsburg (2007, s. 183) menar vidare att i leken får barn en möjlighet att utforska en värld som de kan bemästra och de övar sig i vuxenroller. Genom leken utvecklar barn nya kompetenser som gör det lättare att möta framtidens utmaningar. Lek och fritid som ger plats för samspel är viktiga komponenter för den sociala och emotionella utvecklingen. Tiden till fri lek blir mindre och mindre eftersom den fria leken får ge vika för schemalagd kunskapsinläring. Barns fritid är full av olika aktiviteter och det blir mycket skärmtid. Vissa barn har reagerat på detta tryck med ångest och andra tecken på stress. Den fria leken är viktig och bör få plats i barns liv förklarar Gingsburg (2007, s.184).

Pedagogernas roll i barns leksituationer har blivit allt viktigare. Idag ses leken som ett pedagogiskt redskap där pedagogens roll är att aktivt delta genom att styra leken i rätt riktning samt stimulera barns lek. Det är pedagogens ansvar att skapa en miljö som är anpassad för lek samt som ger alla barn möjlighet att uppleva att de får delta i leken. För att pedagogen skall kunna lägga märke till vilka barn som är utanför gruppen är det viktigt att pedagogen hela tiden observerar barns lek genom att ställa sig frågor som "Vem bestämmer i leken?", "Är det alltid samma barn som är utanför?" och "Vad gör de barn som leker tillsammans?". Om pedagogen ser att ett barn leker ensam är det viktigt att försöka motivera barnet till lek med andra barn, exempelvis genom att starta upp en lek som även bjuder in andra barn till lek. Genom att delta i leken kan pedagogen bland annat lära barn samhällets regler och normer så som att det är viktigt att alla får delta i olika aktiviteter på lika villkor. Slutligen är det viktigt som pedagog att ta alla tillfällen i akt och skapa leksituationer då det är möjligt. (Claesdotter, 2006, s. 87, 97).

Leken är av stor betydelse för barns utveckling och via leken främjas även barns andlighet. Därför har arbetsgruppen i detta arbete valt att ta upp leken ingående för att påvisa hur viktig leken är för andlig fostran. Arbetsgruppen har sett att det är nödvändigt att leken framkommer på ett framträdande sätt eftersom den tränar barns färdigheter och har så många positiva effekter på barns utveckling. Det är också viktigt att de metoder som tas med involverar alla barn så att inget barn känner sig utanför. Metoderna skall även vara lekfulla så att barn intresseras av dem.

7.4.3 Kreativitet

I tidigare kapitel har det framkommit enligt Zhang (2012) att barn är i behov av stillhet, reflektioner och kreativitet för att kunna utveckla sin andlighet. I verksamheten skall pedagogen erbjuda barn möjlighet att uttrycka andlighet som kan ske till exempel via konst.

Det är svårt att hitta ett entydigt begrepp för kreativitet, eftersom kreativitet anses vara ett svårdefinierat begrepp. Bland annat Granberg (2001, s.17) menar att kreativitet handlar om nytänkande, initiativförmåga, konstruktivitet och skaparförmåga. Brodin, Carlsson, Hoff och Rasulzada (2014, s.11) menar i sin tur att kreativitet handlar om människans förmåga att skapa en idé, produkt eller process som är ny och nyttig. Barn uttrycker kreativitet genom lek och fantasi. Brodin m.fl. (2014, s.281-291) menar vidare att kreativitet är en förmåga som växer fram och utvecklas under hela barndomen. Kreativiteten börjar utvecklas redan vid barnets födelse och barnets förståelse över att hen är en egen individ och kan göra saker skilt från andra är ett första tecken på kreativitet. Ju äldre barnet blir desto mer kreativt blir barnet i sitt sätt att måla, visualisera, fantisera och leka.

Kreativitet är viktig för barn av flera olika orsaker. När barn får arbeta med bild- och formskapande skänker det tillfredsställelse och njutning samt ger barn nyttiga kunskaper och erfarenheter, vilket stöder barns personlighet. Att som pedagog ge positiv respons för barns skapande bidrar till att öka barns självförtroende och barns identitet. Att barn får skapa med bilder stärker barns begreppsbyggnad, jaguppfattning och förmåga att kommunicera med andra. Barn som skapar tillsammans utvecklar social kompetens och empati som också gör att grupp känslan och gemenskapen stärks. (Granberg, 2001, s.24-27).

Det finns mycket som pedagogen kan göra för att stimulera barns kreativa förmåga. Först och främst anser Granberg (2001, s.35-36) att pedagogens närvaro är viktig i yngre barns skapandeprocess. Det är också viktigt att pedagogen respekterar barnen och ger barnen tid att i lugn och ro själv kunna experimentera, utforska och lära känna olika material och redskap. Pedagogens roll är att iaktta, uppmuntra och se till att barn har tillräckligt med material och lämpliga redskap. När den skapande aktiviteten blir en positiv erfarenhet för barnen, väcks lusten och glädjen för skapande. I likadana tankesätt tar Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005, s.28) upp barns glädje av konst. Brodin m.fl. (2014, s.308) menar vidare att det på daghemmet är viktigt att skapa varierande miljöer som främjar kreativiteten. Att få gå sin egen väg, att utforska självständigt och att få tänka kritiskt är tre viktiga ingredienser i en kreativ uppfostran. Att träna sin kreativitet handlar mycket om att individen lär sig att tro på sina egna idéer och möjligheter att lösa problem på sitt eget sätt. Därför skall pedagogen inte sätta för strikta regler i verksamheten eftersom den kreativa utvecklingen i sådana fall hämmas. För att barn skall kunna vara kreativa är det nödvändigt att pedagogerna också är kreativa och engagerade.

Det är också viktigt att pedagogerna ger barn tid att uttrycka sin kreativitet genom att minska på de styrda aktiviteterna och låta barnen leka och skapa fritt. Detta utvecklar barns kreativa förmåga eftersom de då behöver använda sin kreativitet för att komma på nya lekar och ting att skapa. Det är viktigt att låta barnen misslyckas samt uppmuntra barnen till att våga pröva igen efter ett misslyckande, eftersom detta leder till att barnen vågar vara kreativa. Att utmana barnen på ett lagom sätt är också viktigt. Vidare utvecklas barns kreativa förmåga genom att pedagogen ser till så att barn har möjlighet att påverka verksamheten på daghemmet, till exempel genom att välja aktivitet. (Brodin m.fl., 2014, s.313, 322).

I den produkt som arbetsgruppen kommer att utveckla tar arbetsgruppen med barns möjlighet till kreativitet som hen har via skapande aktiviteter. Via kreativitet kan barnen få sina andliga behov tillgodosedda genom att till exempel lyckas i en uppgift. Arbetsgruppens idé om att låta barnen få välja när den andliga påsen skall användas stärks genom påståendet att det är bra att låta barn välja aktivitet ibland. Det är också viktigt att metoderna väcker barns kreativa sida.

8 Befintliga metoder som främjar andlighet hos barn

Under detta kapitel kommer olika metoder som främjar barns andliga utveckling att tas upp. Dessa befintliga metoder har arbetsgruppen sökt fram utifrån resultatet från innehållsanalysen i kapitel sju. Metoderna kommer att beskrivas så att arbetsgruppen lättare skall kunna välja delar ur metoderna som innehåller det som enligt kapitel sju anses vara av stor betydelse för barns andliga utveckling och som därför behöver vara med i produkten som främjar andlig fostran på daghem.

8.1 Lilla Chilla

Lilla Chilla är Folkhälsans utarbetade material med avslappningsövningar för små barn. Materialet består av ett häfte, en cd-skiva och tre affischer. Målet med metoden är att hjälpa pedagoger att genomföra lugna stunder för barn i verksamheten. Det kan göras via sagor som är skrivna i häftet samt inspelade på cd-skivan. I häftet finns det även sånger med olika rörelser som hjälper barn att öva koncentration, visualiseringsförmåga, balans, styrka och kroppsuppfattning. Övningen som tränar koncentration går ut på att pedagogen läser sagan och barnen utför rörelsen som till exempel en katt, då ställer barnen sig på knä med handflatorna mot golvet och kutar ryggen rund. Varje gång det kommer ett nytt motiv, till exempel ett djur eller ett träd, så ändrar barnen ställning. (Fogelberg, Fröding, Turja & Wiik, 2013, s.1, 22).

Övningarna lär barnen att hitta ett eget andrum i sin egen lilla stund, samt ger barnen en möjlighet att reflektera över sina inre känslor, vilket i sin tur stärker barnens självkänsla och gör barnen trygga. I materialet finns det även beröringssagor och massagesagor som ökar barnens kroppskännedom. Vid beröring utsöndras hormonet oxytocin som gör att pulsen sjunker och barnen blir lugna. Barnen kan använda redskap som bollar eller sjalar om kamraten så önskar. Barnen skall även komma ihåg att be om lov om kamraten vill ha massage och sedan tacka varandra när stunden är slut. Materialet Lilla Chilla har även katten Chilla med i sina avslappningsövningar. Chilla katten, vilovännen är fylld av vete vilket gör det möjligt att värma den i mikrovågsugnen. Katten kan vara skön att ha med vid beröring, eftersom den är varm och har lite tyngd. (Fogelberg m.fl., 2013, s.1, 4, 26).

8.2 Start och Stegvis för barns sociala och emotionella utveckling

Start är ett pedagogiskt hjälpmedel som är anpassat för ett till tre åringar i syfte att träna barns sociala och emotionella kompetens. Med Start som redskap kan olika arbetsätt skapas som underlättar för pedagogerna att stöda barns sociala och emotionella kompetens. Start materialet består av tre olika huvudområden. Det första området handlar om att barn skall lära sig känna igen och benämna de grundläggande känslorna. Det andra området berör anknytning och samhörighet där barn tränar att stärka gemenskapen. Det tredje området behandlar övningar och förståelse för grundläggande förmågor som behövs för interaktion med andra barn. Materialet består också av olika temabilder som exempelvis glädje, ilska och ledsnad. Bilderna är ett stöd vid pedagogens samtal med barn och fungerar som stärkande för barns sociala och emotionella färdigheter samt främjar barns språkutveckling. (Gislason & Löwenborg, 2009).

StegVis är ett pedagogiskt hjälpmedel för barn mellan fyra och tio år som tränar och stöder barns sociala och emotionella färdigheter. StegVis material förebygger aggressivt beteende och stärker socialt samspel vilket befrämjar kamratrelationer. StegVis består av olika områden såsom empatiträning, självkontroll, impulskontroll och problemlösning. StegVis arbetar enligt fyra strategier som handlar om hur olika färdigheter på bästa sätt kan läras ut. Den första strategin är en uppvärmningsövning inför kommande uppgift. Därefter följer en berättelse som behandlar den färdighet som skall beröras under detta tillfälle, till exempel hur en bra kamrat skall vara. I den tredje strategin övas färdigheten genom rollspel och i den fjärde strategin överförs färdigheten till vardagliga situationer i gruppen. Barn lär sig av andra barn som har starkare färdigheter i vardagliga situationer. Till sist kan benämnas att StegVis är ett internationellt program och att ursprungsversionen heter "*Second Step*". (Gislason & Löwenborg, 2003).

8.3 Barnyoga

Yoga är en träningsform som funnits i mer än 5000 år. Yogan har blivit mycket populär världen över och finns idag i mer än 250 olika former. Yoga är en träningsform som handlar om att skapa harmoni mellan kropp och sinne genom att kombinera fysiska rörelser med andning och meditationstekniker. Tanken är att koppla kroppen, sinnet och medvetandet med det universella medvetandet. Forskning som har bedrivits i bland annat Sverige visar att yoga har många positiva effekter. Yoga förebygger bland annat högt

blodtryck, depression, kronisk sömnsvårighet, hjärtproblem och ryggproblem samt påverkar stresshanteringsförmågan och minnesfunktionerna på ett positivt sätt. Eftersom vuxna upplevt yogans positiva effekter började barnyoga användas som ett verktyg för att öka barns välmående i bland annat daghem. Barnyoga är en yogaform som är anpassad för barn i daghemsålder och uppåt. Förutom att yoga förebygger ovannämnda sjukdomar och problem i vuxenålder har yogan även positiva effekter på det enskilda barnet samt på barngruppen. (Ganneby & Boll, 2011, s.10-11, 14-16).

Yoga påverkar enligt Ganneby och Boll (2011, s.18-19, 26-41) barns fysiska hälsa genom att muskelstyrkan ökar, konditionen förbättras och uthålligheten blir bättre vilket i sin tur leder till en bättre balans och hållning. När barn utövar motion påverkas även hela barngruppen positivt eftersom endorfiner frigörs och detta resulterar i en gladare och piggare barngrupp. Yoga leder även till en ökad syretillförsel i kroppen vilket gör att koncentrationsförmågan hos barnen förbättras. Eftersom koncentrationsförmågan hos varje enskild individ förbättras blir barngruppen lugnare. Barnen lär sig även att slappna av samt hantera stress på ett bättre sätt genom yogans avslappningsövningar. Lugnare barn leder till att miljön på daghemmet blir mindre stressfylld och mer harmonisk. Barnyoga består också av positiv uppmuntran, till exempel att barnet är bra som hen är, vilket påverkar barnets självkänsla på ett positivt sätt. Yogaövningar ökar barns inlärningsförmåga eftersom båda hjärnhalvorna stimuleras. Slutligen påverkas den emotionella och sociala kompetensen samt kommunikationsförmågan. Barnyoga kan bestå av yogasagor som ger barn möjlighet att leva sig in i olika situationer samtidigt som de får lära sig sociala regler, såsom att visa hänsyn till sina kamrater. Detta leder till att barns empatiska förmåga och de sociala färdigheterna förbättras.

Ett yogapass för barn kan enligt Ganneby och Boll (2011, s.44) börja med en yogasaga som glider över i en avslappningssaga och avslutas med reflektion. Ellneby (2011, s.11) menar i sin tur att ett yogapass kan börja med en uppvärmning bestående av enklare yogaövningar och sedan fortsätta med mera avancerade övningar för att avslutas med en avslappning. Dock är yogasagor den form som ansetts vara mest användbar för barn eftersom de då lättare behåller fokus. Innan yogapasset börjar är det enligt Ganneby och Boll (2011, s.44-45) viktigt att pedagogen har bekantat sig med materialet så att hen har lättare att lära ut de olika övningarna. Pedagogen bör också visa övningarna innan passet eller under passet för att underlätta för barnen. Ett bra tips är att kopiera upp de olika övningarna och sätta upp på väggen så att barnen kan studera övningarna innan.

Innan yogapasset börjar är det enligt Ganneby och Boll (2011, s.46-49) viktigt att skapa en lugn och harmonisk miljö i barngruppen genom att dämpa belysningen, sätta på lugn musik, tända elektriska ljus samt tysta ned gruppen. Det är också viktigt att pedagogen prövar att blanda olika barngrupper för att hitta de grupper som passar bäst tillsammans. Pedagogen bör också se till så att barnen har tillräckligt med plats för att kunna göra övningarna samt har mjuka underlag att ligga på. Att introducera yogan ordentligt är också betydande för ett lyckat yogapass samt gå igenom regler och rutiner. Relevanta regler är att barnen skall vara tysta, stå lite för sig själva, behålla lugnet och lyssna noggrant på pedagogens instruktioner. Under själva yogapasset är det viktigast att alla har roligt tillsammans, dock behöver pedagogen alltid påminna om andningen och hållningen. När det sedan är dags för avslappning skall barnen ligga ner och blunda. Alla barn lär sig att slappna av förr eller senare. Efter yogapasset är det viktigt att reflektera tillsammans med barnen genom att ta reda på hur det kändes. Det är bra om pedagogen lyckas få barnen att behålla lugnet även efter yogapasset när de ansluter till den övriga barngruppen.

Ellneby (2011, s.10) tar upp vad som är viktigt att tänka på i samband med ett yogapass på daghemmet. Först och främst skall ett yogapass inte komma direkt efter en måltid, utan bör placeras i början eller i slutet av dagen. Barnen skall även ha bekväma kläder på sig samt vara barfota för att få bättre kontakt med underlaget. Vid balansövningar är det viktigt att båda sidorna av kroppen tränas lika mycket. Vad gäller andningen skall barnen andas in genom näsan och ut genom munnen och detta kan barnen använda för att bli lugna i andra situationer. Det är viktigt att inte tvinga barnen att göra yogaövningar som är för svåra eller gör ont. Börja även med kortare och lättare pass så att barnen har en chans att hänga med. Slutligen är det bra att försöka få med kroppsdelarnas namn eftersom det ökar kroppsmedvetenheten och kroppskontrollen.

Ganneby och Boll (2011, s.34) påpekar att pedagogerna bör ha ett gott självförtroende och en god självkänsla för att ha en positiv påverkan på barnen och kunna undervisa barnyoga. Pedagogerna bör också ha personlig integritet, självdisciplin samt en god självuppfattning. De behöver även vara ansvarstagande, stöttande, målmedvetna och hälsomedvetna samt kunna bygga upp relationer och skapa en inlärningsfrämjande miljö. Pedagogerna bör komma överens om vem i personalgruppen som är mest lämpad att hålla i yogan utifrån ovanstående kriterier. Den pedagog som håller i yogan behöver vara tydlig när det gäller att visa alla övningar på ett korrekt sätt samt vara motiverande så att barnen orkar behålla fokus. Pedagogen bör också fokusera på det positiva samt se möjligheterna hos varje individ. Slutligen är det viktigt att berömma varje enskilt barn för dess prestationer.

Ganneby och Boll (2011, s.112-113) menar att barn med svenska som andra språk eller barn som har inlärningssvårigheter kan ha svårt att förstå en yogasaga. Därför kan det i en mångkulturell barngrupp vara bättre att till en början ägna sig endast åt yogaövningar så att alla har en chans att delta. Såvida yogasagor används är det viktigt att se till så att alla barn förstår sagans innehåll genom att noggrant gå igenom sagan tillsammans med det barn som har svårt att förstå sagan. Om ett barn pratar ett annat språk är det bra om sagan kan översättas till barnets modersmål så att hen har lättare att förstå sagans budskap. Huruvida detta inte är möjligt bör pedagogen uppmärksamma att alla barn känner till kroppens olika delar eftersom det då genast blir lättare att följa med. Det är också bra att ha en bild som föreställer yogastunden så att alla barn vet att det nu är dags för en yogastund.

8.4 Taktil massage och massagesagor

Ardeby (2003, s.57) förklarar taktil massage som en lätt och mjuk beröring av huden i ett behagligt och rytmiskt tempo. Resultatet av massagen beror till stor del på hur den utförs. Taktil massage handlar till stor del om beröring men bemötandet har också en central roll i den taktila massagen. Det finns fem grundförutsättningar i originalmetoden som skall beaktas för att få en bättre omsorg och vård. Dessa är: reflektion, lyhördhet, närvaro, bekräftelse och helhetssyn. Med reflektion menas att medvetandegöra vilka reaktioner som uppstår vid massagen, både hos den som utför massagen och den som får den. Lyhördhet är av stor vikt eftersom taktil massage skall skapa trygghet, tillit och värna om integriteten hos människan. Koncentration och total närvaro krävs för att lyckas läsa av den icke-verbala kommunikationen. Att ge bekräftelse genom handling ger möjlighet till utveckling, trygghet och samspel.

Henricson och Billhult (2010, s.43) förklarar att taktil massage eller den lätta massagen som den också kallas kan vara en väg till att barn känner sig sedda, hörda och bekräftade. Massagen i sig ger lugn och välbefinnande och den positiva beröringen främjar barns utveckling. Ardeby (2003, s.59) menar liksom Henricson och Billhult att taktil massage är ett sätt att få barn att känna sig sedda och bekräftade som de är. Ardeby (2003, s.39) poängterar att det är viktigt att komma ihåg att händerna i de flesta fall är arbetsredskapet vid massage och de bör vara varsamma, lyhörda och öppna för att stunden skall ge möjlighet för tilliten att växa. Ibland vill inte ett barn ha hudkontakt och då kan taktila redskap vara bra att använda sig av menar Henricson och Billhult (2010, s.55). Redskapen skall kunna användas direkt på huden eller utanpå kläderna och kan vara en inkörsport till

massage med händerna. Barnen kan själva välja ett intressant redskap och använda det på sig själv eller på någon annan och det passar alla åldrar.

Jelvéus (1998) tar upp (enligt Henricson & Billhult, 2010, s.54) att något som stärker gruppsamhörighet och skapar trygghet är kompismassage vilken kan påbörjas redan på daghem och sedan följa barnen upp i ålder. Kompismassage går ut på att barnen ger varandra massage tillsammans två och två eller att sitta i ring på golvet och massera den framför. Då byggs trygghet och respekt upp i barngruppen och förhoppningsvis leder massagen till ett bättre klimat där elaka handlingar blir färre. Enligt Henricson och Billhult (2010, s.50) är det viktigt att komma ihåg att en massagestund alltid börjar med att barnet ber om lov att få massera och att massagen alltid avslutas med ett tack. Beröringssagor är ett bra sätt att introducera taktil massage på till exempel daghem menar Ardeby (2003, s.63) och tar solsagan som ett exempel. Solsagan är en enkel massagesaga som berättas samtidigt som mjuk beröring görs på ryggen.

Även Hegner (2008, s.20) förklarar att ryggen är ett bra ställe att börja på när massage skall introduceras på grund av att den är relativt neutral för den har inte så många receptorer som ansikte, fötter och händer har. Beröring i ansiktet, på händer och fötter kan upplevas intimt, kittligt eller till och med obehagligt i och med alla receptorer. Hegner (2008, s.10-11) menar vidare att massage alltid skall ske på barnets villkor. Att fråga barnet om hen vill ha massage är en självklarhet liksom att var lyhörd för hur barnet reagerar under massagen. Alla barn är unika individer och reagerar på olika sätt, vissa blir glada och fnittriga medan andra blir trötta och avslappnade. Det kan också hända att gamla upplevelser eller känslor kommer upp till ytan och barnet behöver då få prata om det. Andra reaktioner är att barnet kan få fart på magen eller bli kissnödigt. Dessa reaktioner är inget att oroa sig för eftersom de är helt naturliga. Massage är nästan alltid bra men det finns dock tillfällen då massage inte skall ges och det första är då barnet inte vill ha massage och det andra är om barnet har en infektion eller feber. Vid sjukdomar såsom astma och diabetes är massage bra men om osäkerhet uppstår så be föräldrarna kontrollera det med barnets läkare. För att underlätta för barnet att kunna avstå från massagestunden är det av stor betydelse att någon annan aktivitet erbjuds istället menar Ardeby (2005, s.69).

Hegner (2008, s.12-13, 26) påpekar att det finns en del att tänka på när det gäller massage på daghem. När barnen skall massera varandra är det viktigt att det är pedagogen som parar ihop barnen, dels för att inget barn skall behöva uppleva känslan av att inte bli vald och dels för att undvika trams och livlighet. Pedagogen vet vilka barn som passar ihop och

kompletterar varandra. En annan viktig aspekt att ta i beaktande är att endast den ordinarie personalen skall utföra massage på grund av att massage skall bygga på tillit och om barnet inte känner den som utför massagen tillräckligt väl kan det bli alldeles fel. Det är av stor betydelse att de första gångerna med massage blir bra för barnet på grund av att kroppen minns både det som blir bra och det som blir mindre bra. Vidare poängteras vikten av att massagestunderna är återkommande, gärna dagligen för att det ger den bästa och mest långvariga effekten. Att informera föräldrarna om massagen är också viktigt för pedagogerna att tänka på så att föräldrarna blir medvetna om den beröring som förekommer på daghemmet. Detta är av ännu större betydelse om daghemmet har barn från andra kulturer, eftersom beröring kan upplevas som kränkande i andra kulturer. Informationen kan gärna innehålla forskning som belyser massagens positiva effekter och ett exempel på en messagesaga som föräldrarna kan göra på varandra. En tilltalande miljö som inbjuder till lugn och ro är också relevant för pedagogerna att tänka på menar Hegner (2008, s.17). Att tillsammans med barnen inreda en massagehörna där barnen kan få uppleva messagesagor eller bara ligga och lyssna på lugn musik är ett bra alternativ.

8.5 Mindfulness

Mindfulness handlar enligt Fowelin (2011, s.32-33) om medveten närvaro och att leva i nuet. Mindfulness går flera tusen år tillbaka i tiden och är en buddistisk tradition som har vävts in i västvärlden under 1970-talet bland annat genom Jon Kabat-Zinn från USA. I västvärlden är Kabat-Zinns definition av mindfulness mycket omtalad och lyder så här: *"Mindfulness är den förmåga eller medvetenhet som utvecklas genom att avsiktligt, uppmärksamt och utan att värdera eller döma observera saker och ting som de är i stunden, här och nu"*. Palmkron (2009, s.9) beskriver mindfulness som att leva här och nu samt förklarar att det är en livsstil som hjälper människan att se klart, förbättra stresshanteringsförmågan och ger stöd när människan utsätts för olika prövningar i livet. Forskning har visat att mindfulness medför många positiva effekter och bland annat Ellneby (2011, s.63-64) påpekar att metoden skall fungera som ett redskap för att lära sig att hantera vardagen på ett bättre sätt. Ellneby (2011, s.65, 66) menar vidare att mindfulness är ett mycket bra redskap att använda för att förebygga mobbning och andra negativa förhållningssätt i daghemsmiljön, eftersom metoden utvecklar barns empati och medkänsla. Mindfulness leder också till att barn kan klara av stress på ett bättre sätt. För barn handlar mindfulness om att träna förmågan att kontrollera uppmärksamheten samt träna koncentrationsförmågan.

Tidningen Förskolan behandlar mindfulness i artikeln "Mindfulness, ger barn ro". Terjestam har under 1990-talet forskat om barns psykiska hälsa och redan då uppmärksammades att barn är högljudda, okoncentrerade och splittrade. I artikeln framkommer även Ellnebys tankar om att barn blir stressade av för långa dagar på daghem där allt för mycket stimulans förekommer och dessutom har barn för mycket aktiviteter på fritiden. Lugn och ro är det som barn behöver för att på egna villkor uppleva världen. Terjestam menar att det på daghem ställs för höga krav på barnen och att de stimuleras för att utveckling och inläring skall gå så fort som möjligt. Både Terjestam och Ellneby talar om att stressade barn behöver metoder som mindfulness för att minska stress och öka lugn på daghem. Terjestam menar i artikeln att även om små barn inte förstår metoden mindfulness i sig är det övningarna som barnen utför som är det viktiga. (enligt Orre 2014c, s.18-19).

Enligt Ellneby (2011, s.65) behärskar de allra flesta barn konsten att leva i nuet och fastna i det som de håller på med, till exempel i leken. Detta innebär att barn inte behöver träna särskilt mycket på att utöva mindfulness i sig utan hos barn handlar det om att pedagogen inte skall störa barnen utan låta dem behålla närvaron i nuet. Ellneby (2011, s.70) menar att människan övar sina fem sinnen genom mindfulness och detta kan tränas tillsammans med barnen för att ytterligare förbättra deras uppmärksamhet och förmåga att leva i nuet. Pedagogen kan i princip välja vilket tillfälle som helst för att öva barns uppmärksamhet i hur saker och ting i omgivningen luktar, smakar, rör sig och känns. Pedagogen kan låta barnen i gruppen uppleva saker som: att lukta på en blomma, smaka på en frukt, känna på en vattenstråle, titta på ett träd, känna hur det känns att hoppa jämfota på grus och asfalt samt hur det känns att forma en lerklump. Poängen är att få barnen att reflektera över saker i omgivningen som annars lätt glöms bort. Ellneby (2011, s.71) menar att meditation är ett bra sätt att träna barnen att bli medvetet närvarande, även om meditation inte är detsamma som mindfulness. Meditationssagor är därför ett mycket effektivt redskap för att skapa lugn och ro i barngruppen. Meditationssagan skall läsas upp av pedagogen samtidigt som barnen ligger ned på madrasser och slappnar av. Terjestam menar (enligt Orre 2014c, s.19) att programmet Drömmen om det goda innehåller många goda metoder för att skapa lugn och ro på daghemmen.

8.6 Drömmen om det goda

Bornstein (2010, s.165) beskriver Drömmen om det goda som ett ”icke-vålds-program” som kan användas för att utveckla en miljö som är lugn och fridsam, vilket görs genom stillhet, reflektion, rörelse och fredlig beröring. Bornstein (2010, s.168-169) beskriver att Drömmen om det goda föddes ur ett lyckat icke våldsprojekt som byggde på Dalai Lamas perspektiv. Effekten av icke våldsprojektet som bedrevs under åren 1995-96 i flertalet gymnasium var så god att personal från skolor med yngre barn hörde av sig och ville att metoderna skulle anpassas även för yngre barn, eftersom den psykiska ohälsan sågs öka. Terjestam anser (enligt Bornstein, 2010, s.169) att en bidragande faktor till att barn och ungas psykiska ohälsa ökar är den utåtriktade livsstilen som råder i samhället idag vilken innebär att tiden och möjligheten till att bara vara är liten. Terjestam har (enligt Bornstein, 2010, s. 170-171) genomfört studier om Drömmen om det godas metoder vilka visade mycket positiva resultat med minskat våldsbenäget beteende och ökad empati och gruppharmoni. Observationer utfördes inom förskolan och även där framkom att metoderna minskade småbarns aggressiva beteende.

Orre (2014a, s.21-23) beskriver i artikeln “Drömmen om det goda livet” att på förskolorna Armbandet och Kättsätter arbetas det med drömmen om det godas metoder vilka minskar stress och ger lugn åt både barn och vuxna. Fyra olika metoder används i Drömmen om det goda och dessa är rörelse, reflektion, stillhet och beröring och alla metoder förebygger stress och skapar lugn och ro. Till rörelsemetoderna hör yoga och qigong och Orre (2014a, s.21) förklarar att förskolan Armbandet har ett rörelserum var pedagogerna håller rörelsemetoderna. När qigong utövas spelas lugn flöjtmusik, några elektroniska värmeljus finns i mitten av rummet och runt värmeljusen finns barnqigongdjuren det vill säga hjorten, fågeln, björnen, apan och tigern. Djuren är med för att barnen lättare skall kunna utföra qigongövningarna. Enligt Bornstein (2010, s.173) handlar yoga och qigong om meditativ rörelse i Drömmen om det godas metod. Enligt Drömmen om det godas metoder “Fyra metoder” (u.å) är meditativ gång den enklaste rörelse metoden. Under meditativ gång koncentrerar barnen sig på att gå. Barnen uppmärksammar när foten träffar golvet och känner beröringen. Barnen kan tänka den högra fotens beröring mot golvet som ett ja och den vänstra fotens beröring mot golvet som ett tack. Meditationen går från huvudet till fötterna.

Förskolechefen Källström Sundgren menar (enligt Orre 2014a, s.23) att ettåringar som inte pratar reflekterar med hjälp av bilder för att visa vad som önskas. Reflektion kan övas i samlagen genom att låta barnet som pratar hålla en vackert smyckad talpinne i handen. Då lär barnen sig att lyssna till varandra samt bli påmind om vem som pratar. Bornstein (2010, s.173) beskriver att under reflektion så kommer livssamtalet in där svåra teman kan tas upp som till exempel: Vad är meningen med livet? Här är det viktigt att lyssna till varandra och våga tala från hjärtat. Stillhet och kroppskännedom kan enligt förskolläraren Lindström (enligt Orre, 2014a, s.23) övas bland annat genom att barnen kan synliggöra andningen med att lägga en ärtpåse på magen. Genom att dagligen göra beröringsövningar som till exempel massage blir barnen vana vid beröring, vilket leder till mindre fysiskt våld mellan barnen. Samuelsson (enligt Orre, 2014a, s.23) påpekar att de olika metoderna från Drömmen om det goda även ger pedagogerna en mer avslappnande känsla.

8.7 Musik

Enligt Ellneby (2011, s.75-76) är musik livsviktigt för alla åldrar. Detta på grund av att musik är en del av människan redan innan födseln eftersom fostret kan uppfatta mammas sång, rytm och rörelse. Sundin (1995, s.53) beskriver att rytmisk musik med en lugn frekvens har en lugnande effekt på spädbarn. När barnet blir lite äldre upplever barnet musik som glädje genom att uppmärksamma och lyssna på musik. Ellneby (2011, s.75-76) påstår att musik stärker känslolivet, engagerar människan, utvecklar fantasin och kreativiteten samt skapar glädje och minskar stress. Stresståligheten ökar också eftersom hormonerna adrenalin och oxytocin utsöndras i kroppen. Musik fungerar även som en kulturbärare och kulturbyggare där barnen på daghemmet bland annat lär sig att respektera och tycka om olika kulturers sånger och musik. I fall barngruppen är mångkulturell är det bra att sjunga eller lyssna på sånger från olika barns kulturer för att skapa en gemenskap i gruppen. Musik är dock viktigt även i andra sammanhang. Ellneby (2011, s.53) tar bland annat upp att lugn musik är av betydelse vid massagestunder. Genom den meditativa och lugna musiken skapas en rofylld oas av vila.

Det är viktigt att barn både får sjunga och lyssna på musik. Barns förmåga att lyssna skiljer sig från vuxnas eftersom barn inte kan separera olika ljud från varandra lika bra som vuxna. För yngre barn är det också svårt att lyssna på mer än ett ljud åt gången, vilket innebär att det är viktigt att det är tyst kring yngre barn som försöker lyssna till en sång

eller ett ljud. Det är bra att låta barn träna på att lyssna och detta kan göras genom att låta barnen leta efter ett ljud. En tickande klocka kan till exempel gömmas och barnen får leta rätt på den med hjälp av hörseln. (Ellneby, 2011, s.80).

Still (2011, s.255) påpekar att barns möjligheter till aktivt lyssnande på musik inte förekommer så mycket på daghem. Det är oftast under musikstunderna som barn får lyssna till musik genom att andra barn spelar på instrument. Författaren menar dock att barn oftare borde få möjlighet att lyssna på bandad eller levande musik. Jaques- Dalcroze (1921) förklarar att barn som enbart lyssnar på musik inte uppskattar musik, utan barn behöver också få känna musikens rytmiska rörelse till exempel genom gångövningar. (enligt Still, 2011, s.86).

9 Sammanfattning av resultat

I arbetet har det framkommit genom telefonintervjuer och studien om barns förhöjda kortisolvärden att det finns ett behov av en produkt för andlig fostran. Resultatet visar också på att det finns ett behov av att tydliggöra begreppet andlighet samt att flertalet respondenter uttrycker ett behov av ett verktyg för att arbeta med barns andliga utveckling. Arbetsgruppen upplever också att det i Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005) inte finns en tydlig definition av andlighet. Enligt barnkonventionen har barn rätt till en andlig utveckling.

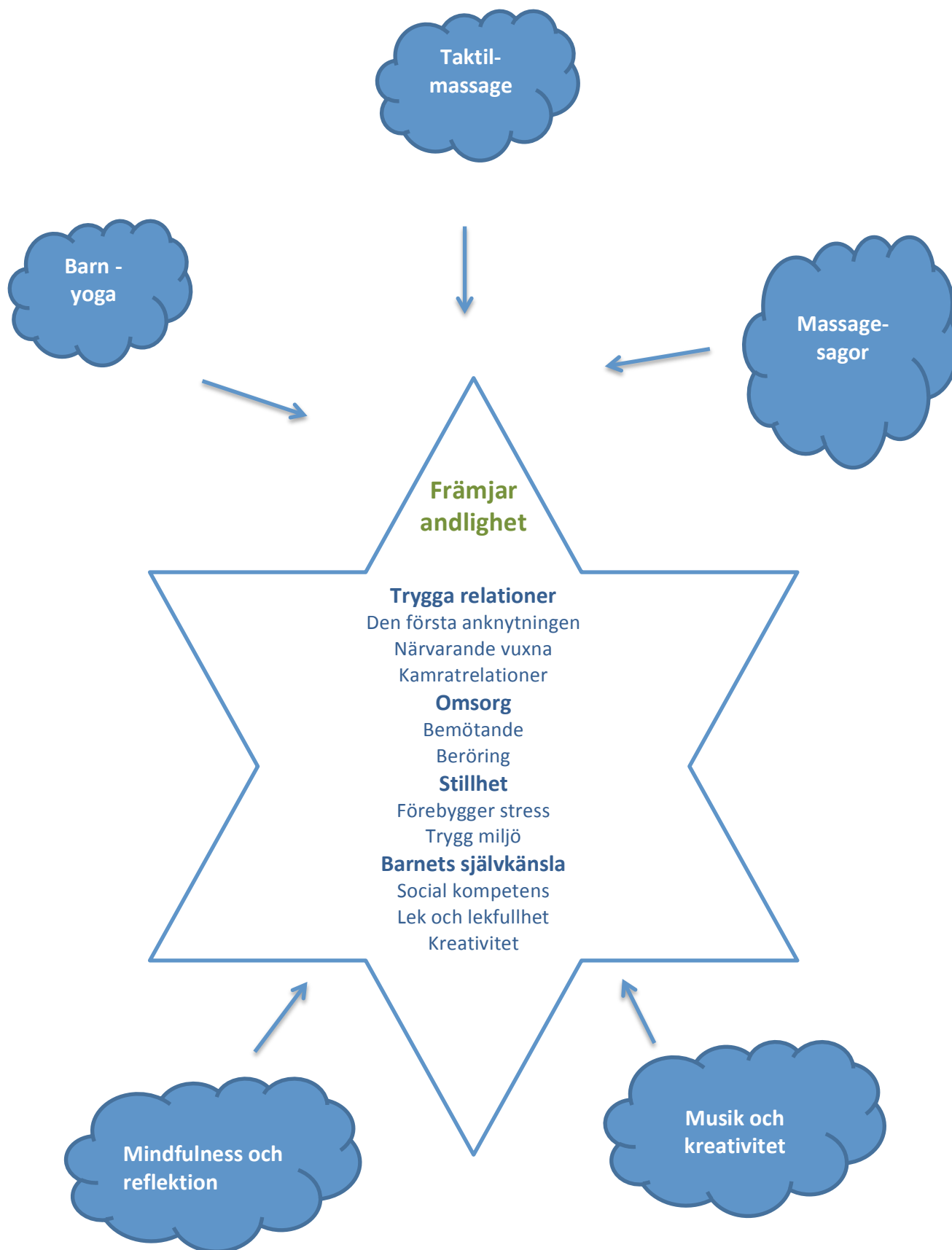
Resultatet av den kvalitativa innehållsanalysen gav sammanlagt 14 kategorier som främjar barns andliga utveckling, till exempel trygga relationer, omsorg, stillhet och barnets självkänsla. Arbetsgruppen har även bekantat sig med olika metoder som används på daghem idag som till exempel yoga och mindfulness. Dessa metoder ökar till exempel barns självkänsla och leder till stillhet och lugn hos barn. Arbetsgruppens tanke är att bygga upp produkten för andlig fostran genom att välja de metoder som innehåller de olika kategorierna som främjar barns andliga utveckling. För att tydliggöra detta har arbetsgruppen valt att göra en figur som presenteras sist i kapitlet.

Metoderna Lilla Chilla och Start och StegVis är metoder som redan används inom dagvården i Finland. Lilla Chilla är en metod som används i mobbningsförebyggande syfte och Start och StegVis tränar emotionell- och social kompetens. Arbetsgruppen har valt att nämna dessa befintliga metoder i arbetet för att få en inblick i hur liknande metoder används idag och för att inte utveckla en likadan produkt. Den största skillnaden mellan

dessa metoder och den utvecklade produkten är att den bygger på andlighet. Emellertid kan vissa delar ur den utvecklade produkten likna Lilla Chilla och Start och Stegvis metoder. Metoden drömmen om det goda används i förskolor i Sverige i syfte att skapa lugn och förebygga stress. Arbetsgruppen kommer att använda en del inslag ur metoden som till exempel meditativ gång och reflektion. Arbetsgruppen tydliggör att ingen av metoderna kommer att plagieras utan arbetsgruppen sätter en personlig prägel på metoderna. Metoderna som har valts med i produkten för andlig fostran har markerats med *fet och kursiv stil*.

Metoden *barnyoga* har arbetsgruppen valt att ta med för att den innehåller åtminstone tre av resultatets kategorier som stärker barns andliga utveckling. Barnyogan lär barn att slappna av och hantera stress på ett bättre sätt genom avslappningsövningar. Vidare påverkar barnyoga barns självkänsla positivt då mycket uppmuntran ges och även barns sociala kompetens stärks. Efter yoga passet bör gruppen reflektera över hur det kändes. Det finns även andra sätt att utföra meditativa rörelser förutom yoga. Till exempel genom meditativ gång som är enklare än yoga och som är bra att börja med. Därför har arbetsgruppen valt att beröra meditativ gång. *Taktil massage* och *massagesagor* har arbetsgruppen valt för att flera av resultatets kategorier som stärker barns andliga utveckling ingår i taktil massage som till exempel beröring, bemötande, närvarande vuxna och trygga relationer. Om pedagogen masserar barnet stärks den trygga relationen dem emellan och om barnen masserar varandra stärks kamratrelationen.

Arbetsgruppen har också valt att ta med *mindfulness* och *reflektion* eftersom de metoderna innehåller flera av resultatets kategorier som till exempel stillhet, hantering av stress och närvarande vuxna. Mindfulness för barn handlar många gånger om att låta barn stanna i nuet och inte störa barn i till exempel leken. *Musik* har arbetsgruppen valt för att den är livsviktig för alla åldrar. Musik minskar stress och utvecklar kreativitet. Musik kan enligt arbetsgruppen vara med i alla metoder som beskrivits. Den lugna musiken skapar ro. Musik minskar stress och främjar kreativitet vilket är två av kategorierna i innehållsanalysens resultat. Kategorierna den första anknytningen och trygg miljö kommer inte direkt fram i någon av de ovanstående metoderna dock är kategorierna av stor betydelse enligt resultatet i den kvalitativa innehållsanalysen. Arbetsgruppen har tagit med den första anknytningen eftersom den är betydelsefull för barns fortsatta trygghet i människorelationer. Därför är det viktigt att hålla alla dessa metoder i små grupper för att barn skall känna trygghet. Trygg miljö är viktig för barns andliga utveckling och därför bör alla dessa metoder utföras i en trygg och lugn miljö.



Figur 1. Sammanfattning av resultat

10 En produkt för andlig fostran

Som tidigare nämnts är syftet med examensarbetet att utveckla en produkt för andlig fostran på daghem. Tanken har från projektets början varit en produkt för andlig fostran som skall bestå av en sammanställning av relevanta metoder som kan användas för att främja barns andliga utveckling. Utifrån den forskning som arbetsgruppen gjort har relevanta metoder valts ut. Produktens innehåll har utvecklats under projektets gång och den slutgiltiga produkten kom arbetsgruppen fram till när resultatet hade sammanställts.

För att konkretisera produkten och göra den mer användbar på daghemmen har arbetsgruppen utformat en tygpåse innehållande material som främjar barns andliga utveckling. Tygpåsen innehåller en manual, laminerade kort i en påse, en cd-skiva, ett elektriskt ljus, sju små handdukar, stora bilder på yogaövningarna, massageolja, massageboll, en kritask, papper, ett pärlset och en reflektionspinne. I manualen presenteras produktens syfte, definition av andlighet, barns andliga behov, pedagogens roll, den trygga miljön, de olika metoderna samt lästips, se Bilaga 4. I tygpåsen finns också laminerade kort i en liten påse som beskriver de olika metoderna som pedagogerna kan använda för att främja barns andliga utveckling. Orsaken till att arbetsgruppen har valt att använda sig av laminerade kort är för att tydliggöra de olika metoderna för barnen, så att barnen själva kan se på korten vilken metod de valt till den andliga samlingen. På tygpåsen har arbetsgruppen applicerat en bild som symboliserar andlighet. Bilden består av skribenternas högerhand med en barnhand i. Bilden har valts för att barnen lättare skall känna igen påsen och då veta att det är dags för den andliga stunden. Bilden har även valts att appliceras på manualens pärmsida och på de laminerade kortens baksida för att göra produkten enhetlig.

Arbetsgruppens tanke är att den andliga påsen kan hänga framme så att barnen själva kan önska när påsen skall användas. Detta för att öka barns delaktighet. Arbetsgruppen anser att den andliga påsen inte skall användas utan närvaro av en vuxen. Detta på grund av att ett av barns andliga behov är att ha en närvarande vuxen. Arbetsgruppen har tänkt att den andliga samlingen skall gå ut på att ett av barnen i barngruppen kan ta upp ett av de laminerade korten ur påsen. Ifall barnet tar upp ett kort som föreställer metoden yoga så skall dagens andliga stund bestå av yoga.

Som tidigare nämnts är det viktigt att tänka på färgvalet och därför har arbetsgruppen valt att använda sig av lugna färger såsom blått och grönt i produkten. Arbetsgruppen vill tydliggöra att produkten endast är ett visningsexemplar och därför har arbetsgruppen till exempel valt att sätta med endast ett elektroniskt ljus i påsen även om tanken är att daghemmen kan använda fler ljus. Arbetsgruppen förväntar sig att produkten skall främja barns andliga utveckling på daghem och stödja de professionella i deras arbete med barns andliga behov. Slutligen anser arbetsgruppen att det är av betydelse att diskutera andlighet genom att förklara de andliga metoderna i manualen för föräldrarna. Detta kan ske till exempel under inskolningen. Det är även viktigt att personalen tillsammans diskuterar andlighet och kommer fram till ett gemensamt arbetssätt gällande andlighet. Alla pedagoger bör även reflektera över sin egen andlighet för att lättare kunna stöda barns andlighet.

11 Avslutande diskussion

Under detta kapitel kommer arbetets process och slutresultatet att diskuteras och granskas kritiskt i den avslutande diskussionen. Arbetsgruppen kommer att reflektera över etik, hållbar utveckling och tillförlitlighet. Slutligen kommer produktens utvecklingsmöjligheter att behandlas.

11.1 Diskussion och kritisk granskning

Syftet med examensarbetet var att utveckla en produkt för andlig fostran på daghem som främjar barns andliga utveckling. Arbetsgruppen anser att detta syfte har uppnåtts, eftersom arbetsgruppen utifrån litteraturstudien och den kvalitativa innehållsanalysen kom fram till ett resultat och lyckades utforma en produkt för andlig fostran. Arbetsgruppen anser att större delen av det som skrivits i arbetet har en koppling till syftet och frågeställningarna. Arbetsgruppen har valt att beskriva varje rubrik väldigt ingående och detta på grund av att arbetsgruppen har ansett att det varit relevant för arbetet och den utarbetade produkten, eftersom slutprodukten nu bygger på vetenskaplig forskning. En läsare som är insatt i projektet "Andlighet, Spiritualitet och Livsfrågor" kan ifrågasätta kapitlet om andlighet med tanke på att tidigare examensarbeten inom projektet redan har definierat andlighet. Arbetsgruppen har valt att lägga ner mycket arbete på andlighet eftersom arbetsgruppen anser att det är relevant då forskning säger att det är viktigt att

förstå sin egen andlighet för att kunna arbeta med andlighet. Genom arbetet med andlighet har arbetsgruppen kommit fram till vad som stärker barns andliga utveckling och därifrån kunnat utveckla produkten för andlig fostran på daghem.

Målet för projektet Andlighet, Spiritualitet och Livsfrågor var att utveckla en praktisk metod som professionella inom social- och hälsovård samt församlingsarbete kan använda för att bemöta klienters andliga/spirituella behov och livsfrågor i olika kontext. Arbetsgruppen anser att målet uppnåtts eftersom en produkt har utvecklats som professionella inom dagvården kan använda i bemötandet av barns andliga behov. Produkten kan även användas av andra professionella som arbetar med barn till exempel på en rehabiliteringsavdelning för sjuka barn och diakoner i möte med barn. Arbetsgruppens gemensamma mål har varit att tydliggöra skillnaden mellan andlighet och religion samt att fördjupa sig i andlighet. Dessa mål har uppnåtts genom att arbetsgruppen ingående har undersökt vad forskning har skrivit om ämnet. De kompetenser som nämndes viktiga i inledningen har arbetsgruppen lyckats uppnå. Detta på grund av att produkten ser till varje enskilt barn och främjar jämlikhet och tolerans genom att alla kan vara delaktiga i någon av metoderna samt att produkten är anpassad efter alla åldersgrupper i daghemmet och ett mångkulturellt samhälle. Produkten ser till det enskilda barnets andliga behov samt ger möjlighet till barns delaktighet till exempel genom att barnen själva kan välja när den andliga påsen skall användas.

Arbetsgruppen anser att det resultat som studien visat har speglat de förväntningar som arbetsgruppen hade under den inledande fasen. Genom att studera vad forskning säger om ämnet så fick arbetsgruppen belägg för sina tankar om att andlighet idag inte förekommer medvetet i vardagen på daghemmen, att barn inte får sina andliga behov tillgodosedda och att barn upplever stress på daghem. Att andlighet inte förekommer medvetet på daghem idag framkom genom telefonintervjuer då en del av respondenterna svarade att de inte arbetar medvetet med andlighet. Likaså framkom de professionellas behov av att få begreppet andlighet definierat för att lättare uppmärksamma barns andliga behov och främja deras andliga fostran. Även studiens forskning visar på att andlighet inte framkommer på ett medvetet sätt genom att andlighet är ett svårdefinierat begrepp. Bland annat McSherry och Smith (2007) påpekar att andlighet är ett universellt fenomen som finns inom alla oavsett tro eller inte. Likaså menar EAUDE (2009) att andlighet är en universell egenskap oavsett om den vilar på en religiös grund eller inte. Studiens resultat visar också på att barn har andliga behov och vad som främjar dem som till exempel trygga

relationer som Eade (2009) och Mountain (2011) påtalar. Även Flanagan m.fl. tar upp tryggheten som viktig och betydelsen av närvarande vuxna för barns andliga utveckling. Att barn upplever stress på daghem framkommer i Suhonen m.fl. (2014) forskning genom att påvisa barns förhöjda kortisolvärden.

Arbetsgruppen är mycket nöjd med slutresultatet och anser att den utvecklade produkten är bra och användbar både för barns andlighet och professionellas vägledning inom arbetet med andlighet på daghem. Emellertid finns det en del att ifrågasätta i examensarbetet med tanke på att skribenterna inte är experter inom området och har ingen tidigare erfarenhet av att bedriva studier på denna nivå. Resultatet i litteraturstudien kan till exempel ha påverkats av att skribenterna har kunnat tolka de engelska artiklarna felaktigt på grund av artiklarnas avancerade engelska. Arbetsgruppen borde ha använt endast svensk litteratur för att kunna vara helt säkra på att tolkningen är rätt. Dock anser arbetsgruppen att studiens tillförlitlighet ökar genom att andra studier kommit fram till liknande resultat såsom Sumelius (2013) i examensarbetet "Andlighet hos barn under skolåldern". Arbetsgruppen anser att resultatet är klart och tydligt med tanke på att frågeställningarna har besvarats genom evidensbaserad forskning samt att en röd tråd löper genom hela arbetet. Enligt arbetsgruppen vore det bra om vidare forskning av empirisk evidens gjordes för att kunna påvisa att de metoder som arbetsgruppen valt att ta med i produkten faktiskt har de positiva effekter som arbetsgruppen tror.

Med facit i hand kan arbetsgruppen se att mycket tid har lagts på att definiera andlighet och kategorierna under kapitel sju, till exempel kategorin lek och lekfullhet. Allt som framkommer i kategorierna kunde inte användas i produkten även om det är väldigt bra och viktig information, vilket gör att arbetsgruppen väljer att ha kvar en del information. Examensarbetet innehåller en stor mängd tips och råd för professionella inom dagvården och därför kan examensarbetet ses som en idébank för att främja barns andliga utveckling, vilket inte alls var arbetsgruppens tanke från början. Med tanke på det stora utbudet av vetenskapliga artiklar kan arbetsgruppen ha missat betydelsefull litteratur under sällningen av relevant material. Detta kan ha påverkat studiens resultat. Arbetsgruppen har läst igenom materialet och arbetet ett flertal gånger vilket gör att ingen viktig information borde ha gått förlorat, dock finns det en risk att skribenterna blivit "blinda" för den egna texten. Arbetsgruppen anser vidare att en mångsidig litteratur använts eftersom material på både engelska, finska och svenska valts, vilket bidrar till ett mångsidigt arbete.

Arbetsgruppen anser att rubrikerna under examensarbetets gång blivit tydliga och nu kan läsaren enkelt se via innehållsförteckningen vad examensarbetet innehåller. En del rubriker i arbetet är väldigt långa likväl anser arbetsgruppen att det är nödvändigt för helheten och en rättvis spegling av kapitlens innehåll. Huvudrubriken förklarar examensarbetets innehåll på ett bra och tydligt sätt dock är den i längsta laget men arbetsgruppen anser att den är informativ och lättläst. Enligt arbetsgruppen är alla frågeställningar i arbetet relevanta eftersom de gav relevant information till den produkt som har utvecklats. Frågeställningarna har levt en aning under projektets gång vilket gör att arbetsgruppen är nöjd med valet av frågeställningar. Frågeställningarna är fyra till antalet vilket kan uppfattas som många men arbetsgruppen anser att alla frågeställningar är relevanta för examensarbetet. Den första frågeställningen "Vad innebär andlighet utan religion som utgångspunkt?" behövdes för att arbetsgruppen skulle kunna utveckla en produkt som bygger enbart på andlighet utan religion som utgångspunkt. Detta för att produkten skall kunna användas på daghem trots en kulturell mångfald. Den andra frågeställningen "Vilka behov av andlighet har vår målgrupp?" och den tredje frågeställningen "Vad främjar andlig utveckling hos barn?" behövdes för att arbetsgruppen skulle kunna tillgodose de andliga behoven i produkten. Den sista frågeställningen "Vilka metoder finns redan som främjar andlighet hos barn och vilka är relevanta för vår produkt?" behövdes för att arbetsgruppen skulle finna de mest relevanta metoderna.

Examensarbetets avgränsningar anses vara relevanta för examensarbetet eftersom de hjälpt till att begränsa litteraturen samt arbetet. Att välja ett så brett åldersspann som 0-6 år kan kritiserats, dock anser arbetsgruppen att det är viktigt att alla barn på daghem får sina andliga behov tillgodosedda oavsett ålder. Avgränsningen finländska daghem ansågs också vara av betydelse för att produkten skulle anpassas till dagvården i Finland och detta på grund av att produkten bygger på (Stakes, 2005) planen för småbarnsfostran. Arbetsgruppens syfte var att utveckla en produkt som inte är religiöst förankrad och därav valet av den tredje avgränsningen.

En kritisk punkt i arbetet är att arbetsgruppen inte har varit mångprofessionell vilket gör att sjukskötares och diakonernas perspektiv saknas. Speciellt diakonernas perspektiv i arbetet kunde ha ändrat arbetets karaktär eftersom de är mer insatta i det religiösa och andliga. Dock har arbetsgruppen valt daghem som arena vilket gör att produkten är utformad speciellt för vår kompetens. Arbetsgruppen nämner också att produkten är ämnad för alla

daghem i Finland vilket innebär att manualen i produkten då borde översättas till finska, vilket inte har gjorts.

Som tidigare nämnts anser arbetsgruppen att telefonintervjuerna varit av betydelse för arbetet. I efter hand har arbetsgruppen kunnat se att intervjuerna kunde förbättrats genom att ändra frågornas numrering eftersom de finstalande respondenterna uppfattade intervjufrågorna fel. Detta på grund av att begreppet "hengellisyys" på finska har med den religiösa andligheten att göra medan begreppet "henkisyys" har med den själsliga andligheten att göra. I och med intervjufrågan "Hur arbetar ni med andlighet på daghemmet" kopplade de finstalande respondenterna andlighet med religion, vilket blir felaktigt, eftersom arbetsgruppen var ute efter den själsliga andligheten. Därför borde arbetsgruppen använt begreppet själslig andlighet både på finska och svenska. Arbetsgruppen är även medveten om att telefonintervjuerna är få vilket resulterar i ett icke tillförlitligt resultat. Det var inte arbetsgruppens avsikt i början att göra en telefonintervju men arbetsgruppen kände ett behov av detta för att få information om hurudan produkt det fanns ett behov av på daghem. Eftersom avsikten inte var en intervju, fanns det inte tid för att utföra en mer omfattande intervju. Arbetsgruppen har i efterhand kommit fram till att det vore bättre om intervjuerna hade skett genom personliga möten, eftersom det under en personlig intervju går att utläsa även icke-verbal kommunikation. Respondenterna har också enklare att ställa frågor om något är oklart.

Arbetsprocessen har varit intensiv, lärorik och utvecklande och samarbetet har fungerat mycket bra. Arbetsgruppen är stolt över att ha utvecklat en mångsidig produkt som är ny inom området eftersom det i dagsläget inte finns en produkt som tydliggör andlighetens betydelse för barn inom dagvården. De flesta metoder som används i produkten finns redan, emellertid är metoderna inte förknippade med andlighet och barn. Arbetsgruppens förhoppning är att produkten kommer till användning på daghem idag och att en spridning till andra professioner blir aktuell.

11.2 Tillförlitlighet

Enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2012, s.196-197) används tillförlitlighet i kvalitativ forskning för att påvisa trovärdigheten i studier som forskare gör. Forskning är till för att få ny kunskap inom ett område, det vill säga att det nya resultatet skall bidra till kunskapstillväxt. I kvalitativ forskning kan många tolkningar framkomma och med det flera sanningar vilket gör att forskaren måste påvisa tillförlitligheten i studiens resultat. Det

är även viktigt att ta hänsyn till forskarens förförståelse när tillförlitligheten i forskningen behandlas. Förförståelse handlar om hur väl insatt forskaren är i ämnet och hur det i sin tur har påverkat analysen. Morse m.fl. (2002) förklarar (enligt Lundman & Hällgren Graneheim 2012, s.198) att tillförlitligheten ska gå som en röd tråd genom hela forskningsprocessen och redovisas fortlöpande. Detta görs genom att forskaren under hela processen verifierar sina ställningstaganden. Enligt Patel och Davidson (2003, s.103) handlar god tillförlitlighet i en kvalitativ studie också om forskarens förmåga att samla in bra data och att göra en trovärdig tolkning av den. Arbetets tillförlitlighet handlar enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2012, s.198) om hur väl överförbart resultatet är i praktiken. Slutligen menar Lundman och Hällgren Graneheim (2012, s.198) att det är värdefullt för tillförlitligheten med en utomstående person som kan granska arbetet objektivt.

Först och främst har arbetsgruppen byggt upp arbetet på ett systematiskt sätt för att göra arbetet mer överskådligt för läsarna. Arbetsgruppen har noggrant verifierat och förklarat varje ställningstagande samt satt mycket tid på att få den röda tråden att löpa genom hela arbetet. Vad gäller litteratursökningen har arbetsgruppen noggrant förklarat och dokumenterat hela processen genom både skrift och tabeller, vilket ökar arbetets tillförlitlighet. Detta arbete är enligt arbetsgruppen tillförlitligt på grund av att stora delar av litteraturen är vetenskaplig med primärkällor som grund för att få en hög evidens. Arbetsgruppen har lyckats bra med att få tag i relevant litteratur och forskning som är relativt ny inom området. Största delen av litteraturen är från år 2000 och framåt, dock har ett fåtal böcker från 1990-talet använts på grund av att nyare exemplar inte fanns tillgängliga samt att de varit relevanta för arbetet.

Arbetsgruppen har i arbetet strävat efter att hitta källor som stöder varandra. Under delen som behandlar andlighet har arbetsgruppen även sökt efter källor som motsäger varandra för att få med olika forskares perspektiv, vilket ökar arbetets tillförlitlighet. Arbetsgruppen har använt så få sekundärkällor som möjligt. I de fall där sekundärkällor använts har arbetsgruppen litat på sekundärkällans författare och inte kontrollerat primärkällorna. Emellertid har arbetsgruppen noggrant kontrollerat källornas tillförlitlighet vilket ökar trovärdigheten i detta arbete. Arbetsgruppen har varit källkritisk och ifall något i litteraturen verkat osannolikt har gruppen sökt andra källor för att kontrollera påståendet. Arbetsgruppen har också varit noggrann med att hålla examensarbetets avgränsningar. Arbetsgruppen anser att metoderna som valts varit relevanta eftersom

någon annan lämplig metod inte hittats. Tillförlitligheten har också ökat med tanke på att två metoder har använts. Telefonintervjuernas resultat stärkte arbetsgruppens känsla av att produkten fyller ett behov inom dagvården.

Arbetsgruppen anser att tillförlitligheten har ökat genom att alla tre skribenter under hela processen tillsammans noggrant gått igenom arbetet. Arbetsgruppen har också försökt ha ett neutralt förhållningssätt under hela arbetet, likväl kan arbetet ha påverkats av skribenternas egna åsikter och antaganden. Vidare anser arbetsgruppen att en lyckad trovärdig tolkning av materialet har gjorts men tillförlitligheten kan ha minskat något med tanke på att flertalet av artiklarna är på avancerad engelska, vilket kan ha påverkat tolkningen av texterna. Arbetsgruppen borde ha använt endast svensk litteratur för att kunna vara helt säkra på att tolkningen är rätt. Emellertid är inte detta möjligt eftersom det finns så få svenska artiklar om ämnet. Vad gäller överförbarheten av resultatet i detta arbete anser arbetsgruppen att produkten kommer att vara användbar på daghem med tanke på de behov som framkommit i studien. Produkten är även anpassad till finländska förhållanden och anpassad till alla åldersgrupper. Vidare är produkten lätt att använda tack vare utförliga förklaringar i manualen. Arbetsgruppen anser att tillförlitligheten i detta arbete också har ökat genom att två utomstående granskare har gått igenom och ifrågasatt arbetet. Det handlar inte om två professionella granskare utan om två studenter på universitetsnivå vilka har god insikt i examensarbeten.

11.3 Etiskt ställningstagande

Att förhålla sig till forskningsetik och de etiska reglerna har varit viktigt för arbetsgruppen när information och artiklar har sökts på Internet. Med forskningsetik avses, enligt forskningsetiska delegationens anvisning ”att tillämpa och främja verksamhetsformer som är etiskt försvarliga och korrekta i den vetenskapliga verksamheten samt att identifiera och förebygga förseelser och ohederlighet inom vetenskapligt arbete” (Forskningsetiska delegationen, 2012, s.16). Under en närmare genomgång av de centrala utgångspunkter som finns för god vetenskaplig praxis har arbetsgruppen svårt att se att det under litteratursökningsprocessen brutits mot några etiska regler. Arbetsgruppen har varit noggrann med att presentera resultat samt dokumentera källor och annat material noggrant. Arbetsgruppen har även tagit hänsyn till andra forskares publikationer och noggrant hänvisat till deras arbeten. Arbetsgruppen har heller inte plagierat eller stulit någon annan forskares arbeten eller haft med överflödiga forskningsreferenser i källförteckningen bara

för att få förteckningen att se mer omfattande ut. Slutligen har arbetsgruppen varit noggrann med att förhindra att slarvfel skall uppkomma under bearbetning av materialet för att studien inte skall räknas som värdelös.

En av de metoder som använts i arbetet är telefonintervju vilket innebär att arbetsgruppen behöver ta ställning till alla de forskningsetiska principer som gäller för forskning där utomstående respondenter är involverade. Forsberg och Wengström (2013, s.145) poängterar att god etik i vetenskaplig forskning är viktigt. Forskaren skall före projektets början kontakta den lokala eller regionala etiska kommittén för att ansöka om ett etiskt tillstånd för intervjun. Det är forskarens skyldighet att skydda respondenterna som deltar i intervjun och deras svar skall redovisas med respekt. Jacobsen (2007, s.24-25) menar att respondenterna som svarat på intervjufrågorna skall i arbetet inte kunna identifieras och detta görs genom att respondenternas svar skrivs etiskt korrekt. Arbetsgruppen anser att de forskningsetiska principerna har följts vad gäller intervjun, eftersom varken daghemmens eller respondenternas namn har nämnts i arbetet. Dock har den regionala etiska kommittén inte kontaktats på grund av att så få respondenter deltog samt att metoden telefonintervju inte innehar en betydande roll i detta arbete.

Arbetsgruppen upplever att arbetet inte brutit mot de etiska principer som framkommer i anvisningen ”Etiska principer för humanistisk, samhällsvetenskaplig och beteendevetenskaplig forskning och förslag om ordnade av etikprövning” (2009, s.5-10). Arbetsgruppen har haft respekt för de undersökta personernas självbestämmanderätt, eftersom deltagandet i intervjun har varit frivilligt och respondenterna har gett samtycke till deltagandet. Arbetsgruppen har även gett tillräckligt med information om studien så att respondenterna är medvetna om vad medverkandet innebär. Arbetsgruppen anser också att arbetet inte har medfört några skador eftersom respondenterna har bemötts med respekt och vänlighet. Arbetsgruppen har även noggrant reflekterat över att innehållet i arbetet inte skall kännas stötande för någon. Slutligen har studien inte kunnat bryta mot principer om dataskydd, eftersom arbetsgruppen endast använt material som är offentligt samt hänvisat till allt material på ett korrekt sätt. Arbetsgruppen har förvarat allt konfidentiellt forskningsmaterial på ett korrekt sätt, vilket skyddar respondenternas personliga integritet. Forskningsmaterialet kommer att förstöras när arbetet har lämnats in. Alla bilder som finns i manualen är producerade av arbetsgruppen vilket innebär att materialet inte är plagierat.

Arbetsgruppen har under projektets gång tagit hänsyn till etiken när det gäller produkten, både i förhållande till barnen, föräldrarna och pedagogerna. Vad gäller barnen anser

arbetsgruppen att det är viktigt utifrån ett etiskt perspektiv att barnen får vara delaktiga. Därför har arbetsgruppen gjort det möjligt för barnen att själv kunna påverka när den andliga påsen skall användas. Det är även etiskt rätt att arbetsgruppen ser till alla barn på daghemmen oavsett ålder och etnicitet. Vidare är produkten anpassad efter svårighetsgrad så att alla barn kan delta i någon av metoderna. Vad gäller föräldrarna har arbetsgruppen poängterat vikten av en gemensam fostranroll då det gäller barns andliga behov och andliga utveckling genom att diskutera de metoder som används i produkten för den andliga utvecklingen. Det är etiskt rätt att föräldrarna är delaktiga i den andliga fostran. Vad gäller pedagogerna har arbetsgruppen sett till så att de metoder som valts är användbara, vilket är etiskt rätt gentemot pedagogerna. Produkten svarar också på pedagogernas behov som framkom under telefonintervjuerna. Slutligen har arbetsgruppen varit noggrann med att inte skriva något som kunde uppfattas kränkande i produkten.

11.4 Hållbar utveckling

I Yrkeshögskolan Novias handlingsplan (Yrkeshögskolan Novia, 2013) för hållbar utveckling definieras den hållbara utveckling med att samhällets utveckling skall tillgodose de behov som finns idag och se till så att samma möjligheter finns för kommande generationer. En del av den hållbara utvecklingen är att värna om miljön och investera i människors hälsa och ta tillvara dessa resurser som människor och miljö är. Eftersom den hållbara utvecklingen är av betydelse både inom Yrkeshögskolan Novia och i samhället är det av stor vikt att arbetsgruppen reflekterar över den hållbara utvecklingen i detta arbete.

I detta arbete handlar den hållbara utvecklingen om att ge barn möjlighet till lugna och andliga stunder inom dagvården för att främja barns andliga utveckling. I detta arbete har det framkommit i forskning från Finland att små barn upplever stress i daghemsmiljön. Enligt arbetsgruppen är det inte hållbart att små barn skall behöva växa upp i en stressande miljö. Barnen är vår framtid och enligt arbetsgruppen är det hållbar utveckling att satsa på dem i ett förebyggande syfte med tanke på vilka allvarliga sjukdomar som stress kan leda till i vuxen ålder. Under arbetsprocessen har arbetsgruppen kommit fram till grundläggande faktorer som främjar barns andliga utveckling och utifrån dem har en produkt utvecklats vilken skall användas på daghem. Produkten innehåller metoder som främjar barns andliga utveckling och leder till ett större välbefinnande hos barn genom att förebygga stress och ge lugn och ro. Arbetsgruppen anser också att hållbar utveckling handlar om att värna om anställdas arbetsmiljö eftersom det påverkar hela daghemmets

välstånd. Den produkt som har utvecklats kan ses som ett arbetsredskap för pedagoger som kan användas i förebyggande syfte och i situationer där barngruppen är orolig. Tanken är att produkten skall ge en lugn och fridsam miljö för både vuxna och barn. Arbetsgruppen anser också att produkten bidrar till en hållbar utveckling, eftersom den svarar på FN:s barnkonvention artikel 27 (UNICEF, 2009, s.26) om barns rätt till andlig utveckling.

En annan viktig hållbarhetsaspekt är hur produkten skall kunna spridas om intresse uppstår och arbetsgruppen tänker att manualen går att kopiera, yogabilderna går att scanna in liksom metodkortet men då krävs tillstånd av skribenterna eftersom copyright finns. Den andliga påsen går att sy själv eller köpa in, dock utan tryck. Material såsom massagebollar, handdukar, massageolja, kriter, papper och ljus går att köpa in. Musik går att köpa in eller producera egen.

11.5 Utvecklingsförslag

Under arbetets gång har arbetsgruppen ofta reflekterat över hur produkten kan utvecklas för att på bästa sätt främja barns andliga utveckling, minska stress och öka välbefinnande på daghem. Arbetsgruppen upplever att den utvecklade produkten borde fungera eftersom den bygger på evidensbaserad forskning gällande barns andliga behov, dock är detta inte säkert eftersom arbetsgruppen inte hunnit testa produkten på grund av tidsbrist. Därför bör produkten testas på daghem i Svenskfinland och utifrån resultatet kan produkten vidareutvecklas. Produkten passar även andra professionella som arbetar med barn och behöver därför testas inom andra professioner som till exempel av sjukskötare på barnavdelningar. Det skulle även vara intressant att se hur en liknande produkt ser ut om den bygger på den religiöst bundna andligheten och därför kan en helt ny produkt utformas. För att produkten skall kunna användas på alla daghem i Finland bör den översättas till finska. Produkten kan också vidareutvecklas genom att lägga till fler yogasagor och massagesagor samt annat relevant innehåll. Detta skulle resultera i större variation och att produkten kan användas under en längre tid.

Slutligen vill arbetsgruppen tacka alla medverkande, både stora och små!

Källförteckning

- Ahteenmäki-Pelkonen, L., 1994. *Religiös fostran i dagvården*. Vasa: Kirjayhtymä Oy.
- Ardeby, S., 2005. *Arbeta med beröring – för friskvård och omvårdnad*. Stockholm: Ambosantus AB.
- Ardeby, S., 2003. *När orden inte räcker. Om händer, hud, nervsystem ur ett taktilt perspektiv samt bakgrunden till originalmetoden TAKTIL MASSAGE*. Stockholm: Ambosantus AB.
- Axelsson, Å., 2012. Litteraturstudie. i: M. Granskär & B Höglund-Nielsen, red., *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (s.203-220). Lund: Studentlitteratur.
- Bellous, J. & Csinos, D., 2009. Spiritual styles: creating an environment to nurture spiritual wholeness. *International Journal of Children's Spirituality*, 14, (3), s.213-224.
- Bertolani, P-G. & Andersson, T., 1998. *Att möta ett barn*. Stockholm: Förlagshuset Gothia AB.
- Birkestad, G., 2001. *Beröring i vård och omsorg – en teoretisk sammanfattning*. (2. uppl.) Solna: Ófeigur förlag.
- Borg, A., 2006. *Det är ingen fara, du är människa. Livsbetraktelser*. u.o: Wahlström & Widstrand.
- Bornstein, A., 2010. Drömmen om det goda. i: M. Lodén, red., *Den helande länken i barns och ungdomars uppväxt*. (s.165-175). u.o: JL Utbildning.
- Brodin, E., Carlsson, I., Hoff, E. & Rasulzada, F., 2014. *Kreativitet - teori och praktik ur psykologiska perspektiv*. Stockholm: Liber AB.
- Carlström, I. & Hagman, L-P., 1995. *Metodik för utvecklingsarbete & utvärdering*. Göteborg: Akademiförlaget.
- Claesdotter, A., 2006. Barns lek är vuxnas ansvar, i: Tidningen Förskolans redaktion., *Lekens roll - i förskola och förskoleklass*. (s.87-97). Malmö: Lärarförbundets förlag och Tidningen Förskolan.

Drömmen om det goda (u.å). [Online] <http://dreamofthegood.org/vara-metoder> [hämtat: 13.3.2015].

Eaude, T., 2009. Happiness, emotional well-being and mental health - what has children's spirituality to offer? *International Journal of Children's Spirituality*, 14, (3), s.185-196.

Ejvegård, R., 2009. *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.

Elkins, M. & Cavendish, R., 2004. Developing a Plan for Pediatric Spiritual Care. *Holistic Nursing Practice*, 18 (4), s.179-184.

Ellneby, Y., 2011. *Må bra i förskolan*. Malmö: Sveriges Utbildningsradio AB.

Ellneby, Y., 1999. *Om barn och stress och vad kan vi göra åt det*. Falköping: Natur och Kultur.

Ellneby, Y., 1994. *Om du inte rör mig så dör jag. Den taktila kommunikationens betydelse för barns utveckling*. Stockholm: Sveriges Utbildningsradio AB.

Erixon, A., Lindgren, C., Sundblad, B. & Torro, T., 2007. *Barns väg till trygghet*. Stockholm: Sveriges Utbildningsradio AB.

Etiska principer för humanistisk, samhällsvetenskaplig och beteendevetenskaplig forskning och förslag om ordnade av etikprovning., 2009. [Online] <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/etiskaprinciper.pdf> [hämtat: 25.1.2015].

Flanagan, K., Loveall, R. & Carter C., 2012. The Spritual Craft of Forgiveness: It's Need and Potential in Children's Peer Relations and Spiritual Development. *Journal of Psychology and Christianity*, 31 (1), s.3-15.

Fogelberg, E., Fröding, A., Turja, P. & Wiik, M., 2013. *Lilla Chilla*. Vasa: Folkhälsans förbund rf.

Forsberg, C. & Wengström, Y., 2013. *Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Stockholm: Natur & Kultur.

Forskningsetiska delegationen., 2012. *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. [Online] http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [hämtat: 25.1.2015].

Forster, M., 2013. *Jag törs inte men jag gör det ändå - om barns välmående och självkänsla*. Stockholm: Natur & Kultur.

Fowelin, P., 2011. *Mindfulness i klassrummet. Steg för steg*. Södertälje: Dana Förlag.

Freij, B., 2009. *Evidens i praktiken – En grundbok i evidensbaserat socialt arbete*. Stockholm: Gothia Förlag.

Ganneby, M. & Boll, G., 2011. *Yogasagor - Stärker barns självkänsla och grupperns lugn*. Malmö: Epago/Gleerups Utbildning AB.

Gingsburg, K R., 2007. The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds. *American Academy of Pediatrics, 119 (1)*, s. 182-184.

Gislason, B. & Löwenborg, L., 2009. *Start livskunskap för de minsta*. [Online] <http://www.gislasonlowenborg.com/start-for-de-yngsta/> [hämtat: 19.2.2015].

Gislason, B. & Löwenborg, L., 2003. *Stegen och StegVis*. [Online] <http://www.gislasonlowenborg.com/stegen-stegvis/> [hämtat: 19.2.2015].

Gottberg, M-P., 2007. *Social och emotionell träning för alla barn*. Finland: Brain Books AB.

Granberg, A., 1999. *Småbarnsmetodik - omsorg, lek och ramsor*. Stockholm: Liber AB.

Granberg, A., 2000. *Småbarns utevistelse - naturorientering, lek och rörelse*. Stockholm: Liber AB.

Granberg, A., 2001. *Småbarns bild- & formskapande - lek med former, färger och linjer*. Stockholm: Liber AB.

Havnesköld, L. & Risholm Mothander, P., 2009. *Utvecklingspsykologi*. (3. uppl.) Stockholm: Liber AB.

Hegner, P., 2008. *Leken som berör. Sagor, lekar, sånger och ramsor till massage*. Stockholm: Natur och Kultur.

Henricson, M. & Billhult, A., 2010. *Taktil beröring och lätt massage från livets början till livets slut*. Lund: Studentlitteratur.

- Hwang, P., Lundberg, I., Rönnerberg, J. & Smedler, A-C., 2007. *Vår tids psykologi*. Köping: Natur och Kultur.
- Jacobsen, D., 2007. *Förståelse, beskrivning och förklaring*. u.o: Studentlitteratur.
- Jensen, M., 2013. *Lektorier*. Lund: Studentlitteratur.
- Kanninen, K., Sigfrids, A. & Backman, A., 2009. *Med barnaögon. Egenvårdarmodellen – ett verktyg till en trygg och trivsamt dagvård*. Helsingfors: FSKC Rapport 4/2009.
- Kihlbom, M., Lidholt, B. & Niss, G., 2013. *Förskola för de allra minsta - På gott och ont*. Stockholm: Carlssons Bokförlag.
- Krantz Lindgren, P., 2014. *Med känsla för barns självkänsla*. Falun: Bonnier fakta.
- Lindholm, H., 2012. *Avdelningen för vård och det sociala området, Projektbeskrivning för examensarbeten 2013*. Yrkehögskolan Novia. [Online] <https://intra.novia.fi/campus/abo/utbildningsprogram/utbildningsprogrammet-for-det-sociala-området/ny-sida-3/> [hämtat: 13.1.2015].
- Lundman, B. & Hällgren Graneheim U., 2012. Kvalitativ innehållsanalys. i: M. Granskär & B. Höglund-Nielsen, red., *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (s.187-201). Lund: Studentlitteratur.
- Matthis, N., 2007. *Barn och den nya tidens andlighet*. [Online] <http://andligutveckling.ifokus.se/articles/4d7161e3b9cb4622210727b8-barn-och-den-nya-tidens-andlighet> [hämtat: 31.1.2015].
- Mattila, K., 2008. *Arvostava kohtaaminen*. Jyväskylä: PS kustannus.
- McSherry, W. & Smith, J., 2007. How do children express their spiritual needs? *Pediatric nursing*, 19 (3), s.17-20.
- Mountain, V., 2011. Four links between Child Theology and children's spirituality. *International Journal of Children's Spirituality*, 16 (3), s.261-269.
- Mueller, C., 2010. Spirituality in children: understanding and developing interventions. *Pediatric nursing*, 36 (4), s.197-208.

- Olsson, T., 2007. Harmoni ger energi. i: Tidningen Förskolans redaktion., *Förskolans pedagogiska rum - med plats för alla sinnen.* (s.82-87). Malmö: Lärarförbundets förlag och Tidningen Förskolan.
- Orre, J. U., 2014a. Drömmen om det goda livet. *Förskolan*, 14 (10), s.21-23.
- Orre, J. U., 2014b. Lugna stunder. *Förskolan*, 14 (10), s.24-25.
- Orre, J. U., 2014c. Mindfulness ger barn ro. *Förskolan*, 14 (10), s.18-20.
- Orrenius, A-M., 2005. *Trygga relationer - Om anknytning och samhörighet mellan barn och vuxna.* Stockholm: Natur och Kultur.
- Palmkron Ragnar, Å., 2009. *Börja öva Mindfulness och acceptans.* Lund: Palmkrons förlag.
- Pape, K., 2001. *Social kompetens i förskolan - att bygga broar mellan teori och praktik.* Stockholm: Liber AB.
- Patel, R. & Davidsson, B., 1994. *Forskningsmetodikens grunder - att planera, genomföra och rapportera en undersökning.* Lund: Studentlitteratur.
- Patel, R. & Davidsson, B., 2003. *Forskningsmetodikens grunder - att planera, genomföra och rapportera en undersökning.* (3. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Sandberg, A., 2009. *Med sikte på förskolan – barn i behov av stöd.* Lund: Studentlitteratur.
- Sosiaalialan AMK-verkosto., (u.å). *Utbildningsprogrammet för det sociala området - Kompetenser för Socionom (YH) -examen.* [Online] http://web.novia.fi/sbok2014/files/kompetenser/3596_1.pdf [hämtat: 28.1.2015].
- Stakes., 2005. *Grunderna för planen för småbarnsfostran.* (2. uppl.) [Online] https://www.thl.fi/documents/605877/747474/vasu_svenska.pdf [hämtat: 13.1.2015].
- Still, J., 2011. *Musikalisk lärandemiljö.* Åbo: Åbo akademis förlag.
- Suhonen, E., Sajaniemi, N., Alijoki, A., Hotulainen, R., Nislin, M. & Kontu, E., 2014. Lasten stressinsäätely, reagoitaitapumukset ja leikkikäyttäytyminen päiväkotiympäristössä. *Psykologia*, 49 (03), s.184-196.

Sumelius, J., 2013. *Andlighet hos barn under skolåldern*. Åbo: Examensarbete för socionom (YH) – examen. Yrkeshögskolan Novia, Utbildningsprogrammet för det sociala området.

Sundin, B., 1995. *Barns musikaliska utveckling*. Stockholm: Liber Utbildning AB.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A., 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A., 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

UNICEF., 2009. *Barnkonventionen - FN:s konvention om barnets rättigheter*. Generalsekreterare, Lönnerblad Veronique. Stockholm: UNICEF Sverige. [Online] <https://unicef.se/rapporter-och-publikationer/barnkonventionen> [hämtat: 1.2.2015].

Uvnäs Moberg, K., 2005. *Lugn och beröring. Oxytocinets läkande verkan i kroppen*. Stockholm: Natur och Kultur.

Uvnäs Moberg, K., 2009. *Närhetens hormon – oxytocinets roll i relationer*. Stockholm: Natur & Kultur.

Yrkeshögskolan Novia. 2013. *Hållbar utveckling*. [Online] <https://intra.novia.fi/verksamhetsledning/redovisande-dokument/hallbar-utveckling/utbildning-hallbar-utveckling/utbildning-for-hallbar-utveckling/> [hämtat: 26.2.2015].

Zhang, K., 2012. Spirituality and early childhood special education: exploring a “forgotten” dimension. *International Journal of children`s Spirituality*, 17 (1), s. 39-49.

Finlands författningssamling

Lag om barndagvård 19.1.1973/36 www.finlex.fi [hämtat: 1.2.2015].

Sökord och träffar

<u>DATABAS</u>	<u>SÖKORD</u>	<u>AVGRÄNSNING</u>	<u>TRÄFFAR</u>	<u>VAL</u>	<u>DATUM</u>
DIVA	Andlighet OCH Barn	*Läs online	5	0	11.1.2015
EBSCO	Spirituality AND Child	*Full text *Academic journals *Published date 2005-2014 *Articles	620	2	12.1.2015
JSTOR	Spirituality AND Children	*Full text *Journals *Published date 2005-2014	65	0	12.1.2014
Arto	Lasten hengellisysys	*2005-2014	2	0	11.1.2015
Socialvetenskaplig tidskrift	Andlighet OCH Barn	*Avgränsning ej möjlig	0	0	11.1.2015
Socialvetenskaplig tidskrift	Andlighet	*Avgränsning ej möjlig	10	0	11.1.2015
EBSCO / Cinahl	Spirituality AND Children	*Fulltext *2-5 åringar	18	2	12.1.2015
Google Scholar	Child AND Spirituality	*Articles *Fulltext	1569	1	12.1.2015
Google Scholar	Barn OCH Andlighet	*Fulltext *Articles * Since 2011	3410	0	12.1.2015
EBSCO	Children AND Spirituality AND Needs	* Full text * 2007-2014 * Peer reviewed	46	2	8.1.2015
EBSCO	Children, Spirituality AND Daycare	* Full text * 2007-2014 * Peer reviewed	0	0	8.1.2015
EBSCO	Children AND Spirituality AND Emotional health	* Full text * 2007-2014 * Peer reviewed	4	1	8.1.2015
EBSCO	Children AND Spirituality AND Care	* Full text * 2007-2014 * Peer reviewed	57	1	8.1.2015
EBSCO/Cinahl	Spirituality AND Need AND Child	* Full text * 2004-2014	48	2	30.1.2015








Artikelöversikt








<u>BIBLIOGRAFISK DATA OCH ÅRTAL</u>	<u>SYFTE</u>	<u>METOD</u>	<u>RESULTAT</u>	<u>ORSAK TILL VAL AV ARTIKEL</u>
Eaude, T 2009	Syftet med artikeln är att diskutera begreppen lycka, emotionellt välbefinnande och psykisk hälsa i förhållandet till barns andlighet.	Litteraturstudie	Barns emotionella välbefinnande hänger ihop med deras andlighet. De behöver få söka efter mening i livet och samhörighet.	Artikeln är vald för att den ger svar om barns andlighet och svar på skillnaden mellan andlighet och religion.
Elkins, M & Cavendish, R 2004	Syftet med artikeln är att ta reda på hur vårdpersonal kan bemöta barns andliga behov.	Litteraturstudie	Bl.a. att vården måste anpassas efter barns individuella behov samt att vårdpersonal bör vara medvetna om barns andliga behov för att kunna ge vård av god kvalitet.	Artikeln är vald för att kunna besvara kapitlet om barns andliga behov.
Flanagan, K S Loveall, R Carter, C 2012	Syftet med artikeln är att den ser på barns andlighet i relationer. Det uppstår alltid konflikter i relationer och förlåtelsens betydelse är stor i relationer.	Litteraturstudie	Barn som lär sig förlåta utvecklar sin sociala kompetens och sin förmåga att hantera svårigheter i livet. Förlåtelse stärker barns självförtroende och ger bra relationer. Den stärker också barns andliga utveckling och skapar en kärleksfull gemenskap.	Artikeln är vald för att den ger svar om barns andlighet och om skillnaden mellan andlighet och religion.
Gingsburg, K R 2007	Syftet med artikeln är att se hur viktig leken är för barns utveckling.	Litteraturstudie	Leken är väldigt viktig för barns utveckling. Den fria leken får även mindre och mindre tid. På dagis blir det mer kunskapsinriktat och på fritiden så har barnen massor av aktiviteter och tillbringar mycket tid framför en skärm. Barn ska få vara barn och inte	Artikeln är vald för att den tar fram bra fakta om barns lek.

			ha för bråttom in i vuxenvärlden.	
McSherry, W & Smith, J. 2007	Syftet med artikeln är att få reda på hur barn uttrycker sina andliga behov samt hur vårdpersonalen känner igen och bemöter deras andliga behov.	Litteraturstudie	Det framkom att andlighet och den andliga vården är viktig. Att vårdpersonalen borde ha förståelse, bli medvetna om och ha en förmåga att tolka barns andliga behov.	Artikeln är vald för att den handlar om hur personal kan tolka barns andliga behov, vilket behövs för att få underlag till frågeställningen i arbetet.
Mountain, V 2011	Syftet med artikeln är att undersöka barns andlighet i förhållande till barn och den teologiska rörelsen.	Litteraturstudie	Barns andlighet kan kopplas ihop med barns teologiska rörelse, sett utifrån fyra perspektiv. <ul style="list-style-type: none"> • Barn i relationer • Barn i utsatthet • Barn i kreativitet och lek • Barn i öppenhet och hopp 	Artikeln ger svar om barns andlighet. Den tydliggör skillnaden mellan andlighet och religion.
Mueller, C.R 2010	Syftet med artikeln är att få en inblick i barns andlighet samt få förståelse för barns trohets-utveckling.	Litteraturstudie Fallstudie Enkäter	I studien framkom det att små barn kan ha svårt att uttrycka andlighet, att det kan vara svårt för vårdpersonalen att se detta samt att det är viktigt att vården samarbetar med föräldrarna.	Artikel valdes för att få förståelse om barns andliga utveckling.
Suhonen, E Sajaniemi, N Alijoki, A Hotulainen, R Nislin, M.& Kontu, E 2014	Syftet med artikeln var att undersöka hur kvaliteten på inlärningsmiljön påverkar barns stresshormoner (kortisolvärden). Studien gjordes genom att forska i barns välbefinnande och deras lekbeteende i daghemsmiljön samt genom att	Enkäter för föräldrar och saliv provtagning av barnen	I studien framkom det att de barn som var känsliga och inte hade möjlighet till lugn och ro blev lättare stressade och fick förhöjda kortisolvärden. Det framkom också att det i daghemsmiljön ges mycket social och fysisk stimulans samt att	Artikeln valdes för att forskningen gjorts i Finland. Forskningen undersöker barns stressnivåer vilket är av betydelse i detta arbete.

	mäta deras kortisolvärden.		daghemsmiljön har höga kognitiva utmaningar som känsliga barn kan uppleva som tunga.	
Zhang, K 2011	Artikelns syfte är att undersöka frågor som rör barns andlighet inom specialundervisning samt att se vad som är viktigt att veta för professionella som arbetar med barn.	Litteraturstudie	I studien framkom det att barns andliga behov skall tas på allvar.	Artikeln valdes för att den berör hur och vad som är viktigt för professionella som arbetar med barns andlighet.

Kvalitativ innehållsanalys

<u>TEXTUTDRAG</u>	<u>SUBKATEGORIER</u>	<u>HUVUD-KATEGORIER</u>	<u>DOMÄN</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Enligt Eaude (2009, s.191) är anknytningsteorin av betydelse för barns andliga utveckling. • Siegel och Hartzell (2004) menar (enligt Mountain, 2011, s.264) att den första anknytningen är viktig för barns andliga utveckling. 	 Den första anknytningen		
<ul style="list-style-type: none"> • Flanagan m.fl. (2012, s.4) talar om betydelsen av närvarande vuxna. Likaså gör Eaude (2009, s.193). • Flanagan m.fl. (2012, s.4) menar att närvarande vuxna bygger trygga relationer. 	 Närvarande vuxna	 Trygga relationer	FRÄMJAR ANDLIGHET
<ul style="list-style-type: none"> • Schwartz, Bukowski och Aoki (2006) påpekar (enligt Flanagan m.fl., 2012, s.7) kamratrelationernas betydelse. 	 Kamratrelationer		
<ul style="list-style-type: none"> • Eaude (2009, s.194) tar upp betydelsen av ett gott bemötande. 	 Bemötande		
<ul style="list-style-type: none"> • I verksamheten bör barnen få omsorg, ömhet och beröring för att ge barnen möjlighet ... (Zhang, 2012, s.45-46). 	 Beröring	 Omsorg	FRÄMJAR ANDLIGHET

<ul style="list-style-type: none"> • En miljö där barnen känner sig trygga är viktigt (Eaude, 2009, s.193). • Suhonen m.fl. (2014, s.184, 193) har bedrivit forskning på barn i södra Finland om hur kvaliteten på inlärningsmiljön påverkar barns stresshormon kortisol. 	<p> Trygg miljö</p> <p> Stress</p>	<p> Stillhet</p>	<p>FRÄMJAR ANDLIGHET</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Social kompetens är av betydelse för att utveckla goda relationer (Flanagan, 2012, s 4). • Lekfullhet hjälper barnet att våga experimentera och misslyckas (Eaude, 2009, s.194). • Barn uttrycker sina andliga behov genom sitt beteende. De imiterar och använder symboler i leken. • Små barn behöver tid för stillhet, reflektion och kreativitet (Zhang s.45). 	<p> Social kompetens</p> <p> Lek och lekfullhet</p> <p> Kreativitet</p>	<p> Barnets självkänsla</p>	<p>FRÄMJAR ANDLIGHET</p>



Barns rätt till andlighet
—
*En arbetsmanual över metoder som
främjar andlig fostran*

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Maj 2015

Henriksson Mia

Nyfors Janina

Nyman Carola



© Copyright

Innehållsförteckning

<i>Inledning</i>	3
<i>Definition av andlighet</i>	3
<i>Barns behov av andlighet</i>	4
<i>Pedagogens roll</i>	5
<i>Att tänka på:</i>	6
<i>Metoder</i>	7
<i>Att rita till musik</i>	7
<i>Mindfulness</i>	8
<i>Barnyoga</i>	12
<i>Taktil massage – Handberöring</i>	17
<i>Massagesaga – Måne och sol</i>	19
<i>Lästips</i>	20

Inledning

Detta är en arbetsmanual över metoder som främjar andlig fostran på daghem utifrån ett icke religiöst perspektiv. Syftet med produkten är att stöda barns andliga utveckling samt ge de professionella inom dagvården ett verktyg som de kan använda sig av i arbetet med barns andlighet. Produkten består av en andlig påse som innehåller en manual, laminerade kort i en påse, en cd-skiva, ett elektriskt ljus, sju små handdukar, massageolja, massageboll, en kritask, papper, ett pärlset, stora bilder på yogaövningar och en reflektionspinne. Produkten är utvecklad av tre studerande vid Yrkeshögskolan Novia i Åbo i samband med projektet "Andlighet, spiritualitet och livsfrågor". Produkten bygger på den forskning som skribenterna har bekantat sig med, vilken bland annat visar på att barn på finländska daghem upplever stress. Detta ledde till att skribenterna såg ett behov av att utveckla en produkt som främjar barns andliga utveckling samt minskar stress och ökar lugn på daghem. Den utvecklade produkten stöder sig på Förenta Nationernas barnkonvention artikel 27 som säger att barn har rätt till andlig utveckling. Produkten stöder sig också på Grunderna för planen för småbarnsfostran vad gäller barns rätt till andlighet. Tanken är att produkten skall vara enkel att använda samt anpassad till alla åldersgrupper och fungera trots en kulturell mångfald i daghemmet.

Definition av andlighet

Andlighet är medfött hos alla människor och hur andlighet upplevs och framträder varierar från individ till individ. En del kan uppleva andlighet genom musik, bön och meditation medan andra kan uppleva andlighet genom heliga texter. Andlighet ses som en livslång process som formar individen utifrån de relationer och den omgivning hen lever i. Andlighet är kopplat till livskvalitet som kan ses som känslomässigt och psykiskt välbefinnande, goda relationer och social delaktighet. Idag förknippas andlighet ofta med religion men forskning visar att religion och andlighet är två skilda begrepp. Den religiöst

bundna andligheten förknippas med traditioner av religion medan den andra andligheten berör själen som är sökande efter personlig mening och samhörighet med andra och världen. Barn söker precis som vuxna efter mening i livet och grunden för barns andlighet är barns relationer och tidiga upplevelser. Hur barn klarar av att hantera sina relationer och utveckla sin sociala kompetens påverkar den andliga utvecklingen hos barn. Kortfattat kan andlighet definieras på följande sätt:

- Andlighet är medfödd och är en livslång process*
- Andlighet behöver inte vara förknippad med religion*
- Andlighet innebär välbefinnande och ger livet en mening*
- Andlighet stärker identiteten*
- Andlighet ingjuter förhoppningar och ger styrka*

Barns behov av andlighet

Alla barn har andliga behov och detta framkommer genom att barn behöver hjälp av en vuxen för att lära sig att hantera olika känslor såsom rädsla, ilska, bitterhet, fientlighet, skuld, lycka, spänning och oro samt smärta och olika fysiska symptom. Vidare är barns behov av andlighet att de behöver hjälp med att hantera sina relationer. Barns behov av andlighet framkommer även i barns behov av att få prata om existentiella frågor samt få svar på svåra filosofiska frågor.

Barn kan också uttrycka sina andliga behov genom olika beteenden såsom att visa kärlek för omgivningen, naturen, familjen och sina kamrater samt genom sin blotta närvaro. Barn använder sig gärna av andliga symboler och ritualer i sina fantasilekar. Ett annat sätt att uttrycka andlighet är genom barns värderingar och användning av konst, dans, sång och rörelse för att uttrycka känslor såsom glädje, förtvivlan, vördnad, förundran och lidande. I sina relationer uttrycker barn sin andlighet genom att visa empati och medkänsla i sina möten med andra. Barn är i behov av stillhet, reflektion och kreativitet för att kunna utveckla sin andlighet.

Pedagogens roll

Det är viktigt att pedagogen förstår betydelsen av andlighet i barns utveckling för att kunna stöda dem samt att ta deras andliga behov på allvar. Pedagogens roll är att vårda barns andlighet genom att erbjuda barn en möjlighet att uttrycka sina andliga behov i verksamheten.

Det är av betydelse att pedagogen ställer inspirerade frågor till barnen eftersom det gör att barnen får kontakt med sitt inre vilket i sin tur utvecklar deras andlighet. Pedagogens ansvar är att inspirera barnen i deras sätt att tänka, att minnas och att se på sig själva samt att diskutera värderingar och attityder i livsfrågor. Pedagogens skall få barnen att uppleva lugn och trygghet i sig själva och det kan göras genom att till exempel ställa existentiella frågor så som "Kan du känna att det finns en värme inne i dig, som liknar en sol och hur upplever du det?". Pedagogens kan i sin tur förklara hur denna värme upplevs inuti hen. Inre upplevelser visar att pedagogen och barnen är väldigt lika vilket förenar dem. Det är viktigt att låta barn leka utan avbrott samt visa kärlek och tillit till dem. Det är av betydelse att pedagogen själv är rofylld eftersom det är största källan till barns andliga utveckling. Det är också viktigt att pedagogen är medveten om sin syn på andlighet och var hen är i sin egen andlighet för att kunna hjälpa barn i deras andliga utveckling. Det finns mycket som pedagogen kan göra för att stöda barns psykiska hälsa där den andliga utvecklingen ingår, bland annat:

- Skapa en trygg och säker miljö*
- Ha ett bra bemötande och vara närvarande*
- Stärka barns självkänsla och få dem att lita på sin förmåga*
- Vägleda barn i deras relationer och ge dem frihet*
- Ge tid till stillhet och eftertanke*
- Främja lekfullhet och kreativitet*

Att tänka på

Under studiens gång har arbetsgruppen kommit fram till vad som är viktigt att tänka på då metoderna för andlig utveckling utförs:

- Det är viktigt att pedagogerna tillsammans funderar över begreppet andlighet och hur de skall arbeta med andlighet för att se till barns andliga behov.*
- Det är av betydelse att diskutera den andliga fostran med föräldrarna i ett tidigt skede som till exempel vid mjuklandningen. Pedagogerna ska även informera om de metoder som används och speciellt viktigt är det att diskutera massagen med tanke på att den kan upplevas kränkande.*
- Metoderna bör göras i smågrupper vilket gör det möjligt för pedagogerna att se och höra alla barn, det vill säga en närvarande vuxen. Smågrupper gör det möjligt att stärka kamratrelationer samt skapa trygghet för barnen.*
- Det är av betydelse att barnen får vara delaktiga. Till exempel kan den andliga påsen hänga framme så att barnen själva kan önska när påsen skall användas. Barnen kan dra ett kort ur den lilla påsen för att välja vilken av metoderna som skall utföras under den andliga stunden.*
- En trygg miljö på daghemmet är en förutsättning för barns andliga utveckling. En plats som är trivsamt med dämpad belysning och låg ljudnivå där barnen kan finna stillhet är viktigt. Färger från den kalla färgskalan som till exempel blå och grön kan med fördel användas i daghemsmiljön eftersom de har en lugnande effekt på barn.*

- *Tanken är att alla metoder i manualen kan utföras utomhus eftersom utevistelse har en positiv effekt på barns stress.*
- *Det är av betydelse att pedagogerna är insatta i metoderna och att de noggrant förklarar metoderna innan de utförs.*
- *För barnens bästa är det bäst om ordinarie personal utför massagen eftersom massage bygger på tillit och det är av betydelse att barnen känner den som utför massagen. För att få bästa möjliga effekt av massage bör den utföras regelbundet.*

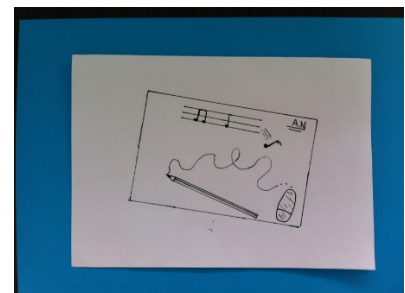
Metoder

Arbetsgruppen har utifrån evidensbaserad forskning kommit fram till några metoder som främjar barns andliga utveckling. Nedan följer en presentation av samtliga metoder genom en kort beskrivning av metoden samt tillvägagångssättet.

Att rita till musik

Information om metoden:

Musik är livsviktig för alla barn och via musiken kan barn uppleva lugn och stillhet. Musiken stärker barns känsloliv, bidrar till engagemang, utvecklar fantasi och kreativitet samt skapar glädje och minskar stress. Musik fungerar även som kulturbärare och kulturbyggare där barnen på daghemmet bland annat lär sig att respektera och tycka om olika kulturers sånger och musik.



Material som behövs till metoden:

- CD-skiva med lugn musik
- Kritor eller pennor
- Papper

Tillvägagångssätt:

Pedagogen sätter på lugn musik och tar fram papper och kritor till barnen. Under musikens gång får barnen rita vad de känner för att få utlopp för sina känslor. Barnen kan också rita vad musiken handlar om för dem. För att variera metoden kan olika lugna teman användas som till exempel: din bästa sommardag, en regnig dag eller att rita känslor såsom hur det känns att vara ledsen eller glad. När barnen får vara kreativa utvecklas nytänkande, initiativförmåga, konstruktivitet och skaparförmåga. Barnen skall inte avbrytas mitt i ett musikstycke utan pedagogen skall vänta tills musikstycket tar slut. Det är viktigt att musikstunden alltid börjar och slutar med tystnad.

Mindfulness

Information om metoden:

Metoden mindfulness handlar om medveten närvaro och att leva i nuet. Mindfulness förbättrar barns uppmärksamhet, koncentrationsförmåga, stresshanteringsförmåga samt förmåga att leva i nuet. Via mindfulness stärks barns självkänsla, sociala kompetens och kamratrelationer. I och med mindfulness är pedagogen närvarande och ger barnen trygghet samt ett gott bemötande. Metoden mindfulness fungerar som ett utmärkt verktyg för att lära barn att hantera vardagen på ett bättre sätt samt ge barn möjlighet till stillhet. Mindfulness är också ett bra redskap att använda för att förebygga mobbning och andra negativa förhållningssätt i daghemsmiljön.

Material som behövs för mindfulness metod 1 - Andstund:

- Reflektionspinne



Tillvägagångssätt:

Pedagogen börjar med att samla ihop barngruppen och sätter sig på golvet i en ring. Miljöns betydelse är viktig för barns koncentration och inga störande element skall finns runt barnen. Pedagogen inleder med hur dagen har varit hittills, till exempel om det hänt något roligt eller ledsamt, och fortsätter därefter med det tema som skall beröras. Exempel på teman är: hur är en bra kompis, hur man skall vara mot varandra, varför det inte är bra att springa inomhus, varför man skall stå i kö, vad händer när en fågel dör eller varför är man ledsen. Under denna stund kan alla barnens frågor beröras dock bör pedagogen leda samtalet tillbaka till ursprungets tema men ändå vara flexibel och lyhörd för barnens behov.

Reflektionspinnens syfte är att markera vem i gruppen som har ordet och lära barnen att vänta på sin tur. Pedagogen börjar med att hålla reflektionspinnen i handen, hen kan till exempel börja med hur hen själv mår för att sedan ge reflektionspinnen till följande barn som vill berätta. På så vis vandrar reflektionspinnen från det ena barnet till det andra och alla får komma till tals. Genom att lyssna till varandras berättelser ökar barns koncentrationsförmåga. De riktigt små barnen kan också vara med fast de inte förstår innebörden, men de lär sig övningen genom att ta modell av de äldre barnen. När barnen blir äldre och övningen är bekant och trygg kan pedagogen ta in livssamtal som annars kan var svåra att diskutera. Detta är även en metod som föräldrarna kan använda sig av hemma. Metoden kan introduceras på ett föräldramöte genom att föräldrarna turvis får berätta vad de heter samt vems mamma eller pappa hen är.

Material som behövs för mindfulness metod 2 - Det andliga armbandet:

- Pärlor
- Tråd
- CD-skiva med lugn musik



Tillvägagångssätt:

Pedagogen börjar med att sätta på lugn musik och plocka fram materialet. Varje barn får göra sitt eget armband. Varje pärla symboliserar sedan något som till exempel en person eller en känsla. En pärla kan stå för mamma, en annan för pappa och en tredje för kamrat. Sedan kan en pärla stå för glädje medan en annan står för ledsnad. Här kommer barns kreativitet in när de skapar armbandet och deras självkänsla stärks när de ser vad de har skapat. Vidare finns närvarande vuxna och stillhet med i metoden. När barnen väl har gjort varsitt armband så kan armbandet återkomma vid diskussioner om olika livshändelser. Det kan handla om att ta upp olika situationer som uppstår på daghemmet som om ett barn till exempel blir ledset. Armbandet kan vara ett redskap för barn att sätta ord på sina känslor. Det kan också stå för trygghet om barnet har ledsamt efter mamma eller pappa så kan barnet hålla i pärlan som står för mamma eller pappa. Armbandet skall förvaras på daghemmet för att det skall vara tillgängligt när barnet är i behov av det.

Tips på övriga sätt att öva mindfulness

- Att öva mindfulness genom sinnesträning gör både barnen och pedagogerna medvetna om nuet. Pedagogen kan i princip välja vilket tillfälle som helst för att öva barns uppmärksamhet i hur saker och ting i omgivningen luktar, smakar, rör sig och känns. Pedagogen kan låta barnen i gruppen uppleva saker som: att lukta på en blomma, smaka på en frukt, känna på en vattenstråle, titta på ett träd, känna hur det känns att hoppa jämfota på grus och asfalt samt hur det känns att forma en

lerklump. Poängen är att få barnen att reflektera över saker i omgivningen som annars lätt glöms bort.

- *Ett sätt att få barngruppen lugnare är ta ett glas vatten och färgdroppar. Barnen får sätta sig runt glaset och koncentrera sig på hur färgen blandas med vattnet. Barnen får fokusera på hur det känns i kroppen när de koncentrerar sig på hur färgen blandas i glaset.*
- *Meditativ gång är den enklaste rörelse metoden. Under meditativ gång koncentrerar barnen sig på att gå. Barnen uppmärksammar när foten träffar golvet och känner beröringen. Barnen kan tänka den högra fotens beröring mot golvet som ett ja och den vänstra fotens beröring mot golvet som ett tack. Meditationen går från huvudet till fötterna. Metoden kan göras ute.*
- *Det är bra att låta barn träna på att lyssna och detta kan göras genom att låta barnen leta efter ett ljud. En tickande klocka kan till exempel gömmas och barnen får leta rätt på den med hjälp av hörseln.*

Barnyoga

Information om metoden:

Barnyoga handlar om att skapa harmoni mellan kropp och sinne genom att kombinera fysiska rörelser med andning och meditationstekniker. Barnyoga har många positiva effekter på både det enskilda barnet och på barngruppen. Yoga



påverkar barns fysiska hälsa genom att muskelstyrkan ökar, konditionen förbättras och uthålligheten blir bättre. Barns koncentrationsförmåga förbättras eftersom yoga bidrar till ökad syretillförsel i kroppen. Barn lär sig även att slappna av samt hantera stress på ett bättre sätt genom yogans avslappningsövningar. Lugnare barn leder till en lugnare barngrupp. Slutligen påverkas den emotionella och sociala kompetensen samt kommunikationsförmågan.

Material som behövs till metoden:

- *Liggunderlag*
- *Filt*
- *CD-skiva med lugn musik*
- *De medföljande bilderna på yogaövningarna*

Viktigt att tänka på vid barnyoga:

Det är viktigt att pedagogen bekantar sig med yogaövningarna och yogapassetts upplägg innan yogapasset börjar så att hen har lättare att lära ut övningarna. Barnen skall ha bekväma kläder på sig samt vara barfota för att få bättre kontakt med underlaget. Vad gäller andningen skall barnen andas in genom näsan och ut genom munnen. Det är viktigt att inte tvinga barnen att göra yogaövningar som känns för svåra eller gör ont. Som pedagog är det också bra att ofta nämna kroppsdelarnas namn eftersom det ökar barnens kroppsmedvetenhet och kroppskontroll. Slutligen så kan barn som inte har

svenska som modersmål och barn med inlärningssvårigheter ha svårt att förstå en yogasaga, därför är det viktigt att se till så att alla barn förstår yogasagens innebörd genom att försöka förklara den på bästa sätt.

Tillvägagångssätt:

Pedagogen börjar med att ta fram liggunderlag till barnen, sätta upp de medföljande bilderna med yogaövningar på väggen och eventuellt sätta på någon lugn musik i bakgrunden på väldigt låg volym. Innan yogapasset börjar är det också viktigt att skapa en lugn och harmonisk miljö genom att dämpa belysningen, sätta på elektroniska värmeljus och tystna ned barngruppen. Det är också viktigt att se till så att barnen har tillräckligt med plats att röra på sig. När barngruppen lugnat ner sig bör pedagogen visa yogaövningarna så att barnen har lättare att hänga med. Det är också viktigt att gå igenom regler och rutiner gällande yoga och dessa är att: barnen skall vara tysta, stå för sig själva, behålla lugnet och lyssna noggrant på pedagogens instruktioner. Varje yogaövning i yogasagan har markerats med stora bokstäver och varje övning utförs i ca 20 sekunder innan sagan läses vidare.

Uppvärmning:

Yogapasset börjar med en uppvärmningsövning. Be barnen att sitta i skräddarställning och andas långa djupa andetag in genom näsan och ut genom munnen. Barnen skall därefter fästa sin blick på en punkt framför sig och sedan sluta ögonen.



Pedagogen skall med klar röst förklara att barnen befinner sig på en strand där vågorna kommer ut och in. När barnen andas in kommer vågorna emot dem, vattnet åker upp på framsidan av deras kropp och uppöver huvudet. När de andas ut åker vattnet längs barnens ryggrad och ut i vattnet igen. Fortsätt 2-5 minuter.

Yogasaga - "En fantasi promenad till skogen":

Vi börjar stunden med att sätta oss ner för att samla kraft för promenaden. Vi drar ett djupt andetag in genom näsan och andas sakta ut genom munnen (*andas in och ut*), vi gör samma övning några gånger för vi behöver kraft för att orka promenera. Nu börjar vi med att klä på oss och det duggregnar ute så vi behöver regnkläder. Först klär vi på oss sockorna, byxorna, rocken och regnkläderna och till sist stövlarna (*visa såsom att du klär på dig*). Till sist hämtar pedagogen matsäcken som kökspersonalen gjort till vår promenad.

När vi kommer ut på daghemsgården ställer vi oss på rad. Vi går långsamt till porten och öppnar den och börjar **PROMENERA** långsamt (som meditativ gång) mot skogen. När vi kommer till skogen ser vi en **HUND** som är ute med sin husse och går, vi stannar upp och tittar tills hunden inte mera syns. Väl inne i skogen kommer vi till ett litet berg. Vi **KLÄTTRAR** sakta uppför **BERGET** när vi nått kullen ser vi efter att alla vänner är med och i samma ögonblick ser vi **HAREN** skutta förbi. På kullen vajar träderna sakta i blåsten och vi **LYSSNAR** hur det låter. Vi går riktigt nära **TRÄDET** och lyssnar om det ännu regnar, då hör vi hur **FÅGLARNA** (sitt i skräddarställning och vicka med benen upp och ned) sjunger och hur regnet sakta droppar ner. Vi andas djupt för att dofta på hur skogen doftar när det duggregnar ute. Vi går vidare in i skogen och nu ser vi ett bo var kanske **BJÖRNEN** har sovit, vi **SMYGER** sakta förbi boet för om björnen ännu är kvar i boet får hen vila i lugn och ro.

Vi fortsätter promenaden i skogen och hör hur det prasslar, vi stannar upp och ser en **KATT** med sina små ungar leka vid den lilla stigen. Vi ser att kattungarna fått syn på en stor **GRODA** som hoppar på marken. Kattungarna tappar intresset för grodan och fortsätter leka med varandra. Vi fortsätter vår promenad i skogen och sätter oss på vår bekanta plats i skogen. Där äter vi vår medhavda matsäck. Wille och Atte blir **LEDSNA** för att de tycker det är

orättvist att Oscar har en smörgås med gurka på istället för tomat men Oscar är allergisk för tomat. Alla barn är olika säger pedagogen.

Nu vänder vi om och börjar **PROMENERA** tillbaka till daghemmet. Vi går förbi där vi såg katten och de små kattungarna, ingen groda syns längre. Vi **SMYGER** förbi björnens bo och kommer till skogens slut och går sakta ner för berget. Vi **PROMENERAR** förbi platsen var vi såg hunden men den är inte längre kvar. Nu kommer vi till daghemsgården och vi öppnar porten för att komma in till gården. Vi är alla så **GLADA** över den promenad vi fått uppleva. Vi **KNACKAR** sedan på dörren till daghemmet och går in och börjar klä av oss. Först stövlarna, regnkläderna, rocken, byxorna och till sist sockorna (*visa såsom att du klär av dig*). Sedan lägger vi oss ner på rygg på liggunderlagen för avslappning.

Avslappning:

Yogapasset bör alltid avslutas med en avslappningsövning. Sätt på lugn musik, be barnen lägga sig på rygg och sluta ögonen. Under avslappningen är det bra att reflektera över promenaden i skogen och det kan ske genom att pedagogen läser upp sagan igen med lugn röst. Vid andra tillfällen kan barnen slappna av genom att bara lyssna till den lugna musiken. Låt barnen ligga och slappna av några minuter.



PROMENERA



HUNDEN



KLÄTTRA



BERGET



HAREN



LYSSNA



TRÄDET



FÅGLARNA



BJÖRNEN



SMYGA



KATTEN



GRODA



LEDSEN



GLAD



KNACKA

Taktil massage – Handberöring

Information om metoden:

Taktil massage stärker barns andliga utveckling eftersom metoden innehåller beröring, närvarande vuxna och ett bra bemötande. Taktil massage främjar även trygga relationer eftersom relationen till både pedagoger och kamrater blir tryggare. Pedagogen bör utföra massagen på de små barnen medan de äldre barnen kan utföra massagen på varandra.



Material som behövs till metoden:

- En liten handduk till varje barn som man lindar in handen i efter massagen
- Olja för en behaglig massage
- CD-skiva med lugn musik

Recept på en bra och billig massageolja:

Blanda samman följande ingredienser i en skål och häll oljan i små flaskor: 1/3 olivolja, 1/3 rapsolja och 1/3 solrosolja.

Viktigt att tänka på vid taktil massage:

Pedagogen bör vara lyhörd för om ett barn inte vill ha massage och då kan ett taktilt redskap vara bra att använda som till exempel en massageboll. Det är av stor betydelse att be om lov och säga tack under en massagestund.

Tillvägagångssätt:

Pedagogen skapar en lugn miljö genom att sänka belysningen och tända elektriska små ljus och sätta på lugn musik. Pedagogen delar sedan in barnen i

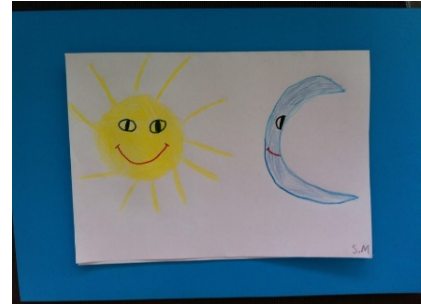
par. Det är av stor betydelse att pedagogen parar ihop barnen så att inget barn ska stå ensam eller att det blir ett par som inte fungerar tillsammans. En massagestund börjar alltid med att den som skall utföra massagen ber om lov att få massera och massagestunden avslutas alltid med att den som blivit masserad tackar för massagen. Pedagogen ber barnen sitta parvis på varsin stol mittemot varandra. Sedan förklarar pedagogen hur massagen går tillväga och delar ut handdukar till varje barn. Pedagogen medverkar genom att förevisa massagen steg för steg under hela massagestunden. Det är viktigt att pedagogen är insatt och kan metoden innan den lärs ut till barnen. Massagen börjar med att pedagogen portionerar ut lagom mängd olja i handen på den som ska massera för att hen först värmer upp oljan i sina egna händer och sedan påbörjas massagen enligt instruktion av pedagogen. Massera en hand i taget och utför varje del i cirka 30 sekunder. Del 4-7 skall utföras på ett finger i taget. Beroende på hur lång tid som reserverats för den andliga stunden så kan barnens ena eller båda händer masseras. Om pedagogen känner sig osäker på utförandet så finns en länk i slutet av manualen som visar på ett sätt att utföra taktill handmassage.

1. Massera från handled över handrygg och fingrar för uppvärmning
2. Massera handryggen så att fingrarna kommer i sär
3. Massera mellan varje finger, markera genom att trycka på huden mellan fingrarna
4. Massera utefter fingrets sidor och markera fingertoppen med ett tryck
5. Massera fingrets över- och undersida och markera lederna med ett tryck
6. Utför cirkelrörelser på fingertoppen
7. Håll om varje finger i några sekunder för att markera att detta finger är färdigt
8. Vänd handen
9. Massera handflatan från handled utöver fingrarna
10. Utför cirkelrörelser på kuddarna i handen vid varje fingers början
11. Utför cirkelrörelser med pekfinger och långfinger runt handleden
12. Håll om handen och avsluta med att bädda in den i lilla handduken

Massagesaga – Måne och sol

Information om metoden:

Taktil massage kan också ges genom massagesagor. På mindre barn bör pedagogen utföra massagen medan de äldre barnen kan massera varandra. Det främjar goda kamratrelationer eftersom forskning visar att barn som masserar varandra använder mindre fysiskt våld. En massagesaga främjar barns andliga utveckling på samma grunder som handberöringen.



Material som behövs till metoden:

- Eventuellt den medföljande massagebollen

Tillvägagångssätt:

Barnen sitter två och två på golvet, den framför har ryggen mot den bakom. Barnet ritar en måne på ryggen som går ner (då drar barnet med fingertopparna över ryggen) och sedan ritar barnen en sol som går upp (barnet drar handen nerifrån och går uppåt och utåt mot skulderbladen). Sedan trycker barnet ett finger i ryggen och säger här är jag och sen ett till finger för att markera där är du, efter det så kan barnet trycka flera gånger för att visa på att här är vi tillsammans nu. Sedan vänder barnen sig mot varandra och tar varandra i hand och kramar försiktigt varandras händer. Sedan återvänder det barn som masseras till utgångsposition och sedan avslutas sagan med här är jag, där är du, här är vi tillsammans nu med samma rörelser som tidigare.

Sagan utan rörelser:

Måne och sol som går ner och går upp. Här är jag och där är du, här är vi tillsammans nu. Vi tar varandra i hand och kramar den lite grann. Här är jag, där är du, här är vi tillsammans nu.

Här kan barnen tillsammans med pedagogen komma på en egen massagesaga. Ifall om barnet inte vill bli berört med handen kan den medföljande massagebollen användas som beröringsredskap på ryggen.

Lästips

En bok om barns självkänsla och hur de vuxna kan förbättra den:

Forster, M., 2013. Jag törs inte men jag gör det ändå - om barns välmående och självkänsla. Stockholm: Natur & Kultur.

Länk till en förkortad version av Ganneby & Bolls bok "yogasagor":

<http://www.smakprov.se/smakprov/visa/9789140672308/partner/smakprov>

Tips för att främja andlig utveckling:

Henriksson, M., Nyfors, J. & Nyman, C. 2015. Barns rätt till andlighet - En produkt med metoder som främjar andlig fostran på daghem. Åbo: Examensarbete för - socionom (YH). Yrkehögskolan Novia, Utbildningsprogrammet för det sociala området.

Tips på fler massagesagor:

Hegner, P., 2008. Leken som berör. Sagor, lekar, sånger och ramsor till massage. Stockholm: Natur och Kultur.

Tips på hur lugn kan skapas på daghem:

Ellneby, Y. 2011. Må bra i förskolan. Malmö: Sveriges Utbildningsradio AB.

Tips på taktil handmassage:

<https://www.youtube.com/watch?v=TPQbffBjWz8>

Tips på taktila lekar, barnmassage och barnyoga:

Ellneby, Y., 1994. Om du inte rör mig så dör jag. Den taktila kommunikationens betydelse för barns utveckling. Stockholm: Sveriges Utbildningsradio AB.