

# Mindfulness som aktivitet i förskolan

En videoetnografisk fallstudie om pedagogers didaktiska design

Sandra Almryd

Barn- och ungdomsvetenskapliga institutionen

Självständigt arbete 15 hp, GN

Förskoledidaktik

Förskolläraryrket (210 hp)

Höstterminen 2016

Handledare: Susanne Kjällander

Examinator: Klara Dolk

English title: Mindfulness activity in preschool. A video ethnographic study of teacher´s didactic design.



Stockholms  
universitet

# Mindfulness som aktivitet i förskolan

**En videoetnografisk fallstudie om pedagogers didaktiska design**

**Sandra Almryd**

## Sammanfattning

I den här studien har jag behandlat frågor som rör alla barn i förskolan samt de pedagoger som dagligen arbetar med barnen. En kvalitativ studie har genomförts genom videoobservationer som tydligt har visat hur pedagoger designar mindfulness-aktiviteter i förskolan. Studiens syfte var att, utifrån ett multimodalt designteoretiskt perspektiv, få ökad kunskap om hur pedagoger designar mindfulness-aktiviteter i förskolans praktik. I resultat och slutsats framkom det att mindfulness-aktiviteter kan designas på olika sätt beroende på vilka förutsättningar förskolan har. Det framkom även att i användningen av mindfulness-aktiviteter använder pedagoger sig av flera teckensystem såsom, gester, rörelser, ljud, röst, positionering, volym etc. i kommunikationen med barn, vilka även barnen använde sig av. Resultat tyder också på att barn designar sina egna lärvägar i aktiviteter, genom de teckensystem som finns tillgängliga i pedagogers design av aktiviteter.

### **Nyckelord**

Mindfulness, Didaktisk design, Teckenskapande, Förskollärare, Barn, Förskoledidaktik, Multimodalitet

# Innehållsförteckning

|   |           |
|---|-----------|
| Förord.....   | 1         |
| <b>Inledning .....</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Tidigare forskning .....</b>                                   | <b>3</b>  |
| Barns syn på hälsa och välbefinnande .....                        | 4         |
| Mindfulness-praxis.....   | 4         |
| Mindfulness som aktiviteter .....                                 | 5         |
| Mindfulness i lek.....  | 6         |
| <b>Syfte och frågeställningar .....</b>                           | <b>7</b>  |
| <b>Teoretiskt perspektiv .....</b>                                | <b>7</b>  |
| Design och didaktisk design .....                                 | 8         |
| Institutionell inramning .....                                    | 8         |
| Teckenskapande.....   | 9         |
| Sekvensering och tempo .....                                      | 9         |
| <b>Metod .....</b>  | <b>10</b> |
| Val av metod .....  | 10        |
| Urval och avgränsningar.....                                      | 11        |
| Undersökningsspersoner/Undersökningsmaterial .....                | 12        |
| Genomförande .....  | 12        |
| Databearbetning och analysmetod .....                             | 13        |
| Forskningsetiska överväganden .....                               | 14        |
| Studiens kvalitet .....   | 15        |
| <b>Resultat och analys .....</b>                                  | <b>16</b> |
| Miljöbeskrivning: två förskolor som arbetar med Mindfulness ..... | 16        |
| Mindfulness-aktiviteter i form av barn-qigong.....                | 17        |
| Mindfulness-aktiviteter i form av yoga .....                      | 18        |
| Mindfulness-aktiviteter i form av massage .....                   | 20        |
| Mindfulness-aktiviteter i form av reflektion .....                | 20        |
| <b>Diskussion.....</b>  | <b>21</b> |
| Betydelse för praktiken och professionen .....                    | 23        |
| Slutsatser.....   | 24        |
| Vidare forskning .....  | 24        |
| <b>Referenser .....</b>   | <b>25</b> |
| <b>Bilaga 1.....</b>  | <b>27</b> |
| <b>Bilaga 2.....</b>  | <b>29</b> |

**Bilaga 3. ....31**

## **Förord**

Mitt namn är Sandra Almryd och har nu genomfört sju terminer på förskolläraryrket vid Stockholms Universitet. I det här examensarbete har det väckts frågor och tankar kring barns vila och välbefinnande i förskolans verksamhet. Jag vill ge ett stort tack till min familj och sambo Adam som stöttat mig under dessa 3,5 år. Efter det vill jag ge ett stort tack till mina medstudenter som alltid funnits där Johanna och Rebecca. Sedan ett enormt stort tack till de två förskolor som jag har besökt för videoobservationer och ett speciellt tack till barnen som deltagit i filmsekvenserna.

# Inledning

Min upplevelse är att i dagens samhälle ökar den individuella stressen eftersom vi vill få ut så mycket som möjligt av dagen. Vi vuxna är inte de enda som har fullt upp, stressen har även satt sina spår i barnen (Vårdguiden 2015). Allt fler barn har idag långa vistelsetider (Allehanda 2015) och är i förskolans temperamentsfulla verksamhet den mesta tiden av vardagen, för att sedan stressa vidare till fritidsaktiviteter (Alingsås Tidning 2015). Alla barn får därför inte tillräckligt med tid över till återhämtning, vilket är en viktig del i barns utveckling. Ylva Ellneby (1999, s. 42) som är förskollärare och specialpedagog påstår att förskolebarn som befinner sig dagligen i stora grupper och ständigt får träffa ny personal, annan personal vid öppning och stängning samt vikarier, kan bli stressade. Detta anser även forskaren och docenten Ingrid Pramling Samuelsson som tillsammans med forskarna Pia Williams och Sonja Sheridan (2015 s. 3) forskat om orsakssambanden kring stora barngrupper och möjligheter samt hinder i arbetet med läroplanens intentioner. Fler barn i en grupp, leder till mindre möjligheter för barn att få tid att kommunicera och ha dialog under längre tid tillsammans med dem vuxna. Det kan också leda till att lekrummen blir upptagna och att många barn inte får samma möjlighet att leka och göra aktiviteter, eftersom det begränsas hur många barn som samtidigt kan vistas i samma rum (Pramling Samuelsson, Williams & Sheridan 2015, s. 3).

Författarna till boken *Kropp, rörelse och hälsa i förskolan* skriver att barn lär sig genom sina kroppar och dess rörelse som skapas. Barn erfar på detta sätt världen runtomkring sig och även sig själva (Osnes, Skaug & Eid Kaarby 2012 s. 11). Detta har likhet med förskolans läroplan där det tydligt står att förskolan ska sträva efter att varje barn ”utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande” (Skolverket 2016, s. 9). Likheten syns genom att förskolan ska skapa tillfällen och aktiviteter så att barn utvecklar dessa förmågor. Enligt min åsikt, är det i dagens samhälle en trend att vara hälsomedveten, vuxna ser till att gå ut och gå och försöka få möjlighet att gå till gymmet samt att vårdnadshavare ordnar så att barnen kan gå på fritidsaktiviteter, oavsett om barnen vill det eller inte (Alingsås Tidning 2015; Trelleborgs Allehanda 2015). Men samtidigt kan det finnas en tendens att bli för mycket. Även om det är bra att röra på sig och tänka hälsosamt är det samtidigt väldigt viktigt att veta hur man ska slappna av, eftersom det enligt mig är många människor och barn som inte riktigt vet hur de ska förhålla sig till avslappning och lugn och ro.

Enligt läroplanen för förskolan står att ”Förskolan ska erbjuda barnen en i förhållande till deras ålder och vistelsetid väl avvägd dagsrytm och miljö. Såväl omvårdnad och omsorg som vila och andra aktiviteter ska vägas samman på ett balanserat sätt” (Skolverket 2016, s. 7). Jag tolkar detta som att vi som arbetar tillsammans med barn ska se till så att barnen oavsett ålder får tillgång till avslappning och/eller lugnande aktiviteter. På sociala medier, såsom Facebook<sup>1</sup> finns det en diskussion om just vilan på förskolan. Frågan som ställs handlar om vad man bör göra när barnen som går på en, tre- till femårsavdelning somnar under vilan: bör barnen få sova en stund eller ska de väckas på en gång? Några personer argumenterar att barnen får in fel dygnsrytm om de somnar och andra påpekar att det är något som bör diskuteras med respektive vårdnadshavare och någon säger att om barnen skulle

---

<sup>1</sup> Facebook är en av världens största sociala nätverkstjänst, där kan man gå med i olika grupper för att skriva eller diskutera kring olika ämnen. I detta sammanhang användes Facebook gruppen: Förskolan.se

somna så får de sova en liten stund för att vila hjärnan. Det kommer även upp att om barnen somnar så meddelar de barnens föräldrar med hänvisning till barnkonventionen att barnen har rätt till eget bestämmande över sin kropp. Det finns även en hänvisning till tidningen Lärarnas nyheter (2014) som handlar om just vila och sömn. I artikeln står det om ett forskningsprojekt (Kidscape) som beskriver att barn sover mindre per dygn oavsett ålder än vad barn gjorde för 10 år sedan. I dagens förskolor blir många barn väckta eftersom vårdnadshavare eller förskolepersonalen anser att barnen har sovit klart och många barn får inte ens sova trots att de är trötta och kanske skulle behöva mer sömn. Detta var också något som forskarna i artikeln observerade, att personalen gick in bland dem sovande barnen och plockade upp dem från madrasserna eller vagnarna för att de inte fick sova längre.

I en annan grupp på Facebook<sup>2</sup>, skrivs det för tillfället mycket om mindfulness-aktiviteten yoga i förskolans verksamhet. Några av personerna anser att yoga tillhör religion och därför inte bör finnas/läras ut inom förskolans verksamhet och hänvisar bland annat till Bibeln. Detta är även något som Kristdemokraterna (Aftonbladet 2016) har reagerat på och påtalar att yoga, mindfulness och meditation kan påverka barns och även vuxnas grundläggande syn. Det påpekas även till tidigare skoltraditioner när det fanns bön och psalmsång och att de togs bort på grund av att skolan och förskolan ska vara fria från religion, vilket den inte blir menar Kristdemokraterna, med yoga och mindfulness-aktiviteter i verksamheterna. Andra påstår med hänvisning till artiklar och hemsidor att yoga absolut inte har något religiöst syfte och speciellt inte när de används inom förskolan.

Mitt intresse för mindfulness växte fram efter ett klipp från Nyheterna på TV 4 (2015), klippet handlade om en förskola som använder mindfulness som metod i förskolan för att öka välbefinnandet och minska stressen hos både barnen och personalen. Jag har tidigare arbetat med barn i rörelsegymnastik och har alltid avslutat med någon form av avslappning men jag har aldrig tidigare reflekterat över dess funktion för barnen i förskolan. Utifrån detta började jag leta efter tidigare forskning om mindfulness i förskolan, vilket inte var det lättaste, då mindfulness i förskolan inte är så beprövat.

Det jag ovan har skrivit är anledningen till att jag vill undersöka användandet av mindfulness i förskolans praktik, men även för att det inte finns så mycket forskning kring området. Om mindfulness-aktiviteter såsom yoga och meditation kan hjälpa barn och även vuxna att koppla av så borde det finnas mer forskning om det. Därför hade jag tänkt att skriva om hur pedagoger designar mindfulness-aktiviteter i förskolans praktik.

## Tidigare forskning

I det här kapitlet kommer jag presentera den tidigare forskningen om mindfulness som jag utgått ifrån. Under litteratur sökning efter tidigare forskning stötte jag på problem. Det finns rikligt med artiklar om hur lärare använder mindfulness som metod i skolverksamheten men ytterst lite om mindfulness i förskolan. Jag har inte heller funnit någon forskning kring hur mindfulness som metod kan arbetas med i förskolan, tex hur personalen bygger upp aktiviteter och genomför dem med barnen. Jag har med hjälp av olika databaser försökt att söka på olika ord och begrepp såsom: *Mindfulness and*

---

<sup>2</sup> Facebook – se fotnot 1. I detta sammanhang användes Facebook gruppen: Idébank för förskollärare/Lärare.

*kindergarten, mindfulness and preschool, preschoolers and well-being* etc. Men forskningen som kommit fram handlar om barn i skolan respektive barn med funktionsnedsättningar. När jag väl hittade en artikel som jag ansett passat till studien har jag tittat i forskningens referenslista för att få syn på vad hen använt för forskning i sitt arbete, för att på så sätt kunna hitta andra forskningar som kan relatera till mitt område. Därför är mitt syfte i detta arbete att samla kunskap om hur pedagoger designar mindfulness-aktiviteter i förskolans praktik. Under den första rubriken finns det två forskningsartiklar om vad mindfulness i förskolan kan vara och dess tradition. Under den andra rubriken presenteras forskning om vad mindfulness kan vara i praktiken och under den tredje och sista rubriken finns en forskningsartiklar om mindfulness i lek.

## **Barns syn på hälsa och välbefinnande**

Forskarna Lena Almqvist, Petra Hellnäs, Maria Stefansson och Mats Granlund (2006) skriver i sin forskningsartikel att det i dagens samhälle finns en växande oro kring hälsa och välbefinnande för barn. Syftet med deras studie var att få kunskap om hur barn upplever hälsa.

För att forskarna skulle få syn på barns allmänna uppfattningar om hälsa intervjuades barn med hjälp av semistrukturerade frågor. Studien genomfördes i två av Sveriges samhällsbaserade förskolor, där det var totalt 68 barn mellan 4-5år gamla som intervjuades. För att barnen skulle förstå frågorna som ställdes gjordes en pilotstudie med nio barn. Därefter inleddes en två veckors lång intervjustudie. Forskarna valde att inte ha med något material, därför att de inte ville att det skulle finnas något störningsmoment. Barnen blev informerade om att de kunde få lyssna på det inspelade materialet efteråt, om så önskades och att barnen när som helst kunde avbryta om de inte ville vara med.

Intervjuerna bestod av en inledande fråga: *Berätta om några vänner som du tycker mår bra?* Där efter ställdes fem intervjufrågor: 1) *Varför tror du att dessa vänner mår bra?* 2) *Säg vad du tycker man speciellt borde gör för att må bra?* 3) *Vad gör du för att må bra?* 4) *Vad händer när du inte mår bra?* 5) *Vad kan du göra när du inte mår bra?* (Almqvist, Hellnäs, Stefansson & Granlund 2006, s. 278).

Barnens svar kategoriserades i fyra grupper: Kropp, Aktivitet, Delaktighet och Miljö. Barnens svar på intervjufrågorna handlade om att äta bra och medicin samt att man bör vara utomhus och inte spela så mycket Tv-spel. Deltagande uppfattades som ett tecken på hälsa såsom lek tillsammans med andra. Hälsotillståndet relaterades till om barnen/kamraterna var närvarande i förskolan och om kamraten inte var närvarande så var kamraten förmodligen sjuk.

Resultaten ifrån denna studie tyder på att barn uppfattar hälsa som ett flerdimensionellt begrepp. Barnen uppfattade att när ett barn inte ville och/eller var frånvarande i en aktivitet/deltagande var barnet sjukt. Forskarna kommer fram till att även yngre barn uppfattar hälsa som att kunna utföra och delta i aktiviteter

## **Mindfulness-praxis**

Forskarna Elizabeth J. Erwin och Kimberly A. Robinson (2015) har genom sin litteraturstudie undersökt mindfulness praxis utifrån ett tidigt barndomsperspektiv. Syftet med studien var att förstå mindfulness praxis i förskoleverksamheten. De ville även fastställa utsträckningen och sorten av kunskapsbasen på mindfulness praxisen och småbarnsfostran. När de gick igenom tidigare forskning och litteratur visade det sig att det fanns mycket forskat kring mindfulness-aktiviteter i skolan och kring äldre barn men förvånansvärt lite om mindfulness i förskolan och till yngre barn.



Trots att mindfulness inom förskolan är nytt och inte så beforskat, tyder forskningen på att mindfulness framstår som värdefullt i barns liv. Elizabeth J. Erwin och Kimberly A. Robinson (2015) kommer fram till att mindfulness i förskolans verksamhet är ett växande område och kommer framöver vara ett globalt intresse. De anser att mindfulness bör uppmärksammas ur ett pedagogiskt perspektiv då forskningen oftast baseras från en utbildnings disciplin.

Jon Kabat Zinn (2015) är en amerikansk forskare som utvecklat mindfulness metoder för framförallt stressbehandling. Han skriver i artikeln Mindfulness (2015), som är hämtad från hans bok *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*, att mindfulness kan ses som en stund till medveten närvaro. En medvetenhet som blir ”synlig” genom dess syfte. Han fortsätter och säger att mindfulness förmodligen är den mest grundläggande, kraftfulla, universella och den metod som flest människor kan förstå och engagera sig i. Jon Kabat Zinn (2015) förstärker att mindfulness-metoder som en metod verkligen behövs eftersom vi människor lever i en värld med upp- och nedgångar. Därför behövs det allt mer forskning och kanske framförallt mer forskning kring mindfulness betydelse för hälsan och välbefinnandet.

Kabat Zinn berättar att en lärare Larry Rosenberg, kallar mindfulness för ”den observerande kraften i sinnet, en kraft som varierar med löptiden för utövaren” (Kabat Zinn 2015, s. 1481).

Han fortsätter och påpekar att om mindfulness är en naturlig kvalitet i sinnet, kan den även utvecklas genom systematiskt praxis. Med mindfulness praxis kan människor förbättra den fysiska och psykiska hälsan, genom att den förbättras och utvecklas genom mindfulness metoder och medvetenhet.

## **Mindfulness som aktiviteter**

Ole Henning Sommerfelt och Vidar Vambheim (2008) har i artikeln gjort en intervjustudie utifrån beteendevetenskapligt perspektiv och buddistisk filosofi. De undersökte verkningsgraden i projektet ”Drömmen om det goda/The dream of the good” (DODG), fokusen är inte riktad mot specifika konflikter utan förändringar i enskilda individer. DODG arbetar med att enskilda barn och ungdomar själva skapar inre fred, lugn och ro. Grundbegreppen inom DODG är att utveckla kunskapen och medvetenheten om en ”relation mellan erfarenhet och jaget”, sambandet med mina egna tankar, känslor och mitt undermedvetna samt mina erfarenheter av det runtomkring mig. Den andra principen är att utveckla kapaciteten för och erfarenheter av ”koncentration och lugn”, detta kan skapas genom olika avslappningsmetoder. Metoderna möjliggör större medvetenhet med sitt inre vilket leder till eftertanke.

I studien undersöktes DODG empiriskt genom kvalitativa djupintervjuer med deltagande av personal och barn från skolor och förskolor i Stockholm där fem indikatorer användes: Medvetenhet om samband mellan sig själv och erfarenheter, Känslor av lugn, koncentration och välbefinnande, Kapacitet för icke våldsamma svar på konflikter och stress, Empati, vänlighet och harmoni, Inspiration för individuell fredlig utveckling. Indikatorn ett och två reflekterar till dem två viktiga grundbegreppen för DODG som undervisningen först och främst syftar till. Indikator tre, fyra och fem bearbetas i och med effekter på individers skapande av fred (Sommerfelt & Vambheim 2008, ss. 88-89).

Av de intervjuade visar resultaten positivt på DODG. De som deltog beskrev att de upplevde lugn, välbefinnande och att de i stressade och provocerade situationer kunde behålla lugnet. DODG uppfattades också ha goda effekter på harmoni och samarbete i klasserna, dock upptäckte forskarna att det kan finnas begränsningar i studien, då resultaten kan ha påverkats av förskolebarnens svar som kan ha fått intryck från pedagogernas tyckande om DODG. Forskarna skriver att om

undervisning/aktiviteter som är baserade på DODG metoden fungerar, som föreskrivs, kan det bidra till att barn och unga utvecklar lugn i sina sinnen, de blir mer medvetna om vad som händer och lär sig handskas med negativa känslor, vilket leder till lugnare och bättre harmoni i barngrupperna.

Deborah Bubela och Shanya Gayland (2014) har i sin studie gjort en undersökning om yngre barns prestationer förbättras och/eller försämras med Hatha yoga-övningar. Detta gjordes genom att jämföra förskolebarns motoriska färdigheter, styrka, flexibilitet, koordination och balans. Vilket gjordes innan programmet började och sedan en gång till när det gått sex veckor.

För att genomföra studien tog forskarna hjälp av 27 stycken förskolebarn, från två olika förskolor med barn i åldrarna tre till fem år. Innan genomförandet av studien samlades en samtyckes blankett in från alla vårdnadshavare och alla barn fick genomgå tester för att se vilken nivå respektive barn befann sig på. Därefter delades barnen in i två grupper (barnen från samma förskola fick vara i samma grupp) och det bildades grupp A som bestod av 13 barn och grupp B som bestod av 14 barn. Barnen som var i grupp A deltog i en sex veckors lång yoga träning, med en registreras yoga instruktör. Barnen i grupp B deltog just då som en kontrollgrupp.

Efter den sex veckors långa yoga sessionen gjordes det nya tester och sedan fick grupp A bli kontrollgrupp medan grupp B fick delta i en sex veckors lång yoga session.

Varje Hatha-yoga session gjordes under 20 minuter, en gång i veckan. Sessionerna innehöll andningsövningar, balansövningar, avkopplingsövningar och sittande meditation. Efter varje genomförd session, hade personalen i förskolan i uppgift att ranka barnens delaktighet i sessionen genom en bedömningsskala, noll till två (0 = ingen delaktighet, 1 = viss delaktighet och 2 = full delaktighet).

Deborah Bubela och Shanya Gayland (2014) såg en begränsning med studien genom att de tyckte att grupperna var för små och att tiden var för kort. Resultatet från studien tyder dock på att yoga-aktiviteter kan ha en ökad effekt för barn i förskolan. Efter att barnen deltagandet i yoga sessionerna visade barnen utmärkande förbättringar på prestationsförmågan på nästan alla områden. Det visade även att deltagande i yoga övningarna gav starkare effekter att öka balans och styrka än andra barn som inte varit med under yoga sessionerna.

Deborah Bubela och Shanya Gayland (2014) skriver vidare att genomföra yoga med barn i tidig ålder visar dock ett löfte på förbättring av balans, koordination, styrka och flexibilitet hos normalutvecklade barn. När de kollade på individernas egna prestationer syntes en framträdande förbättring framför allt styrka, rörlighet och koordination. Förskolebarnens grovmotoriska utveckling förstärktes genom deltagandet i den sex veckors långa yoga sessionen.

## **Mindfulness i lek**

Elisa J. Sobo (2014) skriver i sin artikel om Waldorfpedagogikens strategier kring lek och dess underliggande kultur för barns utveckling. I majoriteten av amerikanska förskolor är lek ett akademiskt mål, men det finns andra alternativ till skolgång. Detta redogörs i artikeln att Waldorf förskolor/skolor använder lek för att bidra till barns hälsa och välbefinnande. I artikeln undersöks Waldorfpedagogikens strategier kring lek och beskriver hur pedagogerna inom Waldorf iscensätter lek i verksamheten. Hon utforskar även lek och dess relation till barns hälsa och välbefinnande.

I artikeln framgår att data insamlingen gjordes genom observationer i några förskolor och någon förskoleklass med barn i ålder tre till sex. I överensstämmelse med observationsforsknings standarden observerade forskaren varje grupp över hela dagen, alla dagar i veckan. För det mesta stod och var hon ur vägen och för att endast titta och lyssna, men ibland blev det en deltagande observation. För att personalen i studien och forskaren inte skulle prata över huvudena på barnen gjordes det även enskilda och gruppintervjuer. Under dessa intervjuer berättade en pedagog att rörelse under lek är A och O för yngre barn eftersom det framkallar viljan samt att rörelse utvecklar sensomotorisk integration, detta betyder att det är en förening mellan sinnesintrycken och kroppsrörelsen som skapar en helhet i leken. Pedagogerna inom Waldorfpedagogiken planerar aktiviteter som gör att barnen använder händerna och benen i leksituationer.

Pedagogerna i studien anser att verksamheten och miljön ska organiseras så att det underlättar och även bidrar till mycket lek eftersom att det ur pedagogernas perspektiv är lek bra för hälsan och välbefinnandet. Waldorfpedagogerna ser arbetet som hälsofrämjande samt att framgångsrik lek är i sig själv fri flytande ”som att drömma”, att leken är möjlig och experimentell utan linjer. När leken misslyckas, blir barn upprörda och pedagogerna tycks se lidande hos dem. Detta kan ske när barn leker lekar som är inspirerade från tv och då brukar pedagogerna hjälpa till.

Pedagogerna säger att framgångsrik lek är ett stöd för hälsan och välbefinnandet, men inte bara under barndomen utan också inför vuxenlivet och samhället. Deras syfte är att bidra till lek för att stödja och framkalla viljan och dem sensomotoriska integrationer. Pedagogerna ser därför till så att barnen har tillgång till rekvisita/artefakter och att miljön tillåter och möjliggör fantasi och rörelse i leken. Så om barn kan leka med framgångar har pedagogerna inom Waldorf gjort ett utmärkt arbete.

## Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att få ökad kunskap om hur pedagoger designar mindfulness-aktiviteter i förskolans praktik. Vidare är syftet att se hur dessa aktiviteter genomförs med barn i förskolans verksamhet. Genom att få ökad kunskap kring mindfulness-aktiviteter i förskolan och hur de kan designas av pedagoger, har jag utifrån videoobservationer och de multimodala designteoretiska perspektivet besvarat följande frågeställningar:

- Hur görs mindfulness i förskolan?
- Hur designar pedagoger mindfulness-aktiviteter i förskolan praktik (design för lärande)?
- Med vilka teckensystem skapar barn mening i mindfulness-aktiviteter (design i lärande)?

## Teoretiskt perspektiv

I detta arbete har jag valt att utgå ifrån det multimodala och designteoretiska perspektivet därför att jag ville undersöka hur pedagoger designar mindfulness-aktiviteter i förskolans praktik. Det multimodala

och designteoretiska perspektivet möjliggör att kunna studera hur pedagoger planerar och skapar aktiviteter genom dess centrala begrepp som förklaras nedan. Det teoretiska perspektivet har sin utgångspunkt i socialsemiotiken där kommunikation såsom gester, blickar, rörelser, färger, form etc. ses som olika teckensystem som sammankopplas för att förmedla mening (Rostvall & Selander 2010, ss. 15-16; Selander & Kress 2010, s. 26; Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 38).

## **Design och didaktisk design**

Själva ordet design kan ha flera betydelser, det vanligaste som människor kommer att tänka på är materiella ting såsom kläder och möbler. Design inom det multimodala designteoretiska perspektivet har flera innebörder och sätts ihop med lärande – didaktisk design (Rostvall & Selander 2010, ss. 20-21). Didaktisk design förklarar hur individen designar sociala processer och hur förutsättningar för lärande konstrueras (Selander & Kress 2010, s. 24). De fortsätter förklarar hur individen konstant re-designar (återskapar) information i egna meningsskapande processer (Selander & Kress 2010, s. 24). Didaktisk design handlar även om att förstå pågående läroprocesser, hur barnen i sitt lärande använder sig av befintliga resurser. Här är det viktigt att personalen inom förskolan kan konstruera goda förutsättningar för barn, där pedagoger designar aktiviteter med tydliga syften (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 59; Rostvall & Selander 2010, s. 23). Lärande i ett multimodalt och designteoretiskt perspektiv har fokus på frågor som handlar om hur världen representeras genom olika teckensystem (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, ss. 59-60). Selander och Kress (2010, s. 23) skriver följande ”Design handlar om att forma såväl objekt som villkor för kommunikation. [...] Designen riktar blicken mot framtiden, och design är att skapa (ny) mening”.

Design i det multimodala, designteoretiska perspektivet har fler betydelser. Design för lärande innebär att personalen i förskolan ses som designer av aktiviteter/undervisningen genom att de planerar verksamheten utifrån läroplaner och andra styrdokument samt vilka resurser som finns tillgängligt för barns meningsskapande (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 61; Selander & Kress 2010, s. 24). Det kan ses som att personalen är de som skapar (designar) dem teckensystem som barnen använder som redskap i sitt meningsskapande, genom att personalen tar del av barnens intressen och funderingar (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, ss. 141-142).

Design i lärande innebär att barn i förskolan skapar sina egna lärvägar, där barnen använder resurser, såsom teckensystem, som finns tillgängliga i givna situation för att skapa något meningsfullt. Barn transformerar informationen som de får från omgivningen och skapar andra representationer i meningsskapande aktiviteter (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 63; Selander & Kress 2010, ss. 25, 33; Rostvall & Selander 2010, s. 21). Barn är inga passiva mottagare eller användare av information utan de är aktiva deltagare och skapare som väljer och använder teckensystemen i skapandet av nya erfarenheter (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, ss. 63-64). Genom aktiviteter kan barn i samspel med andra förstå vilken roll de själva har.

## **Institutionell inramning**

Den institutionella inramningen inom förskolan är det som politikerna skapat genom läroplanen och styrdokument och är riktlinjer som förskolan och personal ska följa. Andra institutionella inramningar är regler och normer som finns inom verksamheten och de förhållningssätt personalen arbetar med. Denna inramning handlar även om vad för material och vilka verktyg som är tillgängliga till aktiviteter (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 66; Selander & Kress 2010, ss. 44, 68). Detta kan alltså inom det

multimodala, designteoretiska perspektivet ses som ett redskap för personalen i förskolan, att se över den verksamhet de utformar för barns lärande. Det handlar om vad personalen skapar för förutsättningar i miljö eftersom den pedagogiska miljön bygger upp föreställningar om vad barn förväntas klara av. Förskolans verksamheter bygger på traditioner om hur verksamheten ska utformas och vad barn ska göra. Man kan se det som att personalen inom förskolan oavsett vart i landet de arbetar har givna handlingsmönster och värderingar som utvecklas men samtidigt bevaras över tid i traditionsmönster. Med andra ord betyder det att förskolans verksamheter utgörs av gemensamma sätt att se på den dagliga verksamheten, trots att verksamheter kan upplevas olika (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, ss. 66, 68; Rostvall 2010, ss. 24-25; Selander & Kress 2010, s. 69). I inomhusmiljöer lägger vi märket till egenskaper hos rummen såsom storlek, dimensioner, material och funktioner. Rummets påverkan handlar dock om mycket mer, genom våra sinnesperceptioner tar vi in, lukter, dofter, färger, ljud – hela rummets atmosfär (Lundvall 2010, s. 119).

## Teckenskapande

I det multimodala och designteoretiska perspektivet ses kommunikation och representation som en social process av teckenskapande. Fokus är vänt mot hur människor med hjälp av olika kulturellt och socialt formade teckensystem (från eng. *mode*) skapar mening och kommunicerar (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 45; Rostvall & Selander 2010, s. 15). Teckenskapande framställs som en process där människan i två steg skapar symboler. Steg ett handlar om att identifiera delar av det vi vill representera, därefter blir denna del som en symbol för det framstående sammanhang vi har för intention att beskriva. Det andra steget handlar om att utifrån dem tillgängliga resurserna som finns, välja vilka resurser, såsom teckensystem, medier, redskap och material, vi kan använda för att gestalta det vi vill ge uttryck åt (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 47). Det finns olika system av tecken, såsom ljud, gester, färger, volymer och ytor etc. som vi använder i olika medier, såsom datorer, tv, radio, tryckt eller digital skrift etc. inte enbart för att gestalta utan också för att representera kunskap (Rostvall & Selander 2010, s. 16). Teckensystem används alltså för att skapa och tolka de tecken vi producerar i interaktion med omvärlden och alla dessa teckensystem som vi använder oss av i vårt kommunicerande har olika funktioner, möjligheter och begränsningar för den innebörd de kan bära på. Detta teckenskapande sker både utåt, så att andra individer kan ta del av det, och inåt i vårt tolkningsarbete (Rostvall & Selander 2010, s. 17; Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 45).

## Sekvensering och tempo

Inom det multimodala och designteoretiska perspektivet används begreppet sekvensering och tempo. Sekvensering framhåller aktivitet som delar av en serie av aktiviteter. Selander och Kress (2010, s. 35) betonar vikten att se den dynamiska, skapande aspekten av lärande eftersom individer stegvis lär sig att delta på meningsfulla sätt i olika sammanhang. Och sedan kunna utveckla dessa sammanhang. Det handlar inte om att individer härmar eller avbildar någon utan tvärtom, är det en genomförande process av prövande, gestaltande och deltagande (Selander & Kress 2010, s. 35). I dessa aspekter handlar det även om tempo/tid, hur mycket tid pedagoger avsätter för aktiviteter samt hur ofta denna aktivitet görs (Selander & Kress 2010, s. 35).

# Metod

I det här kapitlet kommer jag presentera det val av forskningsmetod som använts under studiens gång. Jag kommer även beskriva hur jag gått tillväga för att ta kontakt med deltagare samt hur jag har gjort för att genomföra och behandla undersökningens insamlade datamaterial. Här kommer jag även presentera de etiska val jag har valt att göra samt undersökningens tillförlitlighet och giltighet.

## Val av metod

Jag har i denna studie valt att använda ett multimodalt och designteoretiskt perspektiv eftersom jag var intresserad av att få syn på hur pedagoger designar mindfulness-aktiviteter i förskolan praktik. Utifrån detta har jag valt att använda videoobservationer eftersom det underlättar insyn i aktiviteterna (Eidevald 2015, s. 114). Jag genomförde en kvalitativ studie som förenklat handlar om att forskaren själv befinner sig nära den miljö och människor som studien syftar till (Ahrne & Svensson 2015, s. 15). Kvalitativa metoder kan vara insamlingsverktyg såsom olika typer av observationer och fältarbeten (Ahrne & Svensson 2015, s. 9). I arbetet valde jag att använda videoobservationer eftersom det var viktigt att få observera rörelserna som gjordes under aktiviteterna. Då teckensystem inom det multimodala designteoretiska perspektivet synliggörs genom rörelser, gester, resurser etcetera (Rostvall & Selander 2010, ss. 15-16; Selander & Kress 2010, s. 26; Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 38).

Valet av videoobservation som insamlingsmetod, grundades i informationen som stod skrivet i kapitlet som Eidevald (2015) skrivit i *Handbok för kvalitativa metoder*. Men också för att beslutet att använda det multimodala och designteoretiska perspektivet, vilket innebär att som observatör kunna undersöka alla teckensystem, vilket underlättas med användandet av videoinspelning där alla teckensystem synliggörs (Kjällander 2016, 11; Jewitt 2012, s. 6). Jewitt (2012, s. 6) skriver att med videoinspelningar kan observatören grundligt och systematiskt undersöka resurser och metoder, där de som observeras i samspel skapar sociala aktiviteter, eftersom världen framträder på olika sätt i olika teckensystem (Jewitt 2010, s. 247). Videoinspelningar synliggör också hur samtal, uttryck, gester, blickar, kroppsspråk, rörelse etc. och hur de kan samspela med andra (Jewitt 2012, s. 6), vilket är viktigt när man använder ett multimodalt, designteoretiskt perspektiv. I och med mitt syfte och frågeställningar anser jag att videoinspelning som insamlingsmetod var det ultimata för insamlingen av data eftersom filmkameran möjliggör att se många olika teckensystem.

Innan inspelning av en videoobservation, och för den delen alla observationer, är det viktigt att tänka på vilken avsikt, syfte och mål som man förhåller sig till. Samtidigt som videoinspelningar som observationsverktyg kan vara en bra metod för insamling av data finns det även begränsningar. Å ena sidan kan videoinnehållet påverkas av observatören, beroende på hur observatören placerar sig i rummet samt att barnen kan reagera olika i förhållande till kameran (Eidevald 2015, ss. 119, 120). Dock var detta inget som jag upplevde, då jag valde att inta en passiv roll. Däremot fick jag några blickar riktade mot mig under aktivitetens gång, men inget som jag tror påverkade aktiviteten. Då detta arbete var begränsat och en relativt kort studie kan det var extremt tidskrävande med videoobservationer, det kan ta lång tid att få tillstånd av vårdnadshavarna och att det tar lång tid att analysera det inspelade materialet. Men å andra sidan möjliggör videoobservationer att kunna se om samma sekvens gång på gång, vilket bidrar med att man i observationen kan se samma sekvens ifrån

olika synvinklar och ur olika perspektiv (Eidevald 2015, s. 115; Jewitt 2012, s. 6) samt i slowmotion (Ochs, Graesch, Mittmann, Bradbury & Repetti 2006, s. 389). Förutom detta skriver Eidevald vidare att användandet av videoobservationer möjliggör att se det som annars kan vara svårt att ta del av med enbart intervjuer eller vanliga observationer genom fältanteckningar, såsom människors interaktioner med varandra eller med artefakter, rörelse samt samarbete i arbetssituationer (Eidevald 2015, s. 114).

Denna metod relaterade till mitt syfte genom att videoobservationerna underlättade att synliggöra hur pedagoger designade mindfulness-aktiviteter i förskolan, och även hur pedagoger gick tillväga för att göra aktiviteten med barn. Med hjälp av videoobservationer kunde jag fånga barns teckenskapande genom mindfulness-aktiviteter. Detta genom att spela och repetera samma sekvens om och om igen (Jewitt 2012, s. 6; Ochs, Graesch, Mittmann, Bradbury & Repetti 2006, s. 389) och kunde då se hur barnen, utifrån pedagogernas rörelser, skapar mening (Rostvall & Selander 2010, s. 17). Vilket i sin tur gav mig som observatör möjlighet att skapa en detaljerad och djupare förståelse för hur dessa aktiviteter kan genomföras och designas i förskolans verksamhet. Med dem centrala begreppen design och didaktisk design kan jag med hjälp av videoobservationerna gå tillbaka och ta del av hur pedagoger skapar dessa aktiviteter. Dessutom kan jag ta del av vad mindfulness-aktiviteter kan vara och hur en sådan aktivitet kan gå till i förskolan eftersom det genom videoinspelningar möjliggjorde att jag kunde upprepa samma sekvens (Eidevald 2015, s. 115).

Utifrån mitt syfte, hur pedagoger designar mindfulness-aktiviteter i förskolans praktik, hade jag å andra sidan kunnat använda intervju eller maskerade stillbilder som insamlings metod. Men dessa metoder hade inte varit relevant i förhållande till mina frågeställningar, hur görs mindfulness i förskolan, och med vilka teckensystem skapar barn mening i mindfulness-aktiviteter. Dessa frågor kräver att spelas in, för att kunna veta hur de görs, och inte bara få höra hur de kan göras genom intervjuer av pedagoger i förskolan. Däremot kunde jag likaså ha använt mig av observationer och fältanteckningar men då hade jag inte kunnat gå tillbaka och se om sekvenserna ifrån olika synvinklar samt att jag förmodligen hade förbisett många viktiga händelser.

## **Urval och avgränsningar**

Inom förskolans väggar finns det en mängd olika aktörer såsom, personal (förskolechef, förskollärare, barnskötare etc.), barn, vårdnadshavare. Alla dessa aktörer bidrar med något intressant och spännande och skulle därför vara intressanta som deltagare i en studie. Som först steg i urvalet var jag tvungen att bestämma vad studien skulle utgå ifrån. Efter många tankar och diskussioner med handledaren bestämde jag inriktning att undersöka mindfulness i förskolans praktik och hur den görs av pedagoger.

Studiens undersökning genomfördes på två förskolor i Sverige under vecka 47. Ena förskolan består av fyra åldersblandade grupper och den andra förskolan består av en åldersblandad grupp, två stycken ett- till treårs grupper samt tre stycken tre- till sexårs grupper. Totalt var det 43 barn som hade fått tillåtelse av sina vårdnadshavare att vara med och bli filmade, dock var barnen inte med samtidigt och hade sina respektive pedagoger från sin avdelning med. Varför jag valde dessa förskolor var för att de länge arbetat med mindfulness-aktiviteter. En förskollärare som jag hade mer kontakt med, anordnade så att jag fick tillfällena och möjlighet att se alla olika aktiviteter som förskolan arbetar med

tillsammans med barnen. Jag fick se in i hur de arbetar med mindfulness-aktiviteter såsom Yoga, Barn-qigong<sup>3</sup>, Reflektion och Massage.

Urvalet av att bestämma vad och vilken typ av videokamera som skulle användas, en handkamera eller en kamera på stativ (Eidevald 2015, s. 120; Jewitt 2012, s. 13) där en handkamera möjliggör för observatören att kunna följa med och vara nära i händelsens centrum. Å andra sidan krävs det mycket av observatören samt att det finns en stor risk att observatören drar till sig uppmärksamhet, då de som blir filmade kanske inte är vana att vara i sådana situationer (Eidevald 2015, s. 120; Jewitt 2012, s. 15). När kamera är på stativ sköter den sig i stort sätt själv och kvalitén på filmen blir oftast bättre då kameran är still, nackdelen är dock att de inte på samma sätt som med handkameran kan följa med i situationen och komma nära händelsen (Eidevald 2015, ss. 120, 121; Jewitt 2012, s. 15). Med hänsyn till för- och nackdelarna bestämde jag mig ändå för att använda handkamera (Iphone) eftersom, i förhållande till syfte och frågeställningar ville jag synliggöra detaljer, rörelser, gester, resurser i form av teckensystem etc. vilket jag genom handkamera kunde göra.

Urvalet av det redovisade materialet som jag presenterat i resultat och analys delen, selekterades utifrån all transkribering och valdes ut, genom att dessa delar från observationerna framförallt relaterade till mitt syfte och frågeställningar. Eftersom mitt syfte var att få kunskap om hur pedagoger designar mindfulness-aktiviteter i förskolans praktik, ansåg jag att det bästa, för att synliggöra resultatet, var att visa på hur dessa aktiviteter kan skapas. Därför valde jag att ha med en av varje aktivitet som genomfördes på förskolan.

## **Undersökningspersoner/Undersökningsmaterial**

Studien gjordes som sagt på två förskolor i en av Sveriges lite mindre städer. Dessa två förskolor bildar tillsammans en enhet. Det som var i fokus i studien eller med andra ord deltagarna som jag filmade var personal (förskollärare och barnskötare) tillsammans med barn. Barnen var i olika åldrar, mellan ett till sex år gamla och det var både flickor och pojkar med i studien. I alla videoobservationer befann det sig minst en pedagog med, eftersom fokus för studien var, hur pedagoger designar mindfulness-aktiviteter i förskolans praktik och hur dessa aktiviteter görs med barnen. Videoobservationerna var inriktade på hur aktiviteterna designades och gick till, vad gjorde pedagogerna respektive barnen.

## **Genomförande**

Först och främst tog jag kontakt med förskolechefen, som är chef för båda förskolorna, via mail. I detta mail skrev jag om mig själv och om min studie samt vad jag hade tänkt göra om jag skulle få möjlighet att komma till deras förskolor. Förskolechefen svarade fort och meddelade att hon skulle ta med och berätta om min studie på arbetsplatsmötet. Därefter kom ett nytt mail om att två förskollärare, en på vardera förskola, tyckte att arbetet lät intressant och tog gärna emot mig. Efter vidare kontakt skickade jag ett dokument om samtycke (se bilaga 1) till avdelningarna som barnens vårdnadshavare behövde fylla i (Vetenskapsrådet 2011, ss. 42, 49), detta för att vårdnadshavarna skulle godkänna barnens deltagande i studien och för att ett samtycke av vårdnadshavare krävs för att genomföra studien (Vetenskapsrådet 2011, s. 42). Totalt var det 43 barn som fått medgivande av sina

---

<sup>3</sup> Barn-qigong består av 5 djur, den röda vackra fågeln, den orädda och kloka svarta björnen, den smidiga silverglänsande tigern, den bruna graciösa hjorten och den kvicka grönskimrande apan. Metoden har utvecklats av den kinesiska Qigong mästaren Fan Xiulan.



vårdnadshavare att de kunde vara med i aktiviteterna och bli filmade. Barnen var i blandade åldrar och deltog i aktiviteterna med sina respektive avdelningar och pedagoger.

Vid alla videoobservationstillfällen kände jag att barnen var vana med att bli filmade eller fotograferade. Under något tillfälle upplevde jag dock att barnens blickar riktades mot mig, men jag fick aldrig någon känsla av att jag störde barnen eller pedagogerna i aktiviteterna. Däremot när barnen skulle utföra aktiviteten reflektion, möttes jag av blickar från barnen och jag valde därför att inte videofilma under dessa tillfällen. Jag berättade för barnen att jag inte tänkte filma och att jag istället tänkte använda mig av papper och penna för att göra fältanteckningar. Jag valde fältanteckningar eftersom jag ansåg att barnen inte skulle behöva dela med sig av sina tankar eller känslor framför en kamera, även fast barnen verkade vara vana vid kameran närvaro vid dem tidigare tillfällen.

Under aktiviteterna växlade jag mellan in-zoomning och ingen zoomning, därför att rörelserna syntes extra tydligt med in-zoomningen. Efter alla observationen fick jag möjlighet att skriva ner det jag kom att tänka på under inspelningen, vilket gav mig större möjlighet att komma ihåg när jag väl skulle börja transkribera.

## **Databearbetning och analysmetod**

Bearbetningsprocessen av det insamlade datamaterialet inleddes genom transkribering av videofilmerna eller som inom det multimodala designteoretiska perspektivet genom en transformationsprocess (Selander & Kress 2010, s. 34; Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 38), som enligt författarna kan ses som ett sätt att bearbeta och omgestalta information, transkribering från video till skriven text. Jag började först med att se på videosekvenserna för att dela in dem som tillhörde samma aktiviteter (Heath & Hindmarsh 2002, ss. 105-106). Sedan såg jag om alla sekvenser, för att åter uppfriska minnet (Jewitt 2012, s. 6), innan jag började transkribera delar av dem inspelade filmerna till skriven text. Eidevald (2015, s. 122) skriver att det är omöjligt att översätta allt som sker i en sekvens, därför är det viktigt att man tänker efter vad som ska översättas och beskrivas. Han fortsätter att förklara att transkribera händelser och miljöer även kan handla om mycket mer, såsom beskrivning av rörelsemönster, användningen av olika material samt kropps- eller ögonkontakt (Eidevald 2015, s. 122; Heath & Hindmarsh 2002, ss. 105-106).

Denna bearbetningsprocess har genomgått flera steg i transkriberingen, för att kunna synliggöra olika interaktioner, rörelser, röst, kroppspositioner, blickar, gester (Jewitt 2012, s. 6). Dessa steg var nödvändiga för att kunna synliggöra och plocka ut dessa sekvenser, genom att exempelvis, enbart titta efter rörelser eller vad deltagarna sade, i respektive aktivitet. Tabellen nedan (se tabell 1) är hämtad från Jefferson (1984 se Kjällander 2011, s. 99) och har hjälpt mig i transkriberingsarbetet, genom att synliggöra olika sekvenser i observationerna. Denna tabell med transkriberingsnycklar är en mall som hjälper till att förklara hur olika tecken kan användas för översättning från inspelning till skrivet språk. Transkriberingsverktyget använde jag för att på ett konkret sätt översätta det inspelade datamaterialet till skriven text, för att sedan kunna göra en analys.

Tabell 1

| <b>Transkriberingsnycklar</b> |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| text                          | språk i skriven text    |
| !?                            | symboler i skriven text |
| [text]                        | överlappande tal        |
| (text)                        | ohörbart tal            |
| ...                           | paus                    |
| xx                            | Avbruten / stoppad      |
| TEXT                          | högljutt tal / musik    |

I transkriberingsarbetet använde jag mig också utav datorns funktioner genom att göra egna tabeller (se bilaga 3). I dessa tabeller använde jag mig av markeringar och överstrykningar med olika färger för att på ett effektivt sätt kunna se skillnad på när pedagogerna pratade, när barnen gjorde det samt när alla pratade samtidigt. På detta sätt underlättades arbetet att ta ut det intressanta delarna ifrån materialet.

Data har analyserats genom en kvalitativ analysmetod och med hjälp av teoretiska begrepp. Videoobservationer hjälpte mig att analysera aktiviteterna genom att synliggöra vad som hände i aktiviteterna utifrån, rörelser, gester, blickar, tal etc. (Heath & Hindmarsh 2002, ss. 105-106; Jewitt 2012, s. 6). I resultat och analys kapitlet redogjorde jag för det material som valts ut och med hjälp av det multimodala designteoretiska perspektivet och med dess begrepp har jag analyserat och tolkat mindfulness-aktiviteter i förskolan och vad det kan vara i praktiken.

## **Forskningsetiska överväganden**

Jag har i den här studien tagit del och följt riktlinjerna som återfinns i *God forskningssed*, i framställningen av studien. I linje med det Vetenskapsrådet (2011, ss. 16, 18) skrivit, har jag som forskare skyldighet att informera alla personer som deltar i studien, om syftet och hur jag kommer förhålla mig till det insamlade materialet. Detta för att inte kränka och/eller skada dem medverkande personerna (Vetenskapsrådet 2011, s. 16; Dolk 2013, s. 59). Detta gjordes genom en samtyckesblankett (se bilaga 1) som skickades till förskolan, som sedan gav den vidare till barnens vårdnadshavare för underskrifter (Vetenskapsrådet 2011, ss. 42, 49). I samtyckesblanketten framgår det att medverkan i studien är frivillig och att medverkan när som helst kan avbrytas. Pedagogerna informerades också genom en samtyckesblankett (se bilaga 2). Alla medverkande i studien, både barn och pedagoger, oidentifierades i transkriberingen och analysen. Då jag genomförde videoobservationer var det etiska övervägandena ytterst viktiga eftersom videoinspelningar kan inkräkta på individers privatliv och integritet då individerna kan identifieras (Vetenskapsrådet 2011, s. 43). Då studien krävde att synliggöra rörelser, var jag noggrann med att alltid fråga barnen innan om de godkände att jag filmade när de genomförde aktiviteterna. Eftersom barn inte alltid berättar vad de tycker, var jag uppmärksam på hur barnen uppförde sig kring kamerans närvaro, då barnens kroppsspråk kan säga något annat än vårdnadshavarnas samtycke. Därför valde jag, å ena sidan att använda en handkamera (Iphone), då handkameran inte drar till sig lika mycket uppmärksamhet som

en kamera på staffli. Å andra sidan, för att jag redan kunde tekniken och behövde inte lägga ner tid på att lära mig ny teknik.

Jag har även gjort andra etiska överväganden genom konfidentialitet och att förvara det insamlade materialet oåtkomligt för obehöriga (Vetenskapsrådet 2011, ss. 44, 67). Det insamlade materialet har förvarats på datorn som har en personlig inloggning samt att iCloud (molnfunktionen) alltid varit avstängd för att inte någon annan ska kunna inhämta materialet. För att skydda deltagarnas identiteter har jag i transkriberingarna och i analysen har barn och pedagoger, blivit avidentifierade samt att förskolans namn och plats lämnats ute för att inte obehöriga ska kunna inhämta personlig information (Vetenskapsrådet 2011, s. 67). Dock har jag inte kunnat lova att ingen utanför forskargruppen alls ska ta del av studien, eftersom arbetet kommer läggas ut via universitetet (Vetenskapsrådet 2011, s. 69). Men detta berättades för deltagarna som var med i studien.

Som observatör är det viktigt att man tänker på den makt som man har i forskarrollen, att jag är tydlig och inte undanhåller saker för deltagarna i studien. Det är även viktigt att man är tydlig med vem som säger och gör vad. Vid reflektions-aktiviteten uppkom ett dilemma inom mig, skulle jag filma eller inte. Efter mycket tänkande valde jag att inte göra videoobservationer utan gjorde istället fältanteckningar, eftersom jag ansåg att barnen inte skulle behöva dela med sig av sina tankar eller känslor framför en kamera. I det här läget kunde jag ha valt att spela in och bortsätt ifrån känslorna att det inte var rätt. Makt kan innebära mycket när det gäller videoinspelning och det gäller att man som forskare eller observatör kan stå för sina beslut. Utifrån denna makt har jag sett till så att inget kan återkopplas till förskolan, barnen eller pedagogerna.

Innan varje observationstillfälle frågade jag barnen om de själva godkände att jag filmade dem när de genomförde aktiviteterna (Vetenskapsrådet 2011, ss. 16, 18). Detta för att göra det tydligt för barnen att dem själva kunde påverka deras egna medverkan och för att jag som forskare har skyldighet att berätta om min studie för alla deltagare. Av forskningsetiska skäl har jag avidentifierat personalens och barnens namn (Vetenskapsrådet 2011, ss. 67, 68) detta för att det inte ska finnas någon koppling till varken barnen eller personalen samt till förskolan. Personalen har istället blivit benämnda som pedagoger i transkriberingen och barnen blev benämnda som barn eller hen för att könet på barnen inte hade någon betydelse i studien.

## **Studiens kvalitet**

I förhållande till det som står i Vetenskapsrådets (2011, s. 40) skrift, att ett arbete ska ha ett tydligt syfte att ge svar på, frågeställningar samt metodval som ska kunna förklaras och hanteras på rätt sätt, anser jag att studiens kvalitet är god. Jag har genom denna kvalitativa studie, med syfte att få ökad kunskap om, hur pedagoger designar mindfulness-aktiviteter i förskolan praktik, använt mig av videoobservationer. Detta för att synliggöra hur aktiviteterna skapas och görs i förskolan, vilket jag inte skulle ha kunnat tagit del av genom en intervjustudie. Det som jag ser som en fördelen med videoobservationer är att hela sammanhanget kommer med på film och genom detta kan observatören se samma sekvens om och om igen (Eidevald 2015, s. 115; Jewitt 2012, s. 6; Ochs, Graesch, Mittmann, Bradbury & Repetti 2006, s. 389). Vilket alltid gör observationen tillförlitlig, eftersom den inte kan ändra på sig. Det kan dock vara en nackdel att använda videokamera om barnen som närvarar inte är vana, men jag upplevde det inte som ett problem.

Svagheten i studien ligger i den tidigare forskningen eftersom den är begränsad och visar därför inte hur mindfulness används inom alla förskolor. Det var å ena sidan problematiskt och å andra sidan

effektivt att pedagogerna anordnade aktiviteterna så jag fick möjlighet att se hur dessa aktiviteter genomförs. Däremot var det en fördel då mitt syfte var att få kunskap om, hur pedagoger designar mindfulness-aktiviteter i förskolans praktik. En annan begränsning var att jag genomförde studien på två förskolor som tillhör samma enhet, vilket gör att studien inte beskriver hur det kan vara på olika förskolor som har andra förutsättningar. Därför kan jag inte framföra och säga att studien är helt tillförlitlig, hade studien däremot varit längre skulle jag ha kunnat observerat på fler förskolor.

Giltigheten i studien anser jag är god, eftersom mindfulness är nytt och börjar bli väldigt aktuellt inom skolan och även förskolan, trots begränsningen av tidigare forskning. Detta framkommer genom diskussioner på sociala medier, nyheterna och inom politiken (se inledning) etc.

## Resultat och analys

I det här kapitlet kommer jag presentera resultatet och analysen av det inspelade observationerna. Jag har delat upp det i fem olika underrubriker, detta för att kunna bilda sig en uppfattning om respektive mindfulness-aktivitet. I den första underrubriken finns en genomgång om uppläggen och hur mindfulness-aktiviteter kan se ut i förskolan och vart aktiviteten kan genomföras. De följande tre underrubrikerna presenterar observationer där pedagogens/ers design av aktiviteter framträder och i den sista underrubriken presenterar en observation där barnens teckenskapande och design i lärande som är i fokus.

### **Miljöbeskrivning: två förskolor som arbetar med Mindfulness**

När jag väl kommit ut till den första förskolan fick jag en genomgång av förskolans upplägg och hur de tänker kring dem olika mindfulness-aktiviteterna som förskolorna använder sig av barn-qigong, yoga, reflektion och massage.

När första aktiviteten utfördes i allrummet/torget, som var barn-qigong (djuret björnen) och efteråt yoga (fröet till blomma och superhjälten) skulle börja, presenterade jag mig och frågade av etiska skäl om barnen gav sitt godkännande att bli filmade. Efter deras godkännande gick jag och ställde mig intill väggen för att kunna få med alla med god marginal. Därefter introducerades dagens aktivitet av pedagogerna och då startade jag även kameran.

Därefter var det dags för dagens andra aktivitet (inne på deras avdelning) som bestod av reflektion, som förskolan använder tillsammans med barnen för att ge tid, ställa frågor och lyssna på varandra. Aktiviteten började med att pedagogen läste ur en av kompisböckerna Få vård (baserad på barnkonventionen). När pedagogen läst färdigt la hen fram en pinne som var klädd i fjädrar i olika färger, denna pinne kallar dem för ”talpinne” och är gjord av barnen själva. Har barnen något de vill säga/reflektera kring (denna gång kring boken Få vård) får de plocka upp pinnen och kan då berätta. Aktiviteten varade i cirka 10 minuter.

Dagens tredje aktivitet, massage varade i cirka 15 minuter och när jag kom in i rummet var det redan nedsläckt, lugn musik spelades och madrasser med handdukar låg ut placerade på golvet. Jag frågade barnen om de godkände att jag filmade när de utförde aktiviteten och satte sedan igång kameran efter barnens godkännande. Denna gång placerade jag mig nära händelsen, även fast jag visste att det kunde leda till nyfikenhet på kameran från barnen. Jag ville få med massagens rörelser och hur personen som fick massagen upplevde den via sina uttryck. Pedagogen började med att ge instruktioner och avslutade likaså.

Jag åkte tillbaka till den första förskolan och fick då, närvara vid liknande aktiviteter men med andra avdelningar. Först fick jag vara med och filma när en grupp skulle genomföra yoga-aktiviteten Frö till blomma och sedan till träd, inne på sin avdelning. Pedagogerna gav instruktioner och visade samtidigt med egna rörelser hur de skulle gå tillväga. Denna aktivitet varade i cirka 20 minuter och efter aktiviteten slut, tog pedagogerna fram ”talpinnen” så barnen fick berätta hur de själva upplevde dagens yoga-aktivitet.

Den andra aktiviteten var inne i personalrummet, där det fanns en stor soffa och två fåtöljer där barnen satt. Aktiviteten varade i cirka 20 min och bestod av reflektion som förskolan använder tillsammans med barnen för att ge tid, ställa frågor och lyssna på varandra. Precis som vid förra reflektionstillfället valde jag att inte filma. Denna gång handlade aktiviteten om ordet grubbel, vad barnen grubblar över/tänker på. Under detta tillfälle gick en ”talpinne” runt, från person till person och barnen fick då berätta om det som de tänkt på. Något barn grubblade över hur man bygger en robot, någon annan över vad som händer när man svimmar och en annan undra vad man ska göra när robotdammsugaren går sönder.

Den tredje aktiviteten var massage och ägde rum på en av avdelningarna, denna aktivitet varade i 20 minuter. När jag kom in hade barnen redan blivit indelade, två och två och låg på respektive madrass med sina massör-partners. Jag frågade barnen om jag fick filma och det visade sig att fyra barn inte hade fått sina samtyckes blanketter ifyllda utan endast muntligt godkännande av sina vårdnadshavare att delta, men jag valde dock att inte filma dessa fyra. Det var två pedagoger närvarande men en var ”ledaren” och introducerade aktiviteten. Barnen som skulle massera frågade sin kamrat om det var okej att de masserade och därefter började de. Under aktivitetens gång var jag extremt noga med att inte filma dessa fyra barn som inte fått skriftligt godkännande.

Tabell 2

| Mindfulness-Aktiviteter | Tid    | När            | Handlar om  |
|-------------------------|--------|----------------|---|
| Barn-qigong 1           | 15 min | På förmiddagen | Djuret björnen som samlar honung                      |
| Yoga 1                  | 15 min | På förmiddagen | Fröet till blomman, superhjälten och avslutning havet |
| Reflektion 1            | 10 min | Innan lunch    | Reflektera över en bok                                |
| Massage 1               | 15 min | Efter lunch    | Hand massage/ kompis massage                          |
| Yoga 2                  | 20 min | På förmiddagen | Frö till blomma                                       |
| Reflektion 2            | 20 min | Innan lunch    | Grubbel/ vad barnen funderar över                     |
| Massage 2               | 20 min | Efter lunch    | Hand massage/ kompis massage                          |

## Mindfulness-aktiviteter i form av barn-qigong

Klockan är strax innan tio och det är tio barn och två pedagoger som ska delta i barn-qigong. De befinner sig på en stor rund matta ståendes i en cirkel runt tända ljus. Lamporna är nedsläckta och i bakgrunden hörs det en lugn flöjtmusik spelas. Pedagog 1 instruerar, vilken qigong övning som ska genomföras, djuret björnen.

Pedagog 1 säger med en lugn röst ”Lägger händerna på magen, för ni ska förvandla er till den...” ”Björnen”, viskar några barn och fortsätter hålla kvar sina händer på magen.

”...kloka, svarta, smidiga björnen. Och vad ska björnen göra?” säger pedagog 1. ”Gå ut” säger alla barn tydligt.

”Varför ska han gå ut?” frågar pedagog 1 och tittar runt på barnen. ”För han ska hämta honung”, svarar barnen tydligt. Pedagog 2 nickar på huvudet samtidigt som pedagog 1 säger ”Ja, som han ska ha till sitt ide under vintern. Så han är och letar efter mycket honung.” Det är en kort paus innan

pedagog 1 fortsätter ”då tar vi, och sen sätter vi vänster foten och går försiktigt runt nu, och så korsar ni”. De går runt i ringen samtidigt som de korsar benen i stegen. ”Så, så, håll fram era ramar, heter ju det här” fortsätter pedagog 1 säga och håller armarna uppåt vinklade i 90° och barnen gör efter.

Pedagog 1 stannar och säger, ”sen stannar ni. Och vad har vi hittat nu?”

Några av barnen är tysta medan några viskar tyst ”honung”. ”Och vad gör ni dåda?” frågar pedagog 1. Barnen sätter upp ena handen framför sina munnar och gör snabba cirklar samtidigt som de går på stället och låter, ”hohohohohohohoho”. ”Åh, vi blir så glada” säger pedagog 1. ”hohohohohohoho”.

Pedagog 1 tystnar och stannar och efter en stund gör barnen också det. De står i kvar i cirkeln. ”Sen så smakar, åh den var så god”... ”Mmm, så söt och god.” De sätter fingrarna till munnen. Pedagog 1 fortsätter berättelsen ”Nu har vi samlat så mycket god honung så vi måste ta med all honung hem till vårt hem, som är ett ide.” En kort paus, där endast musiken hörs. ”Då går vi tillbaka. Böjer oss och går på alla fyra.” Pedagog 1 visar genom att ställa sig på alla fyra och börjar gå framåt. Några barn gör likadant medan några kryper fram på knä. ”Ojoj, det är mycket honung som vi har att bära” säger pedagog 1 och fortsätter ”och sen så sätter vi oss ner, när vi kommit hem till idet.” Båda pedagogerna och några barn sätter sig ned medan några andra barn byter plats. Pedagog 1 upprepar ”Sätt er ner” och tittar på barnet som sätter sig bredvid. ”Jag hade så mycket med mig. Vad gör vi när vi kommit hem med all denna honung? Jo, vi blir jättegglada. Hohohohohohoh”. Barnen instämmer ”hohohohohohoh” samtidigt som de klappar händerna i marken. Pedagog 1 fortsätter berättandet ”Nu har vi fått med honung för hela, hela vintern, mycket, mycket...”. ”Och jag har kvar på ryggen” avbryter ett barn och klappar med handen på ryggen. ”Jaså, du har kvar på ryggen som du ska lämna i ditt bo.” Hen hinner inte svara innan pedagog 1 vänder tillbaka blicken ”Nu lämnar vi björnen”. Barnen och pedagogerna säger hejdå till björnen.

Jag tolkar det som att pedagogernas design av aktiviteten barn-qigong och kanske framför allt framställningen av björnen skapar förutsättningar för sekvensering och teckenskapande. Genom sekvensering kan pedagoger ge barnen möjligheter att i denna aktivitet, designa sina egna lärvägar, genom att delta, pröva och gestalta i rörelser och fantasin. Jag tolkar det som att i denna aktivitet lär sig barnen när de själva får pröva det som pedagogerna gör, genom att gestalta björnen och vad björnen gör i olika rörelser med kroppen och kroppsrörelserna vilket i denna aktivitet blir ett redskap/resurs (Selander & Kress 2010, s. 35). När barnen använder kroppen i rörelser, hämtar intryck från musiken som spelades samt hör en berättelse skapas kunskap genom teckensystemen som visas (Rostvall & Selander 2010, s. 16). Eftersom teckensystem skapas och tolkas genom tecken (resurser, röster, rörelser, volym, ljud, ytor etc.) som görs i interaktion med andra kan jag genom det multimodala designteoretiska perspektivet tolka det som att barnen skapar mening i aktiviteten (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 63; Selander & Kress 2010, ss. 25, 33; Rostvall & Selander 2010, s. 21). Min tolkning är att aktiviteten som har designats av pedagogerna ska bidra till att barnen utvecklar fantasin genom djuret björnen och dess berättelse kring den. Berättelsen och musiken som spelas i bakgrunden och platsen de utför aktiviteten på, bygger på förutsättningarna på den institutionella inramningen inom förskolan (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 66; Selander & Kress 2010, s. 68). Den institutionella inramningen påverkar och ger även förutsättningar på vad pedagoger kan göra/designa för aktiviteter med och för barnen, vilka resurser såsom verktyg och material som finns tillgängliga.

## **Mindfulness-aktiviteter i form av yoga**

Det är fyra barn och en pedagog som ska delta i yoga-aktiviteten. Klockan är strax halv elva och de befinner sig på en matta på knä, i en cirkel runt tända ljus. Lamporna på avdelningen är nedsläckta

och i bakgrunden hörs det lugn flöjtmusik spelas. Pedagogen instruerar för barnen vilken yoga-aktivitet de ska genomföra, Fröet som blir en blomma.

Pedagogen säger med en lugn röst ”Vi är små, små frön i jorden och idag är jorden varm och lite blöt...” Ett barn avbryter ”Är det okej om jag ligger såhär?” hen lägger sig på mage och ett annat barn gör likadant. Pedagoger fortsätter ”Nu är alla små frön så tysta och snart börjar de växa men först ska de ligga och mysa i den varma, fuktiga jorden. Känner ni att det är lite blött?” Frågar pedagoger barnen. Nästan alla barn svarar ”Jaa” med skarp röst. Barnen som lagt sig ner, kryper nu ihop på knä som dem andra. Pedagoger fortskrider ”Så går vi sakta, så långsamt som ni bara kan, reser ni er upp. Vi växer. Åhh”. Pedagoger reser sig långsamt upp i en sittandes position. Barnen följer efter. ”Får jag sitta såhär?” frågar ett barn.

Pedagogen fortsätter ”Ah, vi sträcker oss upp mot himlen och solen, men först ska vi bli en blomma.” De sätter ihop handflatorna mot varandra framför ansiktet och för dem sakta uppåt och ut åt sidorna. ”Sen på kvällen faller blomman lite ihop sig, såhär.” Pedagoger drar långsamt tillbaka sina händer så att handflatorna möts igen och stannar framför hjärtat, barnen följer efter med liknande rörelser. Pedagoger fortsätter ”När det blir mörkt, blomman kanske somnar en liten stund.”

”Aa och lägger sig ner”, säger ett barn och böjer sig ner. Pedagoger fortsätter snabbt ”Nej, blomman står kvar. Och sen när solen går upp, då vecklas även blomman ut igen och sträcker sig och rör sig lätt i vinden”. Pedagoger drar händerna uppåt igen och sedan ut mot sidorna ovanför axlarna med raka armar och gungar långsamt fram och tillbaka. Några barn gungar fram och tillbaka medan någon snurrar runt helt. ”För ni vet, den här dagen är det inte så soligt ute som ni ser men vi kan låtsas. Eller hur, vi kan låtsas att vi alla är fem solar.” Ett barn svarar med hög och tydlig röst ”ja, vi kan låtsas som att det är sommar.”

Jag tolkar denna aktivitet med didaktisk design eller design för lärande, vilket innefattar dem aktiviteter för lärande som skapas av personal i olika situationer. Min tolkning är att pedagoger i observationen hade designat aktiviteten med utgångspunkten, att barnen skulle skapa en lugn stund och att utveckla sin fantasi genom yoga-aktiviteten. Barnen däremot, designade sina egna ”lärvägar” genom dem teckensystem som barnen fick tillgång till genom aktiviteten. Utifrån dessa teckensystem (röster, rörelser, ljud, ytor, volym) skapades och tolkades det i nya representationer av kunskap, genom berättelsen, som berättas när fröet växer och blir en blomma, tillsammans med rörelserna. Med utgångspunkt från ett multimodalt designteoretiskt perspektiv är det med andra ord barnen som designar förutsättningarna för sitt lärande, beroende på hur barnen står i relation till aktiviteten som genomförs (Elm Fristorp 2012, ss. 60-61). Detta kan ses i ovanstående observation, när ett barn frågar om hen kan göra på ett annat sätt, eftersom teckenskapande sker dels utifrån individers eget intresse i förhållande till socialt skapta situationer, men även utifrån dem tillgängliga resurser (Selander & Kress 2010, s. 33). I denna aktivitet använder sig pedagoger av flera olika kommunikativa processer, såsom kroppskommunikation och verbal kommunikation (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 45). Genom att pedagoger instruerade barnen vad de skulle göra samtidigt som hen själv visade rörelser med kroppen. Inom det multimodala designteoretiska perspektivet ser man aktiviteter som en rad av del-aktiviteter. Selander och Kress (2010, s. 35) förklarar att det är viktigt att kunna se den dynamiska, skapande aspekten av lärande eftersom det tillför att individer gradvis skapar sina kunskaper i förbindelse och får en mer djupgående förståelse genom dem. Jag tolkar detta utifrån begreppet sekvensering och att under yoga-aktiviteten är det pedagoger som är den styrande i aktiviteten och barnen följer efter hens rörelser och instruktioner. Detta betyder dock inte att barnen härmar eller efterliknar pedagoger utan genomför en prövande, gestaltande och deltagande process i det som pedagoger vill förmedla (Selander & Kress 2010, s. 35). Jag tolkar det som att barnen lär sig genom deltagande i aktiviteten och deltagande i aktivitetens rörelser. Det handlar här inte om att barnen härmar utan om att barnen skapar kunskap i aktivitetsprocessen och på detta sätt skapar mening i sitt teckenskapande.

## Mindfulness-aktiviteter i form av massage

Det är fem barn och en pedagog som ska genomföra massage-aktiviteten efter lunchen. Barnen befinner sig två och två inne på sin avdelning, ett barn tillsammans med pedagogen, sittandes på mjuka madrasser runt ett stort tänt ljus. Barnen får själva bestämma vem som ska börja få massage och vem som ska ge massage. I bakgrunden hörs det en lugn pianomusik som spelas.

Innan massörerna börjar massera måste de fråga sin kamrat om den vill bli masserad, vill de inte det kan de ligga bredvid varandra på madrassen och lyssna till musiken. Alla barnen ville bli masserade så pedagogen började instruera att barnen försiktigt kunde lägga sina händer på kamratens rygg och börja massera. De använde sig av händerna och gav massage på ryggen, benen, fötterna och huvudet. Ett barn frågade sin kamrat ”är det bra?” Kamraten svarade ”Ja.”

När alla hade fått massage, gav pedagogen nya instruktioner. ”Ta varandra i händerna och tryck försiktigt.” De masserade försiktigt varandras händer samtidigt som några blundade. Efter en stund skulle de få väcka sina kroppar genom att göra individuell ansiktsmassage som pedagogen gav instruktioner till.

Jag tolkar denna aktivitet utifrån begreppet institutionella inramningar eftersom det handlar om vad pedagogerna skapar för förutsättningar i miljön och i aktiviteten då den pedagogiska miljön skapar föreställningar om vad barnen förväntas klara av. Men samtidigt handlar det om vilka förhållningssätt som personalen inom förskolan arbetar och förhåller sig till (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 66; Selander & Kress 2010, s. 68). Pedagogens design av aktiviteten massage skapar förutsättningar för barns lärande genom att barnen själva skapar sina egna lärvägar utifrån deras egna resurser som finns tillgängliga, genom att barnen använder sina händer till att göra egna rörelser över kamratens rygg. Min tolkning av aktiviteten är även att barnen får möjlighet att i samspel med varandra förstå vilken roll de själva har. Då det å ena sidan är massören som styr hur rörelserna rör sig över kroppen men å andra sidan den som blir masserad genom att reglera styrkan i rörelserna om det är för hårt respektive för löst. Utifrån denna aktivitet får barnen även möjlighet att genom olika teckensystem, såsom volymer, ytor, ljud, små/stora rörelser etc. pröva och gestalta i en deltagande process (Rostvall & Selander 2010, s. 16). Jag tolkar pedagogens instruktioner genom sekvensering där barnen följer pedagogens röst i en process av gestaltande, prövande och deltagande (Selander & Kress 2010, s. 35). Det betyder här inte att barnen härmar det pedagogen gör, utan att barnen skapar sina egna förutsättningar för lärande. När barnen använder sina egna händer till att massera kamratens rygg tolkar jag det som att barnen skapar tecken, eftersom detta sker genom rörelser samtidigt som rörelserna görs över rygg/ben/fötter vilket skapar olika ytor och volymer.

## Mindfulness-aktiviteter i form av reflektion

Det är precis innan lunch och pedagogen har samlat alla barn inne i personalrummet där det finns en stor mjuk soffa och två fätöljer som barnen har satt sig i. De ska reflektera/prata om något de grubblat över. Denna gång ska det användas en ”talpinne”, personen som har pinnen får prata om hen vill och sedan när hen har pratat klart får hen skicka den till nästa person. Pedagoger börjar med att berätta om något som hen har grubblat över. Sedan skickar hen ”talpinnen” vidare till personen som sitter bredvid.

Ett barn som fick ”talpinnen” berättade att hen grubblar över hur man bygger en robot. De andra barnen lyssnade och avbröt inte. Ett annat barn undrade varför vissa människor sover på dagen och



jobbar på natten. Och ett annat barn grubblade över vad man ska göra med robotdammsugaren som gått sönder.

När alla barn fått berätta och/eller valt att inte prata, avslutades reflektionen med genom att pedagogen sa tack för att ni delade med er.

Min tolkning av denna aktivitet är att barnen får utgå ifrån sig själva, vad de själva har för tankar och funderingar och kan med denna reflekterande aktivitet få ge uttryck för dessa tankar. Pedagogen har designat aktiviteten genom avgränsningen till ordet grubbel, något som barnen grubblar/grubblat över. Genom att pedagogen erbjuder verktyget/redskapet ”talpinnen” kan barnen utifrån dem resurser som de erbjuds och sin förståelse av aktiviteten designa sitt eget lärande, genom hur de förhåller sig till uppgiften (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, ss. 59, 63; Selander & Kress 2010, ss. 25, 33; Rostvall & Selander 2010, ss. 21, 23). Observationen tolkar jag även utifrån begreppet sekvensering genom att pedagogen började med att berätta om något hen grubblat över och sedan låta barnen berätta. Här handlar det om att barnen prövar sig fram genom att själva få berätta något de undrar över och härmar därför inte det pedagogen sagt (Selander & Kress 2010, s. 35).

Utifrån den institutionella inramningen som råder på förskolan, tolkar jag att pedagogen skapar förutsättningar i aktiviteten, genom att utnyttja personalrummet (soffan och fåtöljerna) då miljön skapar föreställningar om vad barnen förväntas klara av – i observationen, sitta still, lyssna och vänta på sin tur (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, ss. 66, 68). I aktiviteten när barnen själva berättar vad de grubblar över, exempelvis: *vad man ska göra när robotdammsugaren går sönder*, visar barnet att de förstår det som görs i aktiviteten. Min tolkning av aktiviteten är att barnen genom sin verbala kommunikation visar det som är meningsfullt för dem själva. Då barnen delade med sig av sina tankar, skapar barnen nya teckensystem i samspel med dem andra barnen som lyssnar (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, ss. 45, 47).

## Diskussion

I den här delen kommer jag diskutera hur studiens resultat relateras till den tidigare forskningen och vad resultatet kan innebära.

Syftet med studien var att få ökad kunskap om hur pedagoger designar mindfulness-aktiviteter i förskolans praktik. Förutom detta var syftet även att se med vilka teckensystem barn skapar mening i mindfulness-aktiviteter

Resultatet som framkommit i studien, utifrån den första och andra forskningsfrågan, *Hur görs mindfulness i förskolan? Och, Hur designar pedagoger mindfulness-aktiviteter i förskolans praktik?*, visar att mindfulness-aktiviteter kan innebära och göras i olika former, såsom barn-qigong, yoga, massage och reflektion. På så sätt möjliggörs det, att pedagoger kan designa dessa aktiviteter olika, beroende på vilka resurser och möjligheter som finns på förskolan. Pedagogernas design av mindfulness-aktiviteterna till viss del är beroende av den institutionella inramningen, men även bunden till pedagogernas tankar, det vill säga beroende på vem pedagogen är och hans förhållning- och synsätt (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 66). Det finns många mål i förskolans läroplan som möjliggör tillämpning av mindfulness-aktiviteter i förskolan (se inledning). Men samtidigt är det viktigt att pedagoger skapar aktiviteterna i förhållande till vad barnen förväntas klara av (Rostvall &

Selander 2010, ss. 24-25; Selander & Kress 2010, s. 69). Resultatet visar också att genom pedagogers design av aktiviteterna, ges barnen möjligheter och förutsättningar att själva få pröva, gestalta i deltagande processer, vilket i sin tur bidrar till barnen lärande. Vilket synliggörs i analysen när barnen själva får vara med och göra övningarna i aktiviteten. Det tyder även på att mindfulness-aktiviteter å ena sidan kan designas och genomföras när som helst under dagen samt att det å andra sidan inte finns några hinder för dem yngsta barnen att vara med och delta. Så länge pedagoger designar aktiviteterna i förhållande till alla barns förutsättningar, kan alla barn oberoende av ålder delta i aktiviteterna, utifrån sina förutsättningar och på sin nivå. Då pedagogerna i observationerna berättar och visar hur barn ska göra, får alla barn samma möjligheter att vara med. Genom rörelser, tal, ljud, gester, volymer, rum etc. erbjuder mindfulness-aktiviteterna barnen mening, eftersom beroende på hur en aktivitet designas erbjuds olika redskap/resurser för meningskapande.

Resultatet från den tredje forskningsfrågan, *Med vilka teckensystem skapar barn mening i mindfulness-aktiviteter?* visar att pedagogerna erbjuder barnen, genom designen av aktiviteterna, möjligheter att använda flera teckensystem. Genom dessa kommunikativa teckensystem, såsom gester, tal, kroppspositionering, rörelser, ljud, färger, etc. skapar barnen nya erfarenheter. Det visar å ena sidan att i mindfulness-aktiviteterna får barnen möjlighet att använda flera teckensystem samtidigt, barnen å andra sidan hämtade intryck från musiken, och å andra sidan från berättelsen som berättades samtidigt som de själva använde sin kropp. Detta eftersom tecken tolkas och skapas genom teckensystem (Elm Fristorp & Lindstrand 2011, s. 63; Selander & Kress 2010, ss. 25, 33; Rostvall & Selander 2010, s. 21). Utifrån sekvensering där pedagogerna, samtidigt som de visar även berättar hur en rörelse går till, skapar barnen nya lärvägar i aktiviteten, detta utifrån deltagande tillsammans med andra barn och vuxna samt genom resurserna som finns tillgängliga. Det handlar inte om att barnen härmar det som pedagogerna gör utan att barnen skapar sin egen förståelse och kunskap i aktivitetens processen och där igenom skapar mening i sitt teckenskapande. Barnen som utför mindfulness-aktiviteterna tolkar och transformerar, genom flera teckensystem, det som pedagogen säger och gör. Vilket i sin tur skapar ny kunskap. I mindfulness-aktiviteter i form av reflektion, kan barnen själva få vara med och styra/påverka innehållet, exempel när ett barn undrar *hur man bygger en robot*, visar hen förståelse samtidigt som hen visar vad som är meningsfullt genom sina tankar och delaktigheten i aktiviteten. När barn själva får vara med och berätta skapar de nya erfarenheter och i likhet med det som Sommerfelt och Vambheim (2008) skrivit i sin tidigare forskning, att aktiviteter som baseras på lugn och ro, kan bidra med att barnen blir medvetna om vad som händer och kan handskas med negativa känslor. På samma sätt kan barnen i reflektions-aktiviteterna bearbeta och arbeta med negativa känslor och händelser och utifrån detta kan pedagoger på detta sätt arbeta i ett förebyggande syfte och lyfta sådana frågor. Detta anser jag var tydligt då barnens tidigare erfarenheter har en viktig roll i framförandet av aktiviteten. I utförande av mindfulness-aktiviteter får barnen möjligheter att i interaktion med andra förstå vilken roll barnen själva har (Elm Fristorp & Lindstrand 2012, s. 185).

Mönster som tydligt syns i observationerna är framförallt hur barn designar sina egna lärvägar. Där barnen i aktiviteterna har olika mycket inflytande och delaktighet. I reflektions-aktiviteten får barnen själva bestämma vad de ska säga, så länge det handlar om ämnet. Men i de andra aktiviteterna har barnen inte så mycket att styra över, det vill säga barnen har inte samma delaktighet till att prata. Ett annat tydligt mönster som framkommit är pedagogers design av aktiviteterna och förutsättningarna för den institutionella inramningen. Genom att pedagogerna, utifrån dem resurser som finns på förskolan, använder sig av olika redskap såsom talpinnen, personalrummet som samlingsrum, ljus, musik etc. gör det möjligt att designa aktiviteter med barnen.

I studien framkommer det, i likhet med det som framkommit i tidigare studier, att mindfulness-aktiviteter kan skapas och se ut på många olika sätt och i olika former. Det kan handla om styrda lek aktiviteter eller yoga-aktiviteter. Att aktiviteterna designas och görs olika kan å ena sidan handla mycket om vad det finns för förutsättningar på förskolan, vilka inriktningar och vilka synsätt förskolan arbetar med. Men å andra sidan kan det handla om hur pedagoger och personal inom förskolan förhåller sig till aktiviteterna och hur de designas. Som Sobo (2014) skriver, kan välbefinnande och hälsa skapas genom framgångsrik lek, som i sin tur kan relateras till det barnen gör i qigong och yoga-aktiviteterna. Då pedagogerna berättar en berättelse som samtidigt gestaltas med kroppen och rörelser. I likhet med det som Sobo (2014) förklarar, att kombinationen mellan sinnesintrycken och kroppsrörelser skapar en helhet i leken, finner jag att mindfulness-aktiviteterna kan bidra på samma sätt eller i alla fall på liknande sätt. Att barnen utifrån aktiviteterna kan skapa ett lugn även i leken. När barnen i observationerna är med i aktiviteterna använder de sig både av sina sinnesintryck och kroppsrörelser vilket i sin tur kan bidra till ny förståelser och kunskaper. Detta framkommer även av Osnes, Skaug & Eid Kaarby (2012, s. 11) som säger att barn lär sig genom sina kroppar och dess rörelse som skapas. Det kan å ena sidan betyda att barnen som deltar i mindfulness-aktiviteter inhämtar och skapar nya erfarenheter genom skapande av nya lärvägar och å andra sidan att barnen erfar världen runtomkring sig och även sig själva genom sina kroppar.

Precis som i linje med vad forskarna Kabat Zinn (2015) och Erwin och Robinson (2015) tycker, bör mindfulness-aktiviteter uppmärksammas både i samhället och inom förskolans värld eftersom det framkommer i deras studier att mindfulness ses som värdefullt i barns liv, och även för framtiden, då de tillåter rörelser och fantasi flödet (Sobo 2014). Dessutom är det ett viktigt område att belysa, eftersom Pramling Samuelsson, Williams och Sheridan (2015, s. 3) forskat kring orsakssambanden kring stora barngrupper och möjligheter och hinder i arbetet med läroplanens intentioner. Det har visat sig att barngrupperna i förskolan ökar och barn får mindre tid tillsammans med personalen vilket i sin tur kan göra barnen oroliga och stressade. Forskarna Almqvist, Hellnäs, Stefansson & Granlund (2006) drar slutsatsen att barn uppfattar hälsa som att vara delaktig i aktiviteter. När ett barn inte är närvarande i förskolan, antas det av de andra barnen att de frånvarande barnet är sjukt och därför inte är på förskolan. Enligt försäkringskassan (2015) var stress i samhälle en av dem vanligaste orsakerna till att människor sjukskrev sig och hur kommer det se ut om ett par år? Men om mindfulness-aktiviteter kan skapa lugn och återhämtning, bör det då inte finnas som alternativ till avslappning i förskolan eller är det ett område som anses vara för avancerat/svårt för att lära ut till barn?

## **Betydelse för praktiken och professionen**

Jag anser att denna studie kan ge pedagoger nya ”glasögon”, för att få en förståelse och kunna se vikten av återhämtning och hur pedagoger inom förskolan kan skapa mindfulness-aktiviteter. Genom att pedagoger blir medvetna om att det går att designa mindfulness-aktiviteter på olika sätt, öppnar det upp för nya möjligheter att skapa andra former av vila. Då det inom förskolan är vanligt att pedagoger läser och/eller lyssnar på sagor efter lunchen kan mindfulness-aktiviteter såsom massage vara ett annat alternativ. Jag tror att många pedagoger har förutfattade meningar när det gäller mindfulness, då de som inte har satt sig in i mindfulness kan tro att det handlar om att sitta tyst i ett rum och göra övningar. Men det handlar om så mycket mer. Som nämndes i inledningen, anser jag att dagens barn är stressade genom sina långa vistelsetider på förskolan och många aktiviteter på fritiden. När ska barnen hinna vila och återhämta sig? Utifrån min studie har jag fått upp förståelsen att mindfulness-aktiviteter kan designas när som helst under dagen och bidra med lugna stunder, för både pedagoger

och barn. I sin tur är, vila och återhämtning ett mål i läroplanen och ska följas av personalen inom förskolan, och kan därför designas på olika sätt beroende på vilka förutsättningar som finns på respektive förskola.

## Slutsatser

Syftet med studien var att få ökad kunskap om hur pedagoger designar mindfulness-aktiviteter i förskolans praktik, och har givit mig kännedom om att dessa aktiviteter kan designas på olika sätt. Samtidigt som aktiviteter kan designas olika, visar studien å ena sidan att alla barn, oavsett ålder kan vara med och delta men då på sin nivå och utifrån sina villkor. De allra yngsta barnen kanske inte kan göra alla rörelser och/eller förklara vad ordet grubbel är men kan å andra sidan gestalta och delta utifrån vad pedagoger säger och gör och kan i sin tur skapa egna lärvägar. Jag anser att det som dock skulle kunna begränsa användandet av mindfulness i förskolan är pedagogerna själva, beroende på vad pedagoger har för förutfattade meningar eller vilket stöd de får från personalgruppen.

Dessa resultat som jag fått fram rör sig om designen av mindfulness-aktiviteter som pedagoger gör, men även den institutionella inramningen som finns på förskolorna. Då alla förskolor runt om i landet inte ser likadan ut eller har samma resurser, påverkar förutsättningarna för vad pedagoger kan göra för aktiviteter. Men å andra sidan kan pedagoger skapa tillfällen och möjligheter utifrån de resurser som finns tillgängliga. Jag anser att med hjälp av det multimodala designteoretiska perspektivet och dess olika begrepp kan pedagoger synliggöra och planera upp hur de kan designa mindfulness-aktiviteter för att främja barns erfarenheter och även hälsa i förskolan. Med användningen av dessa aktiviteter använder sig pedagoger av flera teckensystem såsom, rörelser, gester, volymer, positioner, röst, tal, ljud etc. i sin kommunikation till barn. Barn i sin tur använder sig också av dessa system i skapandet av kunskap. Genom användandet av qigong djuret björnen, skapas fantasin och utifrån rörelserna med kroppen och berättelsen används och skapas tecken. Det vill säga att när barn genom sekvensering, får möjlighet att gestalta och göra det som pedagoger gör, skapar förutsättningar för barns lärande. Barn härmar inte det pedagoger gör, utan barnen konstruerar sina egna lärvägar. Så om mindfulness-aktiviteter i förskolan kan hjälpa barn att återhämta sig och ge dem lugn och ro, så tycker jag att alla förskolor borde använda sig av någon form av mindfulness-aktivitet tillsammans med barn.

## Vidare forskning

I min studie har jag utgått ifrån två förskolor som tillsammans bildar en enhet och det kan därför ses som ett begränsat underlag. Hade jag haft möjligheten och mer tid, skulle det varit intressant att besöka flera förskolor som använder mindfulness-aktiviteter i sin verksamhet, för att kunna undersöka fler likheter och/eller skillnader. Jag hade också kunnat göra en intervjustudie för att tillsammans med videoinspelningarna få synliggöra vad pedagogerna tycker och tänker om det pedagogerna ser samt deras egna åsikter. Samtidigt hade det varit spännande att höra, vad barnen tycker och tänker om användandet av mindfulness-aktiviteter.

I nästa nummer av tidningen *Pedagogiska magasinet* som utkommer den 3 mars, kommer det finnas en artikel om mindfulness, dock ifrån skolans värld. Då det inte finns så mycket forskning kring mindfulness i förskolan, bedömer jag att det vore intressant att följa fler forskningar, diskussioner och debatter kring användandet av mindfulness och vilken betydelse den har/får i förhållande till barn i förskolan. Vad skulle hända om barnen höll i yoga-aktiviteten? Det vore även intressant att se barnens inflytande och vad som sker när barnen får ledarrollen i aktiviteterna.

# Referenser

- Ahrne, Göran & Svensson, Peter (2015). Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I Ahrne, Göran & Svensson, Peter. *Handbok i kvalitativa metoder*. 2., [utök. Och aktualiserade] uppl. Stockholm: Liber, ss. 8-16.
- Allehanda (2015). Barnens vistelsetid på förskolan ökar [Elektronisk resurs]. Allehanda 13 februari. Tillgänglig på Internet: <http://www.allehanda.se/opinion/insandare/barnens-vistelsetid-pa-forskolan-okar> [Hämtad 2017-01-11].
- Almqvist, Lena, Hellnäs, Petra, Stefansson, Maria & Granlund, Mats (2006). 'I can play!' Young children's perceptions of health. *Pediatric Rehabilitation*, 9(3), ss. 275-284. DOI: 10.1080/13638490500521303
- Bubela, Deborah & Gaylord, Shanya (2014). A comparison of preschoolers' motor abilities before and after a 6 week yoga program. *Yoga & Physical Therapy*, 4(2), ss. 1-4. DOI: 10.4172/2157-7595.1000158
- Dolk, Klara (2013). *Bångstyriga barn: makt, normer och delaktighet i förskolan*. Diss. Stockholm: Stockholms universitet, 2013.
- Eidevald, Christian (2015). Videoobservationer. I Ahrne, Göran & Svensson, Peter. *Handbok i kvalitativa metoder*. 2., [utök. Och aktualiserade] uppl. Stockholm: Liber, ss. 114-127.
- Ellneby, Ylva (1999). *Om barn och stress: och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och kultur.
- Elm Fristorp, Annika & Lindstrand, Fredrik (2012). *Design för lärande i förskolan*. Stockholm: Norstedts.
- Erwin J. Erwin & Robinson A. Kimbwrly (2015). The joy of being: making way for young children's natural mindfulness. *Early Child Development and Care*, 186(2), ss. 268-286. DOI: 10.1080/03004430.2015.1029468
- Försäkringskassan (2015). Stress vanligaste orsaken till sjukskrivning. Försäkringskassan, 1 april. Tillgänglig på Internet: [https://www.forsakringskassan.se/press/pressmeddelanden/!ut/p/z1/rZJNU4MwEIZ\\_iweOkOWzqTc4INap1dGxLbkwKQRKgUBJCtZfb-h40VE7zphLJsnuu8--G0TQFhFO-yKnsmg4rdQ5Il6MLbgPAAtOHB89xYDGdrcxgubRmcxOtEUEk4bKVexQIDZeMS8E0aDsmxMdWszRIFeUp4xoIOV7FPeWVKiMki5tO0JLxWBZVFYvDqRRIV\\_S84Pmo3SZFiiKPwTTDHugTj4Lu0J2ITzHGOnaYC4nrZrY7QztrsEQ9ww\\_LB5VproVEqsQktk2A6VgixCHA4vHFDte-9bReKla-YAN64UIXK\\_ue\\_9jBHNDdBeGXJtRiisPxSHzl--j3q0TbfzdeUWSlCReXvkqNBD7f2VjNp2MZ61hnnDr1V\\_ZStuJWAw2GYTDypskrZoxM32XsG6HAPwWitq6xfdb5W7Dsw41Odufh5h0irUfq/dz/d5/L2dBISevZ0FBIS9nQSEh/](https://www.forsakringskassan.se/press/pressmeddelanden/!ut/p/z1/rZJNU4MwEIZ_iweOkOWzqTc4INap1dGxLbkwKQRKgUBJCtZfb-h40VE7zphLJsnuu8--G0TQFhFO-yKnsmg4rdQ5Il6MLbgPAAtOHB89xYDGdrcxgubRmcxOtEUEk4bKVexQIDZeMS8E0aDsmxMdWszRIFeUp4xoIOV7FPeWVKiMki5tO0JLxWBZVFYvDqRRIV_S84Pmo3SZFiiKPwTTDHugTj4Lu0J2ITzHGOnaYC4nrZrY7QztrsEQ9ww_LB5VproVEqsQktk2A6VgixCHA4vHFDte-9bReKla-YAN64UIXK_ue_9jBHNDdBeGXJtRiisPxSHzl--j3q0TbfzdeUWSlCReXvkqNBD7f2VjNp2MZ61hnnDr1V_ZStuJWAw2GYTDypskrZoxM32XsG6HAPwWitq6xfdb5W7Dsw41Odufh5h0irUfq/dz/d5/L2dBISevZ0FBIS9nQSEh/) [Hämtad, 2016-12-08].
- Heath, Christian & Hindmarsh, Jon (2002). Analyzing interaction: Video, ethnography and situated conduct. I May, Tim (red.), *Qualitative Research in Action*. London: Sage. ss. 99-121.
- Jewitt, Carey (2010). Didaktik som multimodal design. I Rostvall, Anna-Lena & Selander, Staffan (red.) (2010). *Design för lärande*. 2. Uppl. Stockholm: Norstedt, ss. 242-253.
- Jewitt, Carey (2012). *An introduction to using video for research*. NCRM Working Paper. NCRM. Opublicerat manuskript. Tillgänglig på Internet: [http://eprints.ncrm.ac.uk/2259/4/NCRM\\_workingpaper\\_0312.pdf](http://eprints.ncrm.ac.uk/2259/4/NCRM_workingpaper_0312.pdf) [Hämtad, 2016-12-04].
- Kabat Zinn, Jon (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), ss. 1481-1483. DOI: 10-1007/s12671-015-0456-x
- Kjällander, Susanne (2011). *Designs for learning in an extended digital environment: case studies of social interaction in the social science classroom*. Diss. Stockholm universitet. Tillgänglig på Internet: <http://su.diva-portal.org/smash/get/diva2:402495/FULLTEXT01.pdf> [Hämtad, 2016-12-04].
- Kjällander, Susanne (2015). *Plattan i mattan*. Tillgänglig på Internet: <https://www.uppsala.se/contentassets/ef5f63b9d1d44487a99c96096077246e/plattan-i-mattan.pdf> [Hämtad, 2016-12-04].
- Kurtén Ylva (2015). Stress hos barn [Elektronisk resurs]. 1177 Vårdguiden 17 april. Tillgänglig på Internet: <http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress-hos-barn/?ar=True> [Hämtad 2017-01-11].
- Kängström, Elin (2015). Tvinga inte barnen till fritidsaktiviteter [Elektronisk resurs]. Alingsås Tidning 7 maj. Tillgänglig på Internet: <http://www.alingsastidning.se/2015/05/tvinga-inte-barnen-till-fritidsaktiviteter/> [Hämtad 2017-01-11].

- Lalander, Philip (2015). Observationer och etnografi. I Ahrne, Göran & Svensson, Peter. *Handbok i kvalitativa metoder*. 2., [utök. Och aktualiserade] uppl. Stockholm: Liber, ss. 93-113.
- Lundvall, Suzanne (2010). En betraktelse över kroppens tempel. I Rostvall, Anna-Lena & Selander, Staffan (red.) (2010). *Design för lärande*. 2. Uppl. Stockholm: Norstedt, ss. 118- 129.
- Magnå, Joakim (2016). KD-toppen: ”Yoga är religion och hör inte hemma i skolan”. *Aftonbladet*, 20 oktober. Tillgänglig på Internet: <http://www.aftonbladet.se/nyheter/article23746393.ab> [Hämtad, 2016-11-08].
- Ochs, Elinor, Graesch, Anthony, Mittmann, Angela, Bradbury, Thomas & Repetti, Rena (2006). Video Ethnography and ethnoarchaeological tracking. I Pitt-Catsoupes, Marcie, Kossek Ernst, Ellen & Sweet, Stephen (red.), *The work and family handbook: Multi-Disciplinary perspectives, methods, and approaches*. New Jersey/London: Lawrence, ss. 387-409. Tillgänglig på Internet: <https://www.sscnet.ucla.edu/anthro/faculty/ochs/articles/06VideoEthnography.pdf> [Hämtad, 2016-12-04].
- Olsson Nilla (2015). Sluta aktivitetshetsa [Elektronisk resurs]. Trelleborg Allehanda 30 maj. Tillgänglig på Internet: <http://www.trellebogsallehanda.se/personligt/sluta-aktivitetshetsa/> [Hämtad 2017-01-11].
- Orre, Johanna (2014). Borde barn sova längre? *Lärarnas Nyheter*, 4 december. Tillgänglig på Internet: <http://www.larnasnyheter.se/forskolan/2014/12/04/borde-barn-sova-lange> [Hämtad, 2016-11-08].
- Osnes, Heid, Skaug, Nancy Hilde & Eid Kaarby, Marie, Karen (2012). *Kropp, rörelse och hälsa i förskolan*. 1. Uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Pramling Samuelsson, Ingrid, Williams, Pia & Sheridan, Sonja (2015). Stora barngrupper i förskolan relaterat till läroplanens intentioner. I *Nordic Early Childhood Education Research Journal*, 9(7), ss. 1-14. DOI: <http://dx.doi.org/10.7577/nbf.1012>
- Rostvall, Anna-Lena & Selander, Staffan (2010). Design och meningsskapande – en inledning. I Rostvall, Anna-Lena & Selander, Staffan (red.) (2010). *Design för lärande*. 2. Uppl. Stockholm: Norstedt, ss. 13-27.
- Selander, Staffan & Kress, Gunther (2010). *Design för lärande: ett multimodalt perspektiv*. Stockholm: Norstedt.
- Skolverket (2016). *Läroplan för förskolan Lpfö 98*. [Ny, rev. utg.]. Stockholm: Skolverket.
- Sobo J. Elisa (2014). Play’s relation to health and well being in preschool and kindergarten: A Waldorf (Steiner) Education Perspective. *International Journal of Play*. 3(1), ss. 9-23. DOI: 10.1080/21594937.2014.886102
- Sommerfelt, Henning Ole & Vambheim, Vidar (2008). ’The dream of the good’ – a peace education project exploring the potential to educate for peace at an individual level. *Journal of Peace Education*, 5(1), ss. 79-95. DOI: 10.1080/17400200701859445
- TV4 Nyheterna (2015). ”Man blir lugn” – här satsar de på mindfulness i förskolan [TV-program]. TV4 Nyheterna, 4 mars. Tillgänglig på Internet: <http://www.tv4.se/nyheterna/klipp/man-bli-lugn-här-satsar-de-på-mindfulness-i-forskolan-3076212> [Hämtad, 2016-11-08].
- Vetenskapsrådet (2011). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Tillgänglig på Internet: [http://www.cm.se/webbshop\\_vr/pdf/2011\\_01.pdf](http://www.cm.se/webbshop_vr/pdf/2011_01.pdf) [Hämtad, 2016-11-14].

# Bilaga 1.



Stockholm 20XX-XX-XX

Hej alla Vårdnadshavare på XXX och XXX Förskola !

Jag är student på Barn och Ungdomsvetenskapliga Institutionen avdelningen för förskolläraryrket och förskoleforskning vid Stockholms universitet. Inom ramen för min sista och avslutande kurs på förskolläraryrket ska vi skriva ett examensarbete. Min studie kommer handla om att få ökad kunskap om hur mindfulness-aktiviteter kan designas av personalen i förskolan.

För att samla in material till arbetet skulle jag vilja närvara i verksamheten vid förskolan under vecka 47. Vid dessa tillfällen vill jag observera era barn tillsammans med pedagogerna med hjälp av min Iphone, där I Cloud (moln funktionen) kommer vara avstängd.

Ett självständigt arbete är reglerat av regler om tystnadsplikt, personuppgiftslagen (1998:204) samt Vetenskapsrådets skrift om God Forskningssed. Detta innebär exempelvis att barnets, familjens, personalens och förskolans identitet inte får avslöjas och att fullständig konfidentialitet gäller. Allt insamlat material kommer därmed att avidentifieras och inga listor/register över personuppgifter kommer att upprättas. Det dokumenterade materialet får endast användas för min egen bearbetning och analys samt sammanställas i en uppsats. Materialet kommer att förstöras efter att uppsatsen är godkänd. Uppsatsen kommer att publiceras digitalt.

Med detta brev vill jag be om ert medgivande för ert barns medverkande i studien. All medverkan är frivillig och kan när som helst avbrytas. Samtycker ni till studien så skriver ni under bifogad blankett. Om ni accepterar kommer barnen också bli informerade om arbetet och får möjlighet att besluta om sitt eget deltagande. En förutsättning för barnens medverkan är att ni samtycker till studien. Om ni tackar ja till medverkan, men barnen säger nej så kommer barnens beslut att respekteras.

Önskar ni ytterligare information är ni välkomna att kontakta mig eller min handledare vid Stockholms universitet.

Med vänliga hälsningar  
Sandra Almryd

Sandra Almryd  
Telefon: XXX  
Mailadress: XXX

Susanne Kjällander (handledare)  
Stockholms Universitet  
Barn och Ungdomsvetenskapliga Institutionen  
106 91 Stockholm

Telefon: XXX  
Mailadress:XXX

**Förfrågan om samtycke till medverkan i studie. Återlämnas ifylld till förskollärare XXX på XXX förskola och/eller till XXX på XXX förskola, senast den XX november. Om du/ni inte samtycker till medverkan är det bara att bortse från detta brev.**

Jag/Vi MEDGER att mitt/vårt barn deltar i studien.

Barnets namn.....

Vårdnadshavares namnunderskrift/er.....



# Bilaga 2.



Stockholm 20XX-XX-XX

Hej all personal!

Jag är student på Barn och Ungdomsvetenskapliga Institutionen avdelningen för förskolläraryrket och förskoleforskning vid Stockholms universitet. Inom ramen för min sista och avslutande kurs på förskolläraryrket ska vi skriva ett examensarbete. Min studie kommer handla om att få ökad kunskap om hur mindfulness aktiviteter designas av personalen i förskolan.

För att samla in material till arbetet skulle jag vilja närvara i verksamheten vid förskolan under vecka XX. Vid dessa tillfällen vill jag observera era barn tillsammans med er pedagoger, med hjälp av min Iphone, där I Cloud (moln funktionen) kommer vara avstängd.

Ett självständigt arbete är reglerat av regler om tystnadsplikt, personuppgiftslagen (1998:204) samt Vetenskapsrådets skrift om God Forskningssed. Detta innebär exempelvis att barnets, familjens, personalens och förskolans identitet inte får avslöjas och att fullständig konfidentialitet gäller. Allt insamlat material kommer därmed att aidentifieras och inga listor/register över personuppgifter kommer att upprättas. Det dokumenterade materialet får endast användas för min egen bearbetning och analys samt sammanställas i en uppsats. Materialet kommer att förstöras efter att uppsatsen är godkänd. Uppsatsen kommer att publiceras digitalt.

Med detta brev vill jag be om ert medgivande för medverkande i studien. All medverkan är frivillig och kan när som helst avbrytas. Samtycker ni till studien så skriver ni under bifogad blankett

Önskar ni ytterligare information är ni välkomna att kontakta mig eller min handledare vid Stockholms universitet.

Med vänliga hälsningar,  
Sandra Almryd

Sandra Almryd  
Telefon: XXX  
Mailadress: XXX

Susanne Kjällander (handledare)  
Stockholms Universitet  
Barn och Ungdomsvetenskapliga Institutionen  
106 91 Stockholm  
Telefon: XXX  
Mailadress: XXX

**Förfrågan om samtycke till medverkan i studie. Återlämnas ifylld till mig: Sandra Almryd. Om du inte samtycker till medverkan är det bara att bortse från detta brev.**

Jag MEDGER att jag deltar i studien.

Pedagogens namn

.....

Pedagogens namnunderskrift

.....

# Bilaga 3.

Tabellen nedan visar hur jag använt mig av datorns funktioner. När jag i transkriberingsprocessen filterade vad barnen, pedagogerna och när alla samtidigt pratade markerades pedagogernas ord i röd färg, barnens ord i blå färg och när alla samtidigt pratade i grön färg.

| Tid              | Aktivitet                         | Rum   | Antal barn/ vuxna                           | Ljud / röstläge  | Rörelse / kroppsposition  | Händelse   |
|------------------|-----------------------------------|---|---|--|---|--|
| 00:50 –<br>01:20 | -Barn –<br>qigong<br><br>-Björnen | -Torg/ allrum.<br><br>-Ljuset är nedsläckt med ett tätt ljus i mitten av cirkeln. | -10 barn i blandade åldrar.<br><br>-2 vuxna | -Lugn flöjt musik.<br><br>- mjuka röstlägen.   | -Står stilla i en cirkel<br><br>-Händerna på magen.<br><br>-Blundar   | -Lägger ni händerna på magen... för ni ska förvandlas till den ...<br>- Björnen viskas det.<br>...kloka, svarta, smidiga björnen... och vad ska björnen göra?<br>-Gå ut<br>-Varför ska han gå ut?<br>-För han ska hämta honung.<br>-Ja, som han ska ha till sitt ide under vintern. Så han är och letar efter mycket honung. |
| 01:20 –<br>01:50 | -Barn –<br>qigong<br><br>-Björnen | -Torg/ allrum.<br><br>-Ljuset är nedsläckt med ett tätt ljus i mitten av cirkeln. | -10 barn i blandade åldrar-<br><br>-2 vuxna | -Samma skiva men ett högre ljud av flöjt musik<br><br>-Mjuka röstlägen.<br><br>-Högljutt | -Benen korsars i stegen – runt cirkeln.<br><br>-Armarna uppåt vinklade i 90°c<br><br>-Sätter upp ena handen framför munnen och gör cirklar samtidigt som de går på stället. | -Då tar vi, och sen sätter vi vänster foten och går försiktigt runt nu. Och så korsar ni. Så, så, håll fram era ramar, heter ju det här. Så, så och så. -Sen stannar ni. Och vad har vi hittat nu?<br>-Honung viskas det.<br>-Och hur gör ni dåda?<br>-Hohohohohohoho<br>-Vi blir så glada.<br>-Hohohohohohoho               |

Stockholms universitet/Stockholm University  
SE-106 91 Stockholm  
Telefon/Phone: 08 – 16 20 00  
[www.su.se](http://www.su.se)



**Stockholms**  
universitet