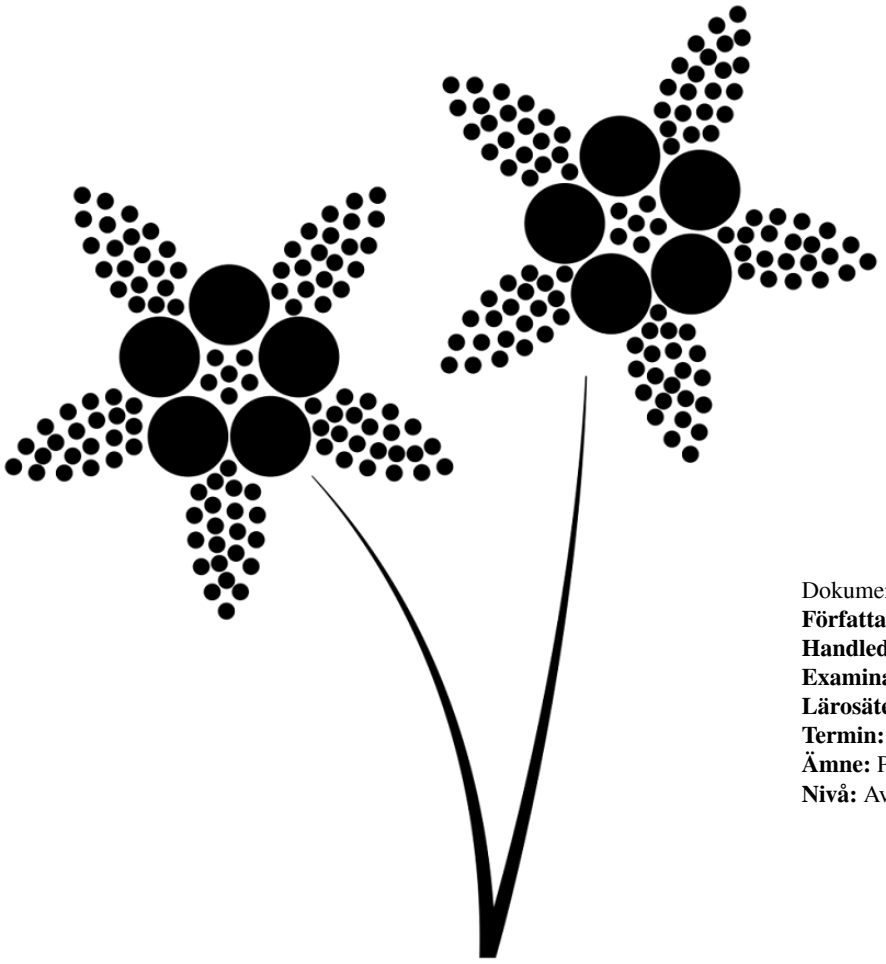
Linnéuniversitetet

Barns återhämtning i förskolan: Spänningsfältet mellan individuella behov och gemensamma villkor

- **En kvalitativ intervjustudie med verksamma förskollärare**



Dokumenttyp
Författare: Elina Åstrand & Liselott Karlsson
Handledare: Anne Kjellsdotter
Examinator: Jenny Westerlund
Lärosäte: Linnéuniversitetet
Termin: HT26
Ämne: Pedagogik
Nivå: Avancerad

Linnéuniversitetet

Titel

Barns återhämtning i förskolan mellan individuella behov och gemensamma villkor

Children´s Recovery in Preschool: Between Individual Needs and Shared Conditions

Abstrakt

I förskolans uppdrag att främja barns hälsa och välbefinnande ingår även att tillgodose deras behov av återhämtning. För vissa barn kan återhämtning vara särskilt betydelsefullt utifrån barns förutsättningar och livssituation i förskolans dagliga verksamhet. Trots detta finns begränsad kunskap om hur förskollärare uppfattar och arbetar med barns återhämtning i förskolan. Syftet med studien är att belysa förskollärares beskrivningar av barns behov och möjligheter till återhämtning. Vidare syftar studien till att undersöka vilka organisatoriska och pedagogiska förutsättningar som framträder som betydelsefulla för att möta dessa behov. En kvalitativ ansats användes i studien genom åtta semistrukturerade intervjuer med verksamma förskollärare. Det empiriska materialet analyserades genom tematisk analys och tolkades utifrån specialpedagogiska perspektiv såsom relationellt perspektiv och dilemmaperspektiv. Studien lyfter förskollärares resonemang kring hur återhämtning kan främjas av varierande aktiviteter, goda relationer, samt stödjande miljö och organisation. Organisatoriska hinder kan däremot anses begränsa verksamhetens möjligheter att möta barns varierande behov. Resultatet i studien synliggör även hur personal kontinuerligt behöver anpassa organiseringen av återhämtning utifrån såväl barngruppens behov som verksamhetens organisatoriska förutsättningar. Det framkommer ett dilemma mellan barns individuella behov och verksamhetens organisatoriska villkor. Där återhämtning tolkas innebära en relationell och situationsbunden process, samt en kontinuerlig avvägning mellan barns individuella behov och kollektiv organisering. Förutsättningar som tillsammans påverkar förskollärares handlingsutrymme.

Nyckelord

Förskola, individuella behov, organisatoriska villkor, återhämtning.

Förord

Vi som studenter har mångårig erfarenhet som förskollärare inom förskola och är nu båda verksamma som specialpedagoger kopplat till förskolan. Studien har genomförts i ett nära samarbete där samtliga delar gemensamt har planerats, genomförts och bearbetats. Samarbetet har genomförts via teams, telefonsamtal, mail, sms-meddelanden och fysiska träffar. Ett likvärdigt ansvar har tagits över studiens innehåll, analys och slutsatser.

Tack

Ett tack till deltagande förskollärare som med engagemang tagit sig tid att dela sina kunskaper och erfarenheter genom intervjuer. Likaså ett tack till andra pedagoger inom verksamheten som skapat förutsättningar för sina kollegor att delta. Därtill ett riktat tack till vår handledare Anne Kjellsdotter som med trygg hand och framåtsyftande feedback väglett oss genom arbetets gång. Ett särskilt tack till våra familjer som med tålamod, förståelse och uppmuntran har funnits vid vår sida under denna tidskrävande process. Tack för att ni har stått ut med sena kvällar, upptagna helger och vårt ständiga fokus på studierna. Ert stöd har gett oss möjlighet att fullfölja vår utbildning.

Linnéuniversitetet

Innehållsförteckning

1. Inledning **1**

1.2 Syfte och frågeformuleringar 2

2. Bakgrund **2**

2:1 Begreppsförklaring 2

2:2 Återhämtning och förskolans organisering 3

3.Tidigare forskning **4**

3.1 Olika former och behov av återhämtning 4

3.2 Organisering av vila och återhämtning i förskolan 5

3:3 Individuella behov i relation till förskolans villkor 6

4.Teori **8**

4:1 Relationellt perspektiv 9

4:2 Dilemmaperspektiv 9

4:3 Perspektivens användning i analysen 10

5. Metod **10**

5.1 Metodval 11

5:2 Urval 11

5:3 Datainsamling och bearbetning 13

5:4 Trovärdighet och tillförlitlighet 14

5.5 Etiska överväganden 15

6. Resultat och analys **16**

6.1 Återhämtning som individuellt och situationsbundet behov 16

6.2 Att organisera för barns återhämtning mellan struktur och flexibilitet 18

6.3 När organisatoriska villkor begränsar pedagogiskt handlingsutrymme 21

6.4 Sammanfattande analys av resultatet 23

7. Diskussion **24**

7.1 Resultatdiskussion 24

7.1.1 Förskollärares beskrivning av barns behov och möjlighet till återhämtning i förskolans vardag 24

7.1.2 Förskollärares perspektiv på förutsättningar för barns återhämtning 26

7. 2 Metoddiskussion 28

7. 3 Slutsatser och specialpedagogiska implikationer 30

8. Vidare forskning **30**

Bilaga

Bilaga 1 Information och samtyckesblankett

Bilaga 2 Intervjuguide

1. Inledning

Förskolan har en central roll för att lägga en grund för barns hälsa och välbefinnande. Det är särskilt relevant eftersom att psykisk ohälsa bland barn och unga har uppmärksammats som ett växande samhällsproblem. Därmed kan förskolan ses som en väsentlig arena för att stödja ett förhållningssätt till återhämtning som varar över tid. Barn och ungas psykiska hälsa riskerar att skadas av otrygghet och stress och tidiga insatser är betydelsefulla för att främja psykisk hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2026). För barn i förskoleåldern är återhämtningen väsentligt, då hjärnan kontinuerligt arbetar med att bearbeta och sortera intryck. Jacobsson, Bergen-Forsberg, Nilsson, Stenberg och Wahrenberg (2024) belyser i sin studie att återhämtning kan ske genom såväl vila som pulshöjande aktiviteter och att barns behov och upplevelser av återhämtning varierar mellan individer. Hur förskollärare faktiskt uppfattar och resonerar kring barns möjlighet att ta del av sådana former blir därför en central utgångspunkt för studien. För vissa barn kan förskoledagarna vara både långa och intensiva, vilket kan innebära att större delen av barnets vakna tid tillbringas i förskolans verksamhet. Barn kommer dessutom till förskolan med olika förutsättningar och behov. Det innebär att återhämtning behöver förstås utifrån hur verksamheten anpassas för att möta barns varierande behov. Enligt Grunditz (2018) innebär vilan i förskolan en kollektivt organiserad aktivitet, där barns individuella behov hanteras inom ramen för de gemensamma rutinerna. Det kan påverka hur verksamheten struktureras och hur resurser fördelas.

Barn i förskolan möter dagligen både sociala, kognitiva och sensoriska intryck, vilket aktualiserar behovet av återhämtning. Samtidigt kan förskolans verksamhet präglas av en hög aktivitetsnivå, vilket gör det utmanande att skapa utrymme för återhämtning under dagen. Betydelsen av återhämtning framhålls även i förskolans styrdokument. I läroplanen för förskolan betonas att utbildningen ska främja barns hälsa och välbefinnande, samt erbjuda en väl avvägd dagsrytm med såväl vila som aktivitet (Skolverket, 2025). För vissa barn kan behovet av återhämtning vara särskilt stort och betydelsefullt, för att få likvärdiga möjligheter som andra barn. Förskolan behöver säkerställa att alla barn ges möjlighet till återhämtning utifrån sitt individuella behov och på så vis kunna tillgodogöra sig förskolans verksamhet. Vad som upplevs som återhämtning kan dock variera beroende av intressen, sammanhang och livssituation.

Utifrån erfarenheter från förskolans verksamhet och kunskap om barns intensiva dagar framträder dock vissa utmaningar. Gruppstorlekar, bemanning, lokaler och fasta rutiner kan påverka förskollärares möjligheter att möta varje barns behov. Även om förskolans ordinarie verksamhet innehåller aktiviteter som kan främja barns återhämtning kan barns behov vara varierande. Det som upplevs återhämtande för ett barn behöver inte nödvändigtvis innefatta en återhämtande upplevelse för andra. Förskolans uppdrag att anpassa verksamheten efter barns olika förutsättningar aktualiserar därför frågor om hur

verksamheten kan möta de varierande behoven av återhämtning. Förskolans verksamhet präglas av flera intryck i form av ljud, sociala interaktioner och aktiviteter. För några barn kan förskolans miljö upplevas som stimulerande, samtidigt som det för andra barn eventuellt innebär belastning. Behov av återhämtning tolkas därav uppstå som en följd av de krav och intryck som förskolans vardag kan innebära. En spänning mellan barns individuella behov av återhämtning och verksamhetens organisatoriska förutsättningar uppstår. Sammanhanget utgör således studiens problemområde och motiverar behovet av att undersöka hur återhämtning förstås och möjliggörs i förskolans praktik.

1.2 Syfte och frågeformuleringar

Syftet med studien är att bidra med kunskap om hur förskollärare beskriver barns behov och möjligheter till återhämtning, samt hur de resonerar om de pedagogiska och organisatoriska villkor som möjliggör respektive begränsar arbetet med återhämtning i förskolan.

- Hur beskriver förskollärare barns behov och möjlighet till återhämtning i förskolans vardag?
- Hur resonerar förskollärare om organisatoriska och pedagogiska förutsättningar som möjliggör respektive begränsar barns möjlighet till återhämtning?

2. Bakgrund

Kapitlet redogör för hur begreppet återhämtning förstås inom en förskolekontext. Den belyser olika former av återhämtning, samt synliggör organisatoriska och pedagogiska faktorer som kan påverka barns förutsättningar till återhämtning. Bakgrunden är uppdelad i två delar, första delen beskriver tolkning av begreppet återhämtning i dess sammanhang (2.1). Andra delen synliggör återhämtning och förskolans organisering (2.2).

2.1 Begreppsförklaring

I studien görs en åtskillnad mellan vila och återhämtning. Vila förstås som en aktivitet, ett tillstånd eller en organisatorisk praktik som ofta förknippas med stillhet, avslappning eller sömn. Återhämtning avser däremot den process då barnet kan återfå energi, balans eller välbefinnande efter belastning. Vila kan vara en väg till återhämtning, men behöver inte upplevas som återhämtande av alla barn. På motsvarande sätt kan återhämtning ske genom andra aktiviteter än vila. Exempelvis såsom rörelse, lek, utevistelse, avskildhet eller samspel med en trygg vuxen. I föreliggande studier används därför återhämtning som det övergripande begreppet, medan vila beteckna en av flera möjliga former eller organisatoriska praktiker för återhämtning. Återhämtning ses därmed som en väsentlig del av barns vardag och som ett fenomen som kan ta sig uttryck på olika sätt beroende av barnets förutsättningar och verksamhetens utformning. För att främja barns hälsa, välbefinnande och motverka stress kan det finnas exempel på återhämtande aktiviteter

som förskolan kan erbjuda barn. Yoga, massage, mindfulness, meditation, fysisk träning, sång, musik, samt sensoriska och lekfulla aktiviteter, såsom sandlådelek är aktiviteter som lyfts i syfte för barn att skapa möjlighet att varva ner (Ellneby, 2011). Flera av dessa aktiviteter har traditionellt betraktats som en naturlig del av förskolans verksamhet, däremot har de inte alltid uppmärksammats eller motiverats utifrån ett återhämtningsperspektiv.

Begreppet vila förklaras i SAOL (2026) som ett tillstånd av overksamhet och avslappning. Grunditz (2018) beskriver att begreppet vila i förskolan traditionellt används för en rutinbaserad aktivitet vid en bestämd tidpunkt under dagen. En sådan rutinbaserade aktiviteten innebär ofta en sagostund eller sovstund för en grupp barn efter lunch. Vila betraktas därmed ofta som en möjlig form av återhämtning inom förskolan i syfte att barn ska återfå energi. Aktiviteten framträder därmed inom ramen för den ordinarie pedagogiska verksamheten som vardaglig omsorgsaktivitet (Grunditz, 2018).

2.2 Återhämtning och förskolans organisering

Barns behov av vila och återhämtning kan ses som en avgörande del av barns välbefinnande och utveckling (Hellberg Björklund, 2023). Ämnet har fått en ökad uppmärksamhet på senare tid, då förskolans förutsättningar med bland annat stora barngrupper ofta diskuteras i samhällsdebatten. Enligt Hellberg Björklund (2023) är balans mellan återhämtning och annan aktivitet en väsentlig faktor i en förskolevardag som ofta präglas av ett högt tempo och flera sociala krav. Ellneby (2011) framhåller dessutom att barn i förskolan ofta vistas långa dagar i verksamheten med omfattande barngrupper, samt att barnen förväntas kunna anpassa sig till flertalet situationer. Det kan indirekt påverka barns välbefinnande och bidra till att även barn som vanligtvis upplevs som energifyllda kan bli utmattade av förskolans krav.

> Långa dagar, i förskolan, stora barngrupper och att anpassa sig till olika situationer kan suga musten även ur en stark och energifylld pojke eller flicka. (Ellneby 2011)

Återhämtning och vila har traditionellt sett inte haft en intresseväckande och framträdande plats i förskolan (Hellberg Björklund, 2023; Grunditz, 2018). Avsaknad av uppmärksamhet och intresse för dess betydelse kan ses som problematiskt då förskolan har en väsentlig roll för att stödja barns välbefinnande. Förskolan är en arena där barn tillbringar stora delar av sin dag och kan därför anses ha ett ansvar för att erbjuda varierande former av vila och återhämtning, inte bara den traditionella sov- och läsvilan efter lunch. Det kan handla om att skapa miljöer och arbetssätt som möjliggör pauser, lugna aktiviteter eller andra individuella strategier för återhämtning. Hellberg Björklund (2023) synliggör att det finns ytterligare barn som upplevs ha utmaningar i att komma till ro när de vilar tillsammans med andra. Det innebär att alternativa tillvägagångssätt utifrån individuellt behov av återhämtning behövs. I sammanhanget kan pedagogernas

förhållningssätt spela roll, då bemötande och arbetssätt påverkar barns möjlighet till återhämtning (Hellberg Björklund, 2023). Det blir relevant att undersöka hur förskolor organiserar miljön och rutiner för både planerade och spontana återhämtningsmöjligheter och på så vis skapa långsiktiga hållbara villkor för barns välbefinnande. En otillräcklig återhämtning riskerar att påverka barns energi, motivation och ork negativt och kan därmed verka hindrande för barns förutsättningar att uppleva välbefinnande (Niss & Widström, 2025). Några barn kan ha större behov av återhämtning än andra på grund av individuella förutsättningar eller livssituationer. I relation till det blir följande formulering i skollagen av vikt:

> Barn som av fysiska, psykiska eller andra skäl behöver särskilt stöd i sin utveckling ska ge det stöd som deras speciella behov kräver. (Skollagen SFS 2010:800, 8 kap. 9 §)

Hur förskolor organiserar för återhämtning i verksamheten blir särskilt betydelsefullt, eftersom det påverkar barns förutsättningar att få sina individuella behov tillgodosedda. Det är relevant för barn som av olika skäl kan ha behov av mer eller av andra former av återhämtning än vad ordinarie verksamhet erbjuder. Trots att återhämtning framhålls som väsentligt för barns hälsa och välbefinnande finns en begränsad kunskap om hur förskolor konkret organiserar för möjliggöra återhämtning.

3.Tidigare forskning

Avsnittet synliggör vetenskapliga artiklar kopplat till tre underrubriker. Olika former av återhämtning (3.1), organisering av vila och återhämtning (3.2), samt individuella behov i relation till förskolans villkor (3.3). Innehållet i tidigare forskning skapar en överblick och analytisk grund för fortsatt studie.

3.1 Olika former och behov av återhämtning

I Jacobsson m.fl. (2024) aktionsforskningsprojekt på fyra svenska fristående förskolor framkommer att återhämtning kan upplevas på olika sätt beroende på barnets individuella perspektiv. Studiens resultat bygger på att pedagoger och forskare i nära samarbete utvecklar verksamheten genom systematiskt och målinriktat arbete. Utifrån forskarnas stöd utvecklade de medverkande förskolorna lärmiljöer som främjar barns återhämtning. Det kunde innefatta miljöer som erbjöd både pulshöjande och lugnande aktiviteter. Projektets utgångspunkt var barns delaktighet, behov och individuella förutsättningar, vilket innebar att barnen kontinuerligt gavs möjligheter att medverka i utformningen och vidareutvecklingen av olika möjligheter för återhämtning i lärmiljön (Jacobsson m.fl., 2024). Studien lyfter även fram vikten av barns rätt att få påverka sin undervisning enligt gällande styrdokument (Jacobsson m.fl., 2024). Deras studie visar att återhämtning inte enbart bör ses som stillhet eller tillgång till en lugn plats. Ytterligare kan aktiva och

pulshöjande aktiviteter fungera som återhämtning beroende av individ. Förskolorna utvecklade därför lärmiljöer som möjliggjorde för barnen att själva växla mellan aktiviteter och olika former av återhämtning. I syfte att stärka barns förmåga att självreglera och identifiera vilka strategier som bäst kan främja deras välbefinnande, med stöd av närvarande vuxna.

Asp (2002) presenterar ett perspektiv på vila som grundar sig i en fenomenologisk intervjustudie baserad på tio intervjuer. Vila beskrivs i studien som ett fenomen som formas i samspelet mellan yttre miljöer, mellanmänskliga relationer och individers inre upplevelser och kan bland annat upplevas genom en upplevelse av en vilorytm, trygghet och kravlös bekräftelse. En samhällsutveckling med ökade valmöjligheter och forcerad livsföring kan ha bidragit till att ett behov av att lära sig vila uppstått, för dagens människor. Vidare beskrivs hur vila kan upplevas genom natur, kultur och estetiska erfarenheter, men även genom att samspela med andra och få erfara ett förutsättningslöst människovärde utan krav på prestation. Vila kan därmed ta sig uttryck både i den yttre och inre världen. Den kan uppstå genom exempelvis vistelse i naturen, mellanmänskliga möten och genom inre processer såsom tankar och reflektion. Innebörden i vila rymmer på så vis både en immanent aspekt, det vill säga det som sker inom oss och en transcendent aspekt, det som sker utanför oss. I vardagslivet skiljer människor dock sällan på aspekterna utan vila betraktas som en helhetsupplevelse (Asp, 2002).

Vila kan dessutom förstås som en väsentlig hälsoaspekt oberoende av kön, ålder och kultur (Asp, 2002). Den samhällsutveckling som utvecklats under senare tid kan ha bidragit till en ökad ohälsa och samhället behöver skapa förutsättningar för människor att lära sig om vila på samma sätt som motion och kost. En stressrelaterad ohälsa kan betraktas som en oförmåga att vila. Genom att begripliggöra fenomenet vila kan medvetenheten om dess betydelse för hälsa stärkas eftersom hur ord används i det offentliga rummet är en påverkansfaktor för människor (Asp, 2002).

Betydelsen av relationer och en stödjande miljö återkommer även i Nilfyr och Plantin Ewe (2025) systematiska litteraturöversikt av åtta artiklar som visar att barns förmåga till emotionell självreglering utvecklas i nära relationer med förskollärare. Pedagogens socioemotionella kunskap och förmåga att skapa trygga relationer är en avgörande faktor för barns utveckling. Ett sådant förhållningssätt ger förskollärarna möjlighet att tolka barns stressignaler och förstå hur miljö kan påverka barns välmående (Nilfyr och Plantin Ewe (2025).

3.2 Organisering av vila och återhämtning i förskolan

I anslutning till Thorpe, Irvine, Pattison och Staton (2020) enkätstudie som omfattade 247 verksamhetsansvariga och pedagoger, synliggörs att barns vila i många förskolor fortfarande organiseras och struktureras som ett kollektiv, samt rutinmässigt moment. Behovet av barns vila ses därmed inte som ett individuellt anpassat stöd. Thorpe m.fl. (2020) använder sig av begreppet responsivvila, vilket innebär vila som utgår från flexibilitet och följsamhet för barns individuella behov. En sådan vila bygger i praktiken

på att barn ges relevanta förutsättningar att påverka sin möjlighet till återhämtning. Pedagogers uppfattning om betydelsen av barns rättigheter och delaktighet påverkade hur vila organiseras i verksamheten. Thorpe m.fl. (2020) synliggör att responsiva lösningar utvecklas när pedagoger prioriterar flexibilitet framför rutinbundenhet och det finns organisatoriska förutsättningar att möta barns varierande behov. Författarna argumenterar för att vila inte kan betraktas som ett isolerat moment i verksamheten, utan bör förstås som en integrerad del av ett bredare pedagogiskt och organisatoriskt sammanhang. Jacobsson (2024) riktar uppmärksamhet mot att pedagogers förhållningssätt, kompetens och kommunikation framstår som avgörande faktorer för kvalitet i barns möjligheter till återhämtning. Sammantaget synliggörs likheter mellan Thorpe m.fl. (2020) och resultatet från Jacobsson m.fl. (2024) att barns vila och återhämtning är ett dynamiskt och ett relationellt fenomen som kräver flexibla miljöer, lyhörda pedagoger och genuina möjligheter för barn att vara delaktiga i beslut som rör deras eget välbefinnande.

Ett historiskt och verksamhetsnära perspektiv på vilan presenteras av Grunditz (2018) som genom analyser av fotografier, filmer och annat visuellt material studerat hur vilostunden i förskolan har organiserats och praktiserats under perioden 1910-2013. Studien visar att vilan är en konstant och återkommande del av förskolans verksamhet och har varit så över tid. Vilostunden formas både av rummets utformning och deltagarnas kroppsliga handlingar där barn ofta skapar en egen kamratkultur, med små anpassningar till de regler de vuxna bestämt och etablerat. Det innebär att barnens sociala liv under vilan, ibland är i linje med förskolans rutiner och ibland vid sidan av. Rutiner för vilan är dock något som barn och vuxna skapar tillsammans när de samordnar sina kroppsliga handlingar eller använder sig av föremål. Traditionellt har vilan förlagts efter måltiden och mitt på dagen och ett annat återkommande drag och mönster är att ett ordinarie rum tillfälligt omvandlas till vilorum under en bestämd tidsperiod. Strukturen av en sådan utformning gällande vilorum medför ofta merarbete för vuxna, samtidigt som det också begränsar barnens möjlighet till självständighet. Ett sådant mönster som är stabilt över tid kan uttryckas i termer av spårberoende, det vill säga att tidigare sätt att organisera arbetssätt och verksamhet påverkar hur vilan fortfarande utformas i dagens förskolor. Trots vilans centrala betydelse i förskolans vardag att det är uppseendeväckande i vilken begränsad utsträckning som intresset ändå har riktats mot barns vila på förskolor (Grunditz, 2018).

3.3 Individuella behov i relation till förskolans villkor

Forskning genomförd av Smith, Edmed, Staton, Pattinson, Thorpe (2019) identifierar flera faktorer som kan påverka hur förskolebarn förhåller sig under vilostunden i förskolan. Syftet med studien var att undersöka orsaker till barns vilobeteenden utifrån utveckling, beteende och demografiska egenskaper, samt att analysera hur det kan påverka barns sömnbeteende på förskolor. Studien genomfördes i Australien och omfattade 158 barn mellan 4–6 år och utgick från standardiserade observationer. Fyra kategorier identifierades av barn som vilar på varierande sätt i förskolan. Barn som alltid sover, de

som sover ibland, de som inte sover men ändå vilar, samt de som har svårighet med att ligga still under vilostunden och som inte sover. Kategorierna benämndes som nappers, transitioners, resters, problem nappers och utgjorde grunden för analysen av variationer i barns vilobeteenden (Smith m.fl., 2019). Studien undersökte särskilt betydelsen av tre funktioner för barns vilobeteende såsom mognad, socioekonomisk status och beteendeproblem. Resultatet indikerade att mognadsfaktorer har det starkaste sambandet för barns vilobeteende. Det vill säga att barn som sov var yngre, hade kortare nattsömn och lägre kognitiv förmåga, vilket framför allt kan anses vara kopplat till ålder. Det tyder på att behovet av att sova på förskolan hänger starkt ihop med barnets utvecklingsnivå. Även socioekonomiska faktorer visade sig ha betydelse. Barn som hade svårt att ligga still kom oftare från familjer med lägre utbildningsnivå, vilket kan identifieras med exempelvis vanor i hemmet, arbetsscheman, barns närvaro eller sociala förhållanden. Barn som hade utmaningar att ligga stilla och som inte somnade under vilostunden uppvisade inte en högre förekomst av generella beteendeproblem (Smith m.fl., 2019). Utmaningen kunde istället identifieras till just vilostunden.

Ytterligare forskning presenteras av Undheim och Drugli (2012) som i en kvalitativ intervjustudie undersökt hur 41 föräldrar och 35 pedagoger i Trondheim och närliggande kommuner, uppfattar barns trötthet efter en dag i förskolan. Studien fokuserade på barn upp till och med 1,5 års ålder och visade att vistelsetidens längd hade betydelse för hur trötta barnen uppfattades vara. Barn med kortare dagar i förskolan beskrivs som mindre trötta än de barn som hade längre dagar. Barns trötthet upplevdes även öka under veckan och nå sin högsta nivå mot slutet av veckan. Däremot ansågs varken förskolans kvalitet eller pedagogernas utbildningsnivå ha någon avgörande betydelse för barnens upplevda trötthet (Undheim & Drugli, 2012).

Överlag visar studierna av Undheim och Drugli (2012), samt Smith m.fl. (2019) att barns kognitiva utveckling, sömnbeteende, individuella behov och livssituation påverkar vilostunden. Smith m.fl. (2019) framhåller vidare att vila och sovstund i förskolor kan ses som ett individuellt behov och bör inte styras av schema och rutiner. Därmed argumenterar de för att flexibla vilorutiner kan minska risken att barn som inte behöver sova uppfattas som problematiska i verksamheter där vila och sovstund är obligatoriska.

En ytterligare aspekt är att själva förskolemiljön i sig kan innebära en stressfaktor, särskilt för de yngsta barnen. Det synliggörs till exempel av Vermeer och van IJzendoorn (2006) som sammanställt studier där barns kortisolnivå i saliven mättes under vistelse i förskola och jämfördes med nivåer uppmätta i hemmet. Studien visade genomgående att kortisolnivåerna var förhöjda i förskolemiljön, men inte i hemmet. Högst nivåer hittades hos de yngsta barnen, särskilt de under 36 månader, vilket visar att förskolans verksamhet kan innebära en betydande stressbelastning för yngre barn. Hos äldre barn i studien framträdde ett något svagare samband mellan vistelse i förskolan och förhöjda kortisolnivåer. I flera av deras granskade studier framkom att kortisolnivåerna tenderar att stiga under förskoledagen och om barnet istället vistas i hemmet så antingen sjönk eller förblev de stabila. Tendenser för att barns temperament har betydelse synliggjordes också

i några av de granskade studierna. Pojkar som beskrevs som blyga eller mer inåtvända hade ett högre kortisolnivå, liksom barn med utåtagerande beteende. Barns temperament kan därför eventuellt ha viss betydelse, även om åldern framstår som den mest betydelsefulla riskfaktor för förhöjda kortisolnivåer hos förskolebarn. Vermeer och van IJzendoorn (2006) framhäver även att det ännu inte finns någon entydig forskning om betydelsen av barns förhöjda kortisolnivåer i förskolan och vilka konsekvenser som det kan innebära för barnets utveckling längre fram. Förhöjda kortisolnivåer kan vara en normal anpassningsreaktion till en utmanande miljö (Vermeer & van IJzendoorn, 2006). Ett liknande mönster synliggörs i en kvantitativ tvärsnittsstudie av Nystad, Drugli, Lyndersen, Tveit, Lekhal och Bøen (2025) där barns kortisolnivåer i salivet mättes och granskades i förskolemiljöer. Studien utgår från 320 yngre barn i norska förskolor och visar att faktorer som miljö, personaltäthet, organisering kan ha betydelse för barns upplevda stressnivå. Exempelvis visade resultatet att barn som ingick i barngrupper med fler än tre barn per vuxen hade något högre nivå av kortisol i förskolan. Det framkom ytterligare att barns kortisolnivåer ökade under dagen i förskolan för att senare minska i hemmet. Barn som befanns sig i en mer oorganiserad miljö i förskolan hade betydligt högre kortisolnivåer (Nystad m.fl., 2025).

Tidigare forskning visar att barns behov av återhämtning är varierande och individuella, samt att återhämtning kan främjas genom både lugna och aktiva aktiviteter (Jacobsons m.fl., 2024). Forskning betonar även betydelsen av barns delaktighet, lyhörda pedagoger och flexibla lärmiljöer för att skapa förutsättningar för återhämtning (Thorpe m.fl., 2020; Smith m.fl., 2019). Det framkommer även att förskolans verksamhet präglas av organisatoriska villkor såsom rutiner, arbetssätt och miljömässiga faktorer (Thorpe m.fl. 2020; Smith m.fl. 2019). Sådana organisatoriska villkor kan påverka möjligheterna för barns individuella behov. Sammantaget finns kunskap om barns varierande behov och om hur vila organiseras i förskolan. Däremot behövs mer kunskap om hur förskollärare resonerar när barns individuella behov av återhämtning ska tillgodoses inom verksamhetens gemensamma rutiner och organisatoriska villkor. Det är denna fråga som den föreliggande studien undersöker.

4.Teori

Studien använder specialpedagogiskt perspektiv för att analysera hur förskollärare beskriver barns möjligheter till återhämtning i förskolan. Särskilt fokus riktas mot det relationellt perspektiv (4.1) och dilemmaperspektiv (4.2), medan det kategoriska perspektivet (4.1) används som kontrast för att belysa hur barns behov av återhämtning förstås i relation till förskolans verksamhet.

4.1 Relationellt perspektiv

Specialpedagogikens perspektiv har utvecklats för att förstå hur utmaningar och behov uppstår och hanteras i utbildningspraktik (Nilholm, 2026). Det relationella perspektivet är ett etablerat begrepp inom specialpedagogik och används för att beskriva och försöka att förstå orsak till barns svårigheter utifrån det sammanhang som barnet befinner sig i. Utifrån ett relationellt perspektiv är svårigheter socialt konstruerade och miljö, relationer och organisation har betydelse för hur individen kan tillgodogöra sig utbildningen (Ahlberg 2013; Nilholm 2005). Ansvar för anpassningar ska därmed förläggas på verksamheten snarare än individen. Barnet betraktas att bli i svårigheter och det är de verksamma vuxnas uppgift att gemensamt arbeta för att finna en lösning så att barnet inte hamnar i dessa svårigheter (Ahlberg, 2013). I kontrast till ett sådant synsätt står det kategoriska perspektivet där specialpedagogiken istället bidrar till att förstå barns svårigheter som en individuell avvikelse och där barnets utmaningar ses som egenskaper. Därmed tolkas barnet bli ett barn med svårigheter (Ahlberg, 2013).

4.2 Dilemmaperspektiv

Ett dilemmaperspektiv beskriver motsättningar inom utbildningen som saknar en entydig lösning. Skolan skall exempelvis erbjuda elever likartad utbildning samtidigt som barn är olika och därmed kan ha helt skilda behov (Nilholm, 2005; 2026). Skolan och förskolan ställs därför kontinuerligt inför både etiska och praktiska dilemman och det finns ingen perfekt lösning. Verksamheten måste istället förstå och hantera dessa dilemman, det vill säga att bearbeta motstridiga krav (Nilholm, 2026). Det kan tolkas innebära både vinster och förluster för det enskilda barnet eller gruppen. Ett dilemmaperspektiv bidrar till ett fokus på hur barns och elevers olika förutsättningar kan bemötas på bästa sätt (Nilholm, 2005).

Dilemmaperspektiv tilldelar problematiken till ett socialt rum där det förhandlas om hur skillnader och utmaningar skall hanteras och formuleras (Nilholm, 2026). Den jämvikt som uppstår utifrån förhandlingen kan sedan påverka hur dilemmat fortsättningsvis kommer att hanteras i praktiken. Det innebär parallellt även att jämvikten kan komma att omförhandlas och inte behöver vara bestående (Nilholm, 2026). Ytterligare problematiserar Karlsudd (2022) att flertalet situationer i specialpedagogisk verksamhet inte innefattar verkliga dilemman där alternativen endast leder till negativa konsekvenser. Istället kan det ses som utmaningar där eventuella lösningar kan skapa positiv effekt. Dilemmaperspektivet blir därför främst ett verktyg som lämpar sig för analys och reflektion utifrån specialpedagogiska lösningar och förhållningssätt. Karlsudd (2022) påpekar att perspektivet riskerar att skapa en acceptans för rådande förhållanden. En anpassning till dilemmat uppstår istället för att arbeta för att förändra de strukturer som ger upphov till dem. En sådan risk för acceptans kan uppstå om antalet “dilemmapedagoger” ökar i verksamheter. I detta sammanhang kan Karlsudds (2022) resonemang sättas i relation till Ahlbergs (2013) beskrivning av hur lärare agerar i

praktiken, det vill säga att de fattar beslut och hanterar problem utifrån de förutsättningar som finns. De löser situationen efter bästa förmåga, även när förutsättningarna är begränsade. En skillnad kan uppmärksammas i Karlsudds (2022) och Ahlbergs (2013) resonemang kring dilemmaperspektivets användning i praktiskt arbete. Ahlberg (2013) kan tolkas inneha ett mer handlingsorienterat synsätt på lärarnas profession och agerande. Karlsudd (2022) varnar istället för en risk med minskad drivkraft hos lärare för en förändring. Fortsättningsvis framhäver Ahlberg (2013) att forskning med utgångspunkt i ett dilemmaperspektiv inte främst fokuserar på själva dilemmat utan hur handling och agerande kring dilemmat sker.

4.3 Perspektivens användning i analysen

Det relationella perspektivet (Ahlberg, 2013) används för att analysera var förskollärarna förlägger både behov, svårigheter och möjligheterna till återhämtning. Perspektivet möjliggör en analys av hur utmaningar tolkas förstås som knutet till barnet eller som ett resultat av samspel mellan barnet och förskolans miljö. Perspektivet används vidare för att undersöka var förändring förväntas ske, hos det enskilda barnet eller inom verksamhetens organisation, lärmiljö och arbetssätt. Trots att ett relationellt perspektiv kan rikta uppmärksamheten mot hur verksamheten kan anpassas efter barns olika behov, innebär det inte att alla situationer har enkla och entydiga lösningar.

Dilemmaperspektivet (Nilholm, 2005; 2026) används för att analysera de avvägningar som förskollärarna beskriver i relation till barns återhämtning. Det kan exempelvis innefatta avvägningar mellan individens och gruppens behov och mellan struktur och flexibilitet. Ytterligare avvägningar framkommer i förhållande till professionella ambitioner och organisatoriska resurser, samt mellan strävan efter behovet av individuella anpassningar. Karlsudds (2022) kritik används även som ett analytiskt stöd för att diskutera om de situationer som framträder i materialet kan förstås som genuina dilemman. Det kan snarare enligt Karlsudd (2022) utgöra organisatoriska utmaningar som skulle kunna förändras genom andra förutsättningar eller arbetssätt. Inom ramen för denna studie används relationellt och dilemmaperspektiv som utgångspunkt och analysredskap.

5. Metod

I metoddelen redogörs studiens kvalitativa metodansats (5.1). Urvalet (5.2) presenteras med stöd av tabell 1 för tydliggörande och möjlighet till en helhetsbild. Insamling av empiriskt material och bearbetning (5.3) och etiska överväganden med utgångspunkt från Vetenskapsrådet (2024) som innefattar tillförlitlighet och trovärdighet, respekt, ärlighet och ansvar (5.4).

5.1 Metodval

Studien genomfördes utifrån en kvalitativ ansats. Syftet var att bidra med kunskap om förskollärares resonemang gällande återhämtning för barn i förskolans verksamhet. En kvalitativ metod valdes, eftersom studien eftersträvade en fördjupad förståelse för hur barns återhämtning betraktas och organiseras i förskolans verksamhet. Föreliggande studie möjliggjorde ett synliggörande av hur förskollärare beskriver sitt arbete med att tillgodose barns behov av återhämtning. Genom att undersöka och ta del av förskollärarnas erfarenheter, uppfattningar och arbetssätt skapades en mer nyanserad bild av hur återhämtning förstås och omsätts i förskolans verksamhet. En kvalitativ ansats skapade därmed förutsättningar till en djupare förståelse av hur fenomenet formas, tolkas och ges mening av de förskollärare som verkade inom studien. Fokus låg således på att förstå hur återhämtning organiserades och motiverades i verksamheten, snarare än att mäta förekomsten av olika insatser. Det ligger i linje med kvalitativ forskning, där intresset riktas mot att tolka meningsinnehåll och sociala processer i ett aktuellt sammanhang (Bryman, 2018).

Nyttjandet av en kvantitativ ansats bedömdes i sammanhanget att vara mindre ändamålsenlig, då studiens syfte inte var att generalisera resultat eller kvantifiera återhämtning som en insats. I stället ansågs den kvalitativa metoden kunna synliggöra komplexiteten i det pedagogiska arbetet samt hur barns möjligheter till återhämtning uppfattas och hanteras inom ramen för förskolans verksamhet. Därmed kunde den kvalitativa ansatsen möjliggöra ett verksamhetsnära sammanhang och nyanserats kunskapsbidrag som betraktats ur olika perspektiv. Det kan tolkas nödvändigt för att besvara studiens syfte.

5.2 Urval

I studien deltog två kommunala förskolor vid fiktiva namn som Eken och Björken. Ytterligare deltog en fristående förskola som tilldelades det fiktiva namnet Lönnen. Alla tre förskolorna var belägna i olika områden i södra Sverige. På varje förskola genomfördes två-tre intervjuer med verksamma förskollärare. Urvalet kan till viss del förstås som ett målstyrt urval ur ett typiskt fall. Ett målstyrt urval kan innebära att forskaren väljer fall som på ett typiskt sätt synliggör en specifik dimension eller företeelser av intresset (Bryman, 2018). Avgränsningen motiveras ytterligare av ett kriterieurval med utbildade förskollärare. Förskollärare har enligt sitt uppdrag ett särskilt ansvar att planera, organisera och genomföra den pedagogiska verksamheten. Förfrågan om deltagande i studien ställdes till tre rektorer för tre olika förskolor utifrån ett tillgänglighetsurval. Tillgänglighetsurval innebär att deltagarna valdes ut utifrån vad som praktiskt genomförbart (David & Sutton, 2016). Telefonkontakt togs med rektorerna som förmedlade vidare kontakt till respektive avdelningar i studien, där intresse för medverkan fanns. Förskollärarna mottog både missiv och samtycke i form av blankett.

Ett explorativt urval används för att få ta del av relevanta insikter och information som kan belysa det som studeras (Denscombe, 2018). De åtta förskollärarna bedömdes genom sina skilda yrkeserfarenhet och tillhörande olika organisationer kunna bidra med relevant och betydelsefull kunskap för studiens syfte.

Åtta intervjuer genomfördes vid tre tillfällen under vårterminen (2026). De tre förskolorna är alla belägna i närheten av naturområdet. Förskolan Eken med tre avdelningar i en mindre stad och förskolorna Björken med tre avdelningar samt Lönnen med sju avdelningar som båda är belägna i landsbygd. Intervjuerna genomfördes i en avskild miljö på förskollärarnas arbetsplatser och spelades in i syfte att skapa en följsam dialog. Intervjuerna varade mellan 30-60 minuter. Samtliga deltagare har likvärdig utbildningsbakgrund genom förskollärarprogrammet. Det bidrog till en jämförbar yrkesmässig utgångspunkt inom urvalet. Erfarenhet av yrket i form av arbetade år skiljde sig däremot mellan 2, 5 års erfarenhet till och med 29 års yrkeserfarenhet.

***tabell 1**, nedan synliggörs sammanställning av intervjuerna i tabellen.*

	Fl	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8
Fiktivt namn	Eken	Eken	Eken	Björken	Björken	Björken	Lönnen	Lönnen
Yrkeserfarenhet	14 år	3 år	2,5 år	20 år	6 år	3 år	29 år	8 år
Typ av förskola	kommunal	kommunal	kommunal	kommunal	kommunal	kommunal	fristående	fristående
Geografisk kontext	mindre stad	mindre stad	mindre stad	landsbygd	landsbygd	landsbygd	landsbygd	landsbygd
Barngrupp	1-3 år	3-6 år	1-3 år	3-4 år	1-2 år	3- 4 år	4 år	1-2 år
Antal avdelningar	tre	tre	tre	tre	tre	tre	sju	sju

5.3 Datainsamling och bearbetning

Efter att urvalet bestämts i föreliggande studie började intervjumetoden att bearbetas. Semistrukturerade intervjuer valdes ut eftersom de ger en större möjlighet för förskollärarna att kunna utveckla sina synpunkter (Denscombe, 2018). Möjligheten att förtydliga och följa upp infallsvinklar under intervjun upplevdes fördjupa förskollärarnas berättelser. Ett avstamp från studiens två forskningsfrågor skapade utgångspunkt för framtagandet av intervjuguiden (bilaga 2). Innehållet i intervjuerna transkriberades och en tematiskt analys påbörjades sedan av det insamlade materialet. Det empiriska materialet bearbetades flera gånger för att skapa en helhetsförståelse. Återhämtning tolkades med en mängd variationer och begrepp utifrån förskollärarnas erfarenheter och kunskaper gällande innebörden av begreppet återhämtning för barn i förskolan. Ytterligare bearbetning av det empiriska materialet delades in i två delar. I en första del identifierades inledningsvis ett antal koder utifrån intervjuerna. Koderna innefattar omsorg, förskolemiljö, barns olika behov, organisatoriska förutsättningar, pedagogiska arbetssätt, samt beskrivningar av både hinder och möjligheter. Koderna jämfördes och grupperades till mer preliminära teman som omformulerades till trygghet, variation, organisatoriska förutsättningar, pedagogiska förhållningssätt, kollegial samsyn, samt möjligheter och hinder. I den andra delen analyserades de framtagna tema utifrån ett specialpedagogiskt perspektiv på en mer teoretisk nivå och sammanfördes till tre slutliga teman: återhämtning som relationell och situationsbunden process, organisatoriska förutsättningar, samt förskollärares handlingsutrymme. De teoretiska perspektiven används således inte för att skapa teman utan snarare som ett analytiskt verktyg för att fördjupa förståelsen av resultatet. Framtagandet av de tre slutliga teman utgör en grund för resultatet i föreliggande studie. Transkriberingarna analyserades och färgkodades. Bearbetningen av koder och tematiseringen av datan synliggörs i tabellen nedan. Det empiriska materialet analyserades utifrån Braun och Clarke (2006) där sex olika steg för tematisk analys (*tabell 2*) skapades: att bekanta sig med materialet, generella initiala koder, söka efter teman, granska teman, definiera och namnge teman, samt rapportering av resultat genom beskrivning och tolkning av de identifierade temana.

Tabell 2 inspirerad utifrån Braun och Clarkes modell

Koder	*Preliminära teman*	*Slutliga teman*
omsorg, trygghet, lyhördhet, relationer→ förskolemiljö, material , ljudnivå, lokal → olika behov , dagsform,variation→	→ trygghet → variation	→ relationellt perspektiv/situationsbundet
organisation, bemanning, gruppstorlek,→	→ organisatoriska förutsättningar	→ organisatoriska förutsättningar
pedagogiska arbetssätt, flexibilitet, valtavlor→ kollegial samsyn, gemensamma strategier, samarbete→	→ pedagogiskt förhållningssätt	
möjlighet och hinder, professionella bedömningar, flexibilitet,stora barngrupper, begränsade resurser →	→ möjlighet och hinder	→ förskollärares handlingsutrymme

5.4 Trovärdighet och tillförlitlighet

Studien bygger på en kvalitativ metod. Resultatet från kvalitativa studier kan förväntas variera mellan olika undersökningar eftersom den sociala inramningen kommer att skilja sig åt (Denscombe, 2018). Interaktionen mellan intervjuare och respondenter är en situationsbunden kontext, vilket gör att en kvalitativ forskning därmed inte eftersträvar identiskt innehåll. Istället kan trovärdigheten i studien stärkas genom studiens grundläggande beskrivningar av hur urval, insamling av empiriska material, intervjuer, genomförande och analys har genomförts. Transparens i framläggningen av stegen i processen skapar möjlighet för läsaren att följa studien och tolka dess kvalitet.

En kombination av intervjuer och observation hade kunnat bidra till att fördjupa resultatet och därmed öka trovärdigheten. Insamling av data som utgår från människors berättelser är inte alltid sanningsenliga (Denscombe, 2018). En jämförelse mellan vad deltagarna säger och hur de agerar i praktiken kan synliggöra skillnader eller bekräfta en

samstämmighet. Ett sådant tillvägagångssätt är dock mer tidskrävande att genomföra, samt att flertalet förskolor har riktlinjer som inte tillåter observation av externa personer.

Val av att genomföra semistrukturerade intervjuer och därefter koda och tematisera datan innebär en induktiv form av att undersöka studiens forskningsfrågor. Trots det finns risk för ett deduktivt inslag utifrån att forskarna påverkas av egen erfarenhet och kultur (David & Sutton, 2016). För att öka transparensen och trovärdigheten har vi kontinuerligt diskuterat tillsammans hur egna erfarenheter, värderingar och antaganden kan ha påverkat intervjuer, kodning och analys.

Det finns vissa ytterligare strategier för att kontrollera att data är trovärdiga, exempelvis som kontrollering av “rimlighet”, finna ”tema” som är liknande i flertalet intervjuer och inte enbart utgå från en intervju (Denscombe, 2018). Intervjuerna i föreliggande studier har sammantaget resulterat i likvärdiga och återkommande teman. Genom att läsaren själv kan tolka resultatet och koppla till de perspektiv som presenteras i studiens teoretiska del kan studiens transparens öka.

För att ytterligare öka en form av trovärdighet i studien presenteras även resultatet med direkta citat från förskollärarna. Läsaren ges därmed förutsättningar att tolka resultaten, kopplat till avsnittet av tidigare forskning. I avseende att öka studiens tillförlitlighet har en intervjuguide legat till grund för intervjuerna. Tillförlitlighet kan innebära hur pålitligt en vald metod är i sitt sammanhang (Denscombe, 2018). Valet av en intervjuguide gav därmed intervjuerna ett gemensamt tematiskt innehåll. Däremot kan följdfrågor, förtydliganden och tolkningar som formas i stunden variera.

5.5 Etiska överväganden

Vetenskapsrådet (2024) beskriver fyra grundprinciper för god forskningssed: tillförlitlighet, ärlighet, respekt och ansvar. Principerna har beaktats kontinuerligt under studiens process.

Tillförlitligheten har säkerställts genom metodval, samt att intervjuerna spelades in och transkriberades. Arbetssättet möjliggjorde en transparent och systematisk bearbetning av materialet som kan minska risken för godtyckliga tolkningar. Däremot finns en etisk risk i att vi själva tolkar empirin. Det i sig kan leda till att förskollärarnas utsagor förvanskas och därmed inte återges fullt ut i enlighet med deras intentioner. I syfte att motverka det har specialpedagogiska perspektiv använts som analytiskt ramverk, vilket minimerar risken att skapa godtyckliga tolkningar.

Respekt har varit en central del av processen i föreliggande studie. Förskollärarna informerades muntligt och via missiv om inspelningen och gav sitt samtycke innan påbörjad insamling av empiri i form av samtyckesblankett (bilaga 1). Det empiriska materialet avidentifieras i transkriberingsprocessen, för att skydda förskollärarnas

integritet. Ljudinspelningen hanterades med digitala verktyg där molnfunktioner av aktiverades för att minska risken att material sprids eller kan kopplas till enskilda individer. Det är av särskild betydelse då forskning som innefattat människor ska värna om deras integritet och skyddas från eventuella olägenheter. Ljudinspelningarna förvaras med kodlås under studiens gång och kommer att raderas efter studiens avslutning.

Ärlighet har beaktats genom att studiens resultat redovisas så transparent som möjligt i relation till syfte, metod och analys. Ett relativt litet urval av deltagar**e** utgör en begränsning eftersom en större deltagargrupp kunnat bidra till att synliggöra en bredare variation av erfarenheter och uppfattningar. Vidare valde vi deltagare utan en personlig relation till oss vilket minskade risken för att svar skulle påverkas av lojalitet eller upplevda beroendeförhållanden.

Ansvar har kontinuerligt beaktats under hela studiens genomförande. Deltagande förskollärare informerades om studiens syfte, frivillighet och möjligheten att när som avbryta sitt deltagande. Samtyckesblanketter användes för att säkerställa informerat samtycke. Ansvar har även tagits i hantering av empiriska materialet, där konfidentialitet och säker förvaring varit betydande. Slutligen har de forskningsetiska principerna varit vägledande i studiens alla delar.

6. Resultat och analys

Avsnittet presenterar resultatet vad förskollärare har sagt i följd av stärkande citat. Ytterligare framkommer tolkning av resultat, samt koppling till teori och resonemang gällande hur det kan uppfattas. Innehållet är följt av tematisering och kategorisering. Avslutningsvis presenteras en sammanfattande analys.

6.1 Återhämtning som individuellt och situationsbundet behov

Bearbetning av empirin synliggör att förskollärarna inte beskriver återhämtning som en avgränsad aktivitet i form av vila eller sömn. Istället uttrycks återhämtning som ett individuellt och situationsbundet behov, där barn använder varierande strategier för att återfå energi och balans. För vissa barn beskrivs återhämtningen innebära lugn och avskildhet. Samtidigt som andra barn beskrivs återhämta sig genom rörelse, lek eller närhet till vuxna. Ett återkommande mönster i förskollärarnas beskrivningar är att de behöver förhålla sig till att barns behov av återhämtning kan tolkas och uppfattas vara olika:

> [D]et kan ju vara så himla mycket […] det är ju väldigt individuellt vad ett barn behöver. Jag tror ju jättemycket på att

> man hittar en struktur och en organisation som är förutsägbar för barnen. Så att de kan lägga sin energi på rätt saker. (F2)

Förskolläraren kopplar barns möjlighet till att få återhämtning till en förutsägbar organisation och struktur, vilket är ett återkommande resonemang av flera förskollärare. Det kan förstås som att återhämtning skapas i relation mellan barnet och dess omgivning, vilket är i linje med ett relationellt perspektiv (Ahlberg, 2013). Ytterligare indikeras det att barns återhämtning även betraktas som möjlighet att bli sedd, bekräftad och att erbjudas trygga och goda relationer. Relationerna beskrivs som betydelsefulla för barns möjlighet att finna lugn och återfå balans. Barn som har utmaningar i att varva ner eller slappna av på egen hand kan behöva en famn, hålla hand eller känna förskollärarens närvaro:

> […] många som kanske har börjat med att sitta med i famnen. Eller fått ligga bredvid och hålla om med en hand, bara för att dem ska känna att man är där. Det är ju en strategi som är lite unik för varje barn. (F5)

Citatet påvisar hur en vilostund kan ge förutsättning för återhämtning genom relation och närvaro. Återkommande i det empiriska materialet är att återhämtning inte uppstår genom en specifik aktivitet utan genom samspelet mellan barn och pedagog. Det kan förstås utifrån Ahlbergs (2013) relationella perspektiv, där barns svårigheter och behov inte betraktas som egenskaper utan formas i samspel med omgivningen. Resultatet kan således tolkas som att relationer är en förutsättning för att återhämtning ska kunna ske genom att det skapar trygghet och tillit. Behovet av återhämtning uppstår inte enbart utifrån barnets självt utan påverkas av omgivningens förutsättningar att tillmötesgå och förstå hur behovet kan stödjas. Empirin synliggör att det inte är den pedagogiska strategin i sig som är betydelsefull utan hur väl den svarar mot det enskilda barnets behov i situationen. Det framkommer dock en avsaknad i det empiriska materialet gällande att se på återhämtning som en universell strategi. Istället betonas betydelsen av att uppmärksamma varje barns signaler och behov. Återhämtning blir därmed inte något förutbestämt utan något som måste möjliggöras i vardagen. Därutöver framkommer att barns möjligheter till återhämtning påverkas av de organisatoriska och fysiska förutsättningar som verksamheten erbjuder. Det kan exempelvis innebära utmaningar när ett barn behöver en lugn och avskild plats för återhämtning samtidigt som övriga barn deltar i andra aktiviteter:

> […] att få gå och sätta sig och få det lugnet runtom, gå till vår bokhörna och mysa in sig lite. Att få andas lite för sig själv och få det lugn omkring sig, men utifrån barngruppen är det svårt, det är så många barn och det blir så höga ljudnivåer. (F1)

Utsagan synliggör spänningen mellan barnets behov och verksamhetens förutsättningar. Förskolläraren beskriver hur möjligheten att finna lugn begränsas av omfattande barngrupper och hög ljudnivå. Det är ett återkommande mönster från flera förskollärarnas utsagor. Ur ett relationellt perspektiv Ahlberg (2013) kan det förstås som att barnets behov inte bara är kopplat till barnet utan även till de miljöer som barnet vistas i. Vid en hög ljudnivå kan behovet av återhämtning öka, samtidigt som möjligheten att tillgodose behovet minskar.

Flera förskollärare beskriver bokhörna, lugn musik, högläsning, avslappningsövningar och avskildhet från gruppen som väsentligt. Det kan därmed förstås som pedagogiska strategier för att försöka att möjliggöra återhämtning. Parallellt framträder att återhämtning inte tar sig ett enhetligt uttryck. För vissa barn beskrivs återhämtning genom lugna aktiviteter, medan andra barn beskrivs återhämta sig genom exempelvis bygglek, skapande aktivitet, eller sandlådelekar. Resultatet visar därmed att återhämtning förstås som både individuellt och situationsbundet där vissa barn anses behöva andra alternativ än de planerade aktiviteter som verksamheten tillhandahåller:

> […] kanske inte är återhämtning för just det barnet […] så att ja men jag tänker att man får liksom titta väldigt individuellt och det är ju även om vi har strukturerad dag med både aktiviteter och vila så kanske det inte så kanske en del barn behöver andra pauser också för att kunna orka med dagen. Då har vi ju sett att man får anpassa det för de barnen så att de kanske får gå undan lite. (F2)

Citatet indikerar således att återhämtning inte kan förstås som en generell lösning för alla barn. Återhämtningen behöver därmed anpassas utifrån det individuella behovet och den aktuella situationen barnet befinner sig i. Förskollärare tolkar kontinuerligt barns signaler och anpassar återhämtningsmöjligheter utifrån sammanhang och de aktiviteter som verksamheten kan erbjuda. Genom Ahlbergs (2013) relationella perspektiv synliggörs att barns återhämtning i förskolan formas i samspel mellan individuella behov, relationer, kontext och omgivning.

6.2 Att organisera för barns återhämtning mellan struktur och flexibilitet

Flertalet förskollärare beskriver vilostunden efter lunch som en planerad del av den dagliga verksamheten. Samtidigt framgår att utformningen varierar beroende på barnets ålder och individuella behov. Barn som behöver fler vilostunder kan erbjudas det samtidigt som vilostunden följer en förutbestämd planering för övriga barn:

> [D]en är ju alltid planerad. Efter lunchen så har vi en stund att vila. Och sen är det också olika från avdelning till avdelning.

> Ålder till ålder. För de allra yngsta vi har här kan det vara att någon behöver sova på förmiddagen. Och då är det självklart att vi anpassar oss efter det och erbjuder barnet. En sovstund på förmiddagen och eftermiddagen. Sen här med de äldre barnen kan det ju vara lite annorlunda. Där är det ju mer att vi har en vila efter lunch. (F8)

Deltagarna framhåller utöver citatet hur förhållandevis tydliga rutiner, valtavlor och tidshjälpmedel hjälper barnen att förstå och förutse dagens innehåll. Struktur och förutsägbarhet framträder därmed som centrala för att skapa trygghet i vardagen. Det kan i sin tur främja möjligheten till barns återhämtning och bidra till en väl avvägd dagsrytm. Rutiner och ramar kan enligt förskollärarna därför vara en väsentlig del i ett trygghetsfrämjande arbete. Ett arbete där omgivningens förhållningssätt och utformning får en central betydelse. Arbetssättet kan tolkas i likhet med att rikta blick mot förskolans miljö snarare än att se barnet som bärande av problemet exempelvis i form av ålder eller känslighet. Ur ett relationellt perspektiv kan det förstås genom att fokus riktas mot hur miljön och organisationen anpassas för att möta barns behov, snarare än att barnet ska anpassas till verksamhetens struktur (Ahlberg, 2013).

Förskollärarna beskriver även flexibilitet som en väsentlig förutsättning för att kunna möta barns behov av lugn och återhämtning och den fysiska miljön beskrivs vara betydelsefull som pedagogiskt verktyg. Genom rum i rummet, avskärmningar och varierande lärmiljöer försöker förskollärarna skapa möjligheter för barn att välja aktiviteter utifrån sina behov och därmed kan belastningen i den pedagogiska miljön reduceras. Ytterligare pedagogiska strategier som används för ett sådant ändamål är att dela barngrupper i mindre grupper. Det beskrivs som främjande för att barn skall kunna varva ner samtidigt som hög ljudnivå kan innebära en belastning:

> [S]en är det ju, det blir ju hög ljudnivå. Det kan vara jobbigt, det kan ju vuxna också känna att det kan bli jobbigt. Vissa delar av dagen kanske man har svårare att dela grupp och sådär. Annars är ju det, tänker jag, ett sätt att få det lugnare. (F7)

Resultatet visar även en del utmaningar inom förskolans verksamhet. Exempelvis som när förskollärare ställs inför förhållandevis snabba avvägningar. Det framgår av flertalet deltagande i studien att även erfarna förskollärare kan uppleva utmaningar i att hantera sådana växlingar:

> [O]ch att det ska komma så här snabbt hela tiden också. Det är ju en stor förändring också. Och just det här att nu är vi här. Vi ska göra detta. Vi ska gå in så här. När man ska gå in på djupet på saker och ting. Det är så svårt att fånga barnen i det. Även om man har många ess i rockärmen. (F2)

Det synliggörs i uttalandet hur ett högt tempo i verksamheten påverkar behovet av att förskolläraren kan förhålla och anpassa sig till de situationer som uppstår. Alternativa lösningar behöver skyndsamt erbjudas och hanteras när den planerade aktiviteten eller rutinen inte fungerar. Empirin ger således uttryck för en samstämmighet hos förskollärarna avseende behov av flexibilitet i verksamheten utifrån det aktuella sammanhanget. Arbetssättet är därmed inte statiskt utan snarare mer föränderligt i syfte att skapa goda förutsättningar för barns välmående. Utifrån Nilholms (2005) dilemmaperspektiv kan det betraktas som att problematik kring barns olika behov av återhämtning och verksamhetens förutsättningar återkommande förhandlas och justeras. En sådan flexibilitet kan skapa bättre förutsättningar för förskollärare att anpassa sitt agerande efter den aktuella situationen och de behov som framträder. Barn som exempelvis inte kan eller vill vila tillsammans med andra barn kan behöva erbjudas ett alternativ i form av enskild vila eller vagn. Förskollärarna beskriver emellertid hur vilan ibland skapar utmaningar då flera behov behöver tillgodoses samtidigt. Det är något som försvåras av nödvändig logistik som måste hanteras.

> [M]en en del barn har jättesvårt för att vila på förskolan. Och ibland anpassar vi oss genom att ta en vagn och gå in i ett annat rum. Men det är då det blir svårt. När vi inte är så många personer… så ser vi att vi har ett visst antal barn. Det är ju ingen fast nummer. Men det kanske är barn som går hem mitt i vilan. Som inte ska sova. Det gör ju att då måste ju en pedagog vara uppe med dem. Och samtidigt ska vi lösa raster. Lunchbord och den andra vilan. Och där blir det lite problematiskt. Men vi måste bara lösa det helt enkelt. (F1)

Det framkommer således hur förskollärarna aktivt hanterar och ständigt anpassar verksamheten utifrån förändringar i barngruppen under pågående vila. Det framkommer även att förskollärare organiserar behov av bemanning, planering av raster och andra aktiviteter. Det kan förstås i relation till hur lärare fattar beslut och hanterar problem och dilemman utifrån de förutsättningar som råder (Ahlbergs, 2013). Citaten kan även tolkas utifrån Nilholms (2026) dilemmaperspektivet eftersom förskollärarna behöver balansera flertalet konkurrerande behov. Många situationer inom specialpedagogisk verksamhet utgör dock inte alltid verkliga dilemman där samtliga alternativ leder till negativa konsekvenser. Istället kan de ses som utmaningar där olika lösningar kan få positiv effekt (Karlsudd, 2022). Utifrån ett sådant ställningstagande kan situationen snarare förstås som en organisatorisk utmaning som kräver gemensam planering och anpassning än som ett olöst dilemma. Genom ett alltför starkt fokus på dilemman riskerar en acceptans att skapas för rådande förhållanden, istället för att uppmuntra till förändringar av de strukturer som skapar problemet (Karlsudd, 2022).

6.3 När organisatoriska villkor begränsar pedagogiskt handlingsutrymme

Förskollärarnas beskrivningar synliggör att återhämtning inte framstår som något som kan organiseras på ett sätt som passar alla barn. Flera förskollärare beskriver istället hur barn återhämtar sig på olika sätt och att det som upplevs som lugnande och återhämtande för ett barn kan upplevas som stressande för ett annat. Det framkommer även att en betydande faktor kan vara barns förhållandevis långa vistelsetid, vilket kan öka krav på både planering och bemanning. Att ständigt behöva tolka och förhålla sig till barns individuella behov samtidigt som verksamheten organiseras för en hel barngrupp beskrivs som en ständig utmaning. Förskollärarna beskriver att vissa barn kan tolkas som att de upplever lugna gemensamma aktiviteter stressande och det riskerar att skapa en inre stress hos barnet:

> Vissa situationer tror jag kan vara stressande för vissa barn. Men det är så klart olika hur man är som individ. Vilka situationer som stressar, jag tror att vissa barn blir stressade av lugnare aktiviteter som vi har. Där det kanske är meningen att man skall ligga eller sitta still. Tycker det är jobbigt och det tror jag blir en inre stress. (F6)

Beskrivningen kan tolkas synliggöra att återhämtning är beroende av barnets egna förutsättningar och hur situationen upplevs. Ur ett relationellt perspektiv framstår återhämtningen som något som uppstår i samspelet mellan barnet och den pedagogiska miljön snarare än som en egenskap eller ett specifikt behov knutet till en individ (Ahlberg, 2013). Barns möjlighet till återhämtning blir därmed beroende av hur verksamheten kan möta dessa förutsättningar och i vilken utsträckning som olika sätt att återhämta sig ges utrymme.

> De är uppdelade i olika grupper och situationer utifrån dagen. Vi känner att de inte kommer att trigga varandra. De kommer inte få varandra att springa runt. Vi tänker ofta på vilka det är vi. Sätter vi måtten först? Vilka är det som får gå in i det här rummet och leka? Vet vi att det kommer att eskalera? (F 3)

Citatet visar hur förskollärare aktivt organiserar miljön, för att erbjuda aktiviteter och förhållanden som kan bidra till återhämtning. Därmed framträder förskollärare som betydelsefulla i arbetet med att identifiera och skapa förutsättningar för varierade former av återhämtning, samtidigt som verksamheten också skall omfatta och passa alla barn.

Komplexiteten framträder även i förskollärarnas resonemang kring olika miljöer på förskolan. Det beskrivs att för vissa barn kan det innebär avslappning i att förhållningsregler varierar beroende på var i miljön man vistas.

> Jag tänker att vissa barn kanske finner mer återhämtning utomhus än inomhus. Det blir en annan avslappning i att man kanske inte har lika mycket att tänka på utomhus. Kanske inte lika mycket förhållningsregler, då kan det bli en återhämtning för vissa barn. (F6)

Utsagan synliggör hur olika miljöer kan skapa möjlighet för barns återhämtning. För vissa barn kan utevistelse erbjuda större möjligheter till återhämtning, medan andra barn kan finna ro i mer avgränsade aktiviteter. Förskollärarna behöver därför kontinuerligt göra pedagogiska avvägningar kring hur verksamheten organiseras för att skapa goda villkor för såväl hela barngruppen som för det enskilda barnet. Utifrån Nilholms dilemmaperspektiv (2026) kan det förstås som ett dilemma där det saknas en lösning som fullt ut tillgodoses alla barns behov samtidigt. Förskollärarna behöver därför balansera och förhandla mellan kollektiva lösningar och individuella anpassningar. Analysen visar således att förskollärarnas arbete med att tillgodose barns behov av återhämtning innebär återkommande förhandlingar mellan olika behov och intressen.

Förskollärares handlingsutrymme påverkas också av organisatoriska villkor. Exempel på sådana villkor kan innefatta bemanning, tid och lokaler. Faktorerna kan både begränsa eller ge förutsättningar för hur förskollärare kan genomföra sitt uppdrag och fatta professionella beslut:

> … [S]en kan det vara ibland att vi stänger ett rum. Men det är ju för att vi inte, om man är själv där inne. Då måste du ju kunna se alla. Så det är ju mer därför. Det är ju för att vi inte räcker till överallt. Men är vi två så är det ju öppet. (F5)

I citatet framträder hur bemanning kan begränsa förskollärarnas möjlighet att använda tillgängliga lokaler fullt ut efter individuella behov. Ett relationellt perspektiv framträder således genom att möjlighet till återhämtning inte enbart påverkas av individuella behov utan också av miljö och organisatoriska faktorer (Ahlbergs, 2013). Förskollärare uttrycker ytterligare att de ställs inför avvägningar mellan barnets behov av återhämtning och verksamhetens resurser. Exempel på det kan vara personaltätheten, barngruppens storlek och budgetramar.

Ett dilemmaperspektiv synliggör de eventuella motstridiga krav som uppstår inom verksamheten (Nilholm, 2026). I studiens empiri framträder sådana dilemman genom att begränsade resurser uppfattas minska förskollärares handlingsutrymme och skapa motstridiga krav. Exempelvis kan politiska beslut påverka såsom att barn till föräldralediga och arbetslösa vårdnadshavare behöver lämna förskolan på fastlagda tider.

Det innebär ett dilemma för förskollärarna eftersom det får betydelse för både individuella behov samt hela barngruppen när verksamheten måste förhålla sig till sådana beslut och övergripande bestämmelser.

Flera förskollärare beskriver att stora barngrupper i kombination med bristande personaltäthet skapar miljöer där barns behov riskerar att inte tillgodoses. Sådana organisatoriska faktorer riskerar att påverkar arbetet negativt och skapa en känsla av otillräcklighet hos förskollärarna:

> Det saknas personal då kanske det inte är möjlighet att ge barnet vila. Att det är mycket sjukdomar i huset. Vi behöver arbeta och då kanske det inte är möjlighet att ge det barnet vila just då. Och det är jättehemskt. Men det är inte alltid man kan ge det tyvärr när det blir sådana organisationssvårigheter. (F8)

Resultatet synliggör att barns möjlighet till återhämtning formas mellan individuella behov och verksamhetens organisatoriska förutsättningar. Verksamhetens villkor såsom bemanning, gruppstorlekar, lokalernas utformning och politiska beslut är faktorer som kan påverkar förskollärarnas handlingsutrymme för främjande och förebyggande förutsättningar.

6.4 Sammanfattande analys av resultatet

I analysen framhålls att barns återhämtning i förskolan inte kan tolkas som en avgränsad aktivitet eller ett generellt behov. Däremot kan det förstås mer som ett individuellt och situationsbundet behov. Förskollärarnas beskrivningar synliggör att återhämtning tar sig olika uttryck beroende på barnets behov, relationer, aktiviteter och miljöns sammanhang. För vissa barn möjliggörs återhämtning genom lugn och avskildhet, samtidigt som andra återhämtar sig i form av rörelse, lek eller genom närhet till vuxna. Återhämtning framträder därmed som något som skapas i samspelet mellan barnet och dess omgivning. Utifrån ett relationellt perspektiv kan det tolkas som att fokus riktas mot hur relationer, miljö och organisation utformas för att möta barns varierande behov (Ahlberg, 2013).

Analysen indikerar att deltagarnas arbete präglas av en kontinuerlig balansgång mellan struktur och flexibilitet. Struktur och en förutsägbar förskolemiljö uttrycks som väsentliga förutsättningar för trygghet och återhämtning. Samtidigt behöver verksamheten vara tillräckligt flexibel för att kunna möta barns individuella behov. Förskollärarna uttrycker hur de fortlöpande gör professionella bedömningar och anpassningar som en naturlig del utifrån tolkning av barnets signaler, situation och verksamhetens förutsättningar.

Ytterligare framträder i analysen att möjligheterna till att skapa förutsättningar för återhämtning påverkas av organisatoriska villkor såsom bemanning, gruppstorlek, lokaler, politiska beslut och tillgängliga resurser. Förskollärarna beskriver hur de ofta behöver göra avvägningar mellan individuella behov och verksamhetens praktiska förutsättningar.

Utifrån Nilholm (2005; 2026) dilemmaperspektiv kan det förstås som spänningar mellan kollektiva lösningar och individuella anpassningar, där olika behov behöver balanseras mot varandra. Däremot framhåller analysen att situationerna inte enbart behöver förstås som olösliga dilemman. I linje med Karlsudd (2022) framträder flera av de uttalade situationerna snarare som organisatoriska utmaningar där förändringar i verksamhetens struktur och resurs kan skapa bättre förutsättningar för återhämtning.

Sammanfattningsvis indikerar analysen att barns möjligheter till återhämtning formas mellan individuella behov, relationella processer och organisatoriska villkor. Förskollärares handlingsutrymme blir därmed centralt eftersom möjligheten att identifiera, tolka och möta barns behov påverkas av såväl pedagogiska överväganden som verksamhetens strukturella förutsättningar. Resultatet indikerar därmed att arbetet med barns återhämtning inte enbart handlar om att erbjuda särskilda aktiviteter eller vilostunder. Det handlar också om att skapa flexibla, relationella och organisatoriska förutsättningar som ger utrymme för olika former av återhämtning inom den ordinarie verksamheten.

7. Diskussion

Diskussionen är uppdelad i resultatdiskussion och metoddiskussion. Resultatdiskussionen tydliggörs studiens syfte och frågeställningar jämfört med tidigare forskning och perspektiv, i förhållande till det betydande resultatet, samt studiens bidragande kunskap. Metoddiskussionen poängterar kritiska aspekter utifrån metodval, urval, genomförande av intervjuer, analys, samt trovärdighet och tillförlitlighet.

7.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien var att bidra med kunskap om hur förskollärare beskriver barns behov och möjlighet till återhämtning, samt hur de resonerar om de pedagogiska och organisatoriska villkor som möjliggör respektive begränsar arbetet med återhämtningen i förskolan.

7.1.1 Förskollärares beskrivning av barns behov och möjlighet till återhämtning i förskolans vardag

Studien kan besvara den första frågeställningen: Hur beskriver förskollärare barns behov och möjlighet till återhämtning i förskolans vardag? Det framkommer genom indikation på att barns behov av återhämtning generellt beskrivs som individuellt och situationsbundet. Möjligheterna till återhämtning anses inte endast vara en gemensam avgränsad aktivitet eller knutet till en särskild stund under dagen. Analysen framhåller snarare en relationell och situationsbunden process som formas i samspelet mellan barn, förskollärare och organisatoriska förutsättningar. Barns återhämtning är därför inte enbart en fråga om vilka aktiviteter som förskolan erbjuder utan handlar också om hur

förskollärare uppmärksammar och responderar på barns varierande behov. Resultaten framhåller relationer och närvaro som en väsentlig del i att skapa förutsättningar för barns möjlighet till återhämtning. Det stämmer överens med Nilfyr och Plantin Ewe (2025) som visar att barns förmåga till känsloreglering kan vara beroende av nära och trygga relationer. Genom sådana relationer ges förskollärare bättre förutsättningar att uppmärksamma barns stressignaler (Nilfyr & Plantin Ewe, 2025). Resultatet väcker dock frågor om hur förskollärare kan säkerställa att barns behov av återhämtning uppmärksammas och tolkas på ett tillförlitligt sätt när organisationen inom verksamheten behöver ta hänsyn till flera aspekter i omgivningen. Omfattande barngrupper och ett förhållandevis högt tempo kan i sig vara utmattande för barn då det innebär sinnesintryck, sociala krav och flertalet övergångar mellan aktiviteter. Ovanstående faktorer bör tas hänsyn till eftersom en hög belastning för vissa barn kan påverka deras välbefinnande på ett negativt sätt. Det framstår därmed som väsentligt för ett specialpedagogiskt arbete att särskilt uppmärksamma och stödja de barn som har behov av återhämtning utifrån de påfrestningar som förskolemiljön kan innebära. Samtidigt behöver en viss försiktighet utifrån resultatet uppmärksammas eftersom de aktiviteter som förskollärarna beskriver som återhämtande inte går att fastställa som just återhämtande utifrån barns egna upplevelser. Vila kan ses som ett fenomen som formas i samspel med individens inre upplevelser, mellanmänskliga relationer och den omgivande miljön. Där vila innehåller både ett immanent element, det vill säga relaterat till individens inre upplevelse och ett transcendent element som knutet till yttre omständigheter (Asp, 2002). Föreliggande studies resultat överensstämmer med denna förståelse genom att vila kan bidra till återhämtning och skapas i mötet mellan barnets individuella behov, relationer och de förutsättningar som verksamheten erbjuder. I en förskolekontext kan möjligheten till återhämtning ta sig uttryck exempelvis genom att ett barn ges möjlighet att dra sig undan tillsammans med en närvarande vuxen. Den inre upplevelsen av lugn och balans kan ses som en immanent aspekt av återhämtning eftersom den är förankrad i barnets egen upplevelse. Tillgång till en avskild miljö och närvarande vuxen utgör yttre förutsättningar som sträcker sig utanför barnet självt exempelvis som en transcendent aspekt. Parallellt med det kan en oorganiserad miljö bidra till att öka barns kortisolnivåer och vara en yttre faktor som påverkar barns välbefinnande (Nystad m.fl., 2025). Därmed kan återhämtning förstås som något som uppstår mellan individens behov, relationer och miljö. Resonemanget kan ses i linje med tidigare forskning (Smith m.fl. 2019; Vermeer & van IJzendoorn, 2006) som visar att barns behov av vila och återhämtning varierar och är nära kopplat till ålder, mognad och livssituation. Föreliggande studie tillför samtidigt kunskap om hur förskollärare i sitt dagliga arbete ständigt tolkar, anpassar miljö och handlande efter dessa varierade behov. Barns möjlighet till återhämtning förutsätter tolkningsvis förskollärares professionella bedömningar för att kunna identifiera och förstå barns signaler. I studiens resultat framgår det att vad som anses vara återhämtning är varierande. Det kan ses i likhet med Jacobsson m.fl., (2024) som framhåller att återhämtning inte enbart kan baseras på lugnande aktiviteter. Där vissa barn kan behöva lugn och avskildhet, kan andra vara i behov av rörelse eller sociala samspel. Samtidigt visar detta på en komplexitet eftersom om barns behov av återhämtning betraktas som varierat och

individuellt kan förskollärares bedömningar baseras på egna erfarenheter och föreställningar om vad återhämtning innebär. Resultatet väcker frågor om tillförlitligheten i sådana bedömningar och vilka konsekvenser eventuella feltolkningar kan få för barn. Trots att verksamheten erbjuder gynnsamma miljöer och goda förutsättningar finns det ingen garanti för att barn upplever återhämtning. En lugn och avskild plats behöver inte automatiskt innebära att barn upplever återhämtning.

7.1.2 Förskollärares perspektiv på förutsättningar för barns återhämtning

Studien kan besvara den andra frågeställningen: Hur resonerar förskollärare om organisatoriska och pedagogiska förutsättningar som möjliggör respektive begränsar barns möjlighet till återhämtning? Det synliggörs ett resonemang kring en ständig balansgång mellan struktur och flexibilitet där förskollärare hanterar de dilemman som uppstår. Dilemman kan uppstå när förskollärare behöver agera utefter både individ och grupp. De organisatoriska förutsättningarna har även en påverkan på verksamheten. I förskolan har barn varierande vistelsetid. En del barn kan vistas många timmar i förskolans verksamhet och andra barn vistas ett fåtal timmar. Det framkommer i resultatet att barns behov av återhämtning anses påverkas av bland annat sådana vardagliga förutsättningar såsom lång vistelsetid. Tidigare forskning (Undheim & Drugli, 2012) har visat att längre dagar på förskolan påverkar hur barns trötthet upplevs av pedagoger och vårdnadshavare. Utifrån specialpedagogiskt perspektiv blir det relevant eftersom trötthet påverkar barns möjligheter att tillgodose sig förskolans verksamhet och undervisning. Det finns dock en risk med att långa vistelsetider i sig framställs som orsak till trötthet. Exempelvis när det kan vara en kombination av exempelvis vistelsetid, verksamhetens organisation, arbetssätt och barnets individuella förutsättningar.

Vilostunder utformas i stor utsträckning som en fast och gemensam rutin i förskollärarnas berättelser. Det kan tolkas som ett uttryck för det spårberoende som Grunditz (2018) beskriver, där tidigare sätt att organisera vilan fortsätter att påverka dagens praktik. Vilan har historiskt sett organiserats som ett återkommande och kollektivt moment i förskolans verksamhet (Grunditz, 2018). I kontrast till den traditionella och rutinbaserade vilostunden är en responsivvila som innefattar en vilostund som präglas av flexibilitet och barns delaktighet (Thorpe m.fl., 2020). Föreliggande studie visar att förskollärare strävar efter ett sådant arbetssätt vilket dock behöver möjliggöras inom befintliga villkor. Det eftersom förskollärarnas förutsättningar påverkas av faktorer såsom exempelvis bemanning, rutiner och antal barn. Utifrån föreliggande studies begreppsförklaring framträder att vila kan ses som en alternativ väg till återhämtning och därmed bestå av både planerade och flexibla aktiviteter i den dagliga verksamheten. Förskollärare behöver därmed skapa förutsättningar för såväl gemensamma som individuella former av återhämtning inom samma verksamhet. Det framstår som ett utmanande problem och kan

därför betraktas som ett grundläggande dilemma att hantera, vilket därmed till viss del tillför kunskap.

Barns individuella behov av återhämtning framträder som att de strukturer och arbetssätt som syftar till att skapa trygghet och förutsägbarhet för gruppen också kan innebära begränsningar när barns behov av återhämtning tar sig olika uttryck. Förutsättningar för att kunna tillhandahålla en varierad miljö och aktiviteter försvåras av de ramar som samtidigt måste finnas i verksamheten. I likhet med tidigare forskning (Smith m.fl. 2019; Thorpe m.fl., 2020) framträder föreliggande studie att återhämtning betraktas vara beroende av organisatoriska och pedagogiska förutsättningar. Resultatet bekräftar därmed att barns möjlighet till återhämtning formas i samspel med individ och verksamhet. Genom en specialpedagogisk blick blir det synligt att det är nödvändigt att rikta uppmärksamhet mot hur verksamhetens organisering påverkar barns återhämtningsmöjligheter. Resultatet visar att vissa barn kan vara beroende av mer flexibla och anpassade aktiviteter samtidigt som verksamhetens kollektiva struktur inte möjliggör sådana anpassningar.

Resultatet synliggör hur förskollärarna resonerar kring de organisatoriska och pedagogiska strategier som både kan möjliggöra och begränsa barns återhämtnings möjligheter i förskolan. Analysen tydliggör betydelsen av förskollärares handlingsutrymme när det gäller att kunna genomföra sina professionella ambitioner och ideal och synliggör den motsättning som förskollärarna ställs inför när verksamheten måste balansera mellan behov och förutsättningar. En sådan balans uppstår exempelvis när barn till vårdnadshavare som är arbetslösa eller föräldralediga behöver lämna förskolan vid en viss tidpunkt som sammanfaller med den gemensamma vilostunden. De politiska reglerade vistelsetiderna riskerar att påverka barns återhämtning eftersom det kan skapa avbrott i aktiviteten vilket kan hindra barn från att delta eller försvåra logistik på annat sätt. Därmed skapas det svårigheter för förskollärarna att kunna erbjuda alla barn en väl avvägd dagsrytm i enlighet med läroplanen för förskolan (Skolverket, 2025).

Likheter i både Vermeer och van IJzendoorns (2006) samt Nystad m.fl., (2025) forskning visar att förskolemiljön i sig, kan innebära en stressbelastning för vissa barn. Det väcker därmed frågan gällande en gräns för när en sådan belastning riskerar att påverka barnets välbefinnande negativt. I de fall där förskolemiljön präglas av högt tempo, flertalet sociala kontakter och bristande struktur kan behovet av återhämtning bli särskilt relevant för att stötta barns stressreglering och känsla av trygghet. Vermeer och van IJzendoorn (2006), samt Nystad (2025) studier kan därmed tolkas att visa på ett behov av att inte fokusera på barns förmåga att anpassa sig utan snarare hur förskolans miljö kan anpassas efter barns behov.

Resultatet nyanserar vidare den tidigare forskning som förespråkar flexibla och individanpassade lösningar för att främja barns olika behov av vila (Smith m.fl., 2019; Thorpe m.fl., 2020). Trots att betydelsen av ett sådant arbetssätt framgår visar

föreliggande studie att förskollärares möjlighet att arbeta på detta sätt inte endast handlar om en vilja eller professionella ambitioner. Det påverkas av de organisatoriska villkor som verksamheten tillhandahåller. En reflektion väcks således kring hur realistiskt det är att förvänta sig att förskolan kan erbjuda individanpassade återhämtningsmöjligheter utifrån de förutsättningar som tillhandahålls. Den pedagogiska kompetensen hos förskollärarna blir inte tillräcklig för att möjliggöra barns återhämtning i förskolan utan även tillgång till exempelvis material, kollegor, ledningsstöd och ändamålsenliga lokaler är aktuellt i sammanhanget. Det blir därmed synligt att barns återhämtning upplevs beroende av den kontext som de befinner sig i. Följaktligen kan innebära att olika förskolors organisation, ledarskap och arbetssätt påverkar de förutsättningar som barn erbjuds.

7. 2 Metoddiskussion

Analysarbetet genomfördes genom att var och en först identifierat kärnkoder i de åtta genomförda intervjuerna. Därefter jämfördes och diskuterades kodningen för att skapa samsyn kring vilka koder och teman som bäst representerade materialet. Ett sådant arbetssätt kan leda till ett mer bearbetat och träffsäkrare kodschema (David & Sutton, 2016). Kodning och tematisering har möjliggjort att kunna identifiera återkommande mönster i förskollärarnas utsagor. Genom att analysera resultatet med stöd av specialpedagogiska perspektiv (Nilholm, 2005; 2026; Ahlberg, 2013) såsom relationellt perspektiv och dilemmaperspektiv har en fördjupning och teoretisk förankrad tolkning kunnat genomföras. Föreliggande studie har till viss del bidragit till olika sätt att förstå hur barns återhämtningsmöjligheter upplevs och hanteras i förskolan.

Kodning och tematisering av förskollärarnas svar innebär viss risk genom att när vissa teman och kategorier lyfts fram så riskerar andra att hamna i bakgrunden. Ett urval av andra teman hade kunnat leda fram till andra slutsatser. När reducering av data och val av koder görs innebär det att vissa aspekter synliggörs och därmed styr bort uppmärksamhet från andra aspekter, den risken kan minskas om forskningens syfte hålls i fokus under analysarbetet (David & Sutton, 2016). Det har därav varit väsentligt att under processens gång reflektera över tematiseringen och kategoriseringen för att till viss nivå kunna säkerställa att innehållet ligger i linje med frågeställningarna och studiens syfte. Den utarbetade intervjuguiden utgick från studiens forskningsfrågor vilket bidrog till att respondenterna gav svar utifrån de bearbetade frågeställningarna.

Eftersom förskollärarna är en del av verksamheten som studien berör finns det en möjlighet att svar tillrättaläggs. Svaren kan påverkas av en vilja att tillmötesgå den som genomför intervjun, det vill säga ge social önskvärdhet genom att exempelvis försöka att infria förväntningar eller bidra med svar som kan anses positiva (Denscombe, 2018). Dessutom var förskollärarna informerade i förväg om ämnet kring studien vilket kan ha påverkat deras svar och resonemang. Det har inte varit möjligt att beakta sådana perspektiv eftersom studien inte kan avgöra sanningshalten i förskollärarnas svar. En

kombination av intervjuer och observationer hade kunnat fördjupa resultatet. Ambitionen var att genomföra studien på ett sådant vis men då alla förskolorna inte lämnade tillåtelse för observation blev det bortvalt.

Användandet av semistrukturerade intervjuer har varit ändamålsenligt då det möjliggjort att fånga nyanserade beskrivningar av hur återhämtning för barn i förskolan förstås och hanteras. Genom att använda en intervjuguide bidrog det till att säkerställa att samtliga deltagare fick frågor inom samma tematiska område. Semistrukturerad intervju gav samtidigt en möjlighet att ställa följdfrågor i syfte att fördjupa resonemanget och fånga förskollärarnas erfarenheter. Enligt Denscombe (2018) kan innebära en fördel med följdfrågor utifrån den valda metoden. I intervjuerna framkommer att genomförandet innefattar olika lång tid trots att samma intervjuguide användes. En begränsning som bör uppmärksammas är att intervjuguiden innehåller frågor som skapades i studiens tidiga skede. Det synliggörs att vissa frågor kan tolkas ledande gällande begreppen vila och vilostund trots att återhämtning kan ske på många sätt. Det kan därmed finnas en risk att frågorna kan ha påverkat förskollärarnas beskrivningar och resonemang. Ytterligare kan användandet av inspelningsutrustning upplevas som obehagligt för vissa individer (David & Sutton, 2016). Det kan påverka hur öppet de uttrycker sig och för att motverka en sådan konsekvens så informerades deltagarna om syftet med inspelningen och om att materialet hanteras varsamt och konfidentiellt. Trots det är det möjligt att inspelningen påverkat svarens innehåll.

Avgränsningen i studien är begränsad av urvalet som består av åtta semistrukturerade intervjuer från tre förskolor. Det gör att resultaten bör ses som relevanta i liknande kontexter och därmed inte är generella för alla förskolor/förskollärare. Samtidigt har urvalets storlek varit hanterbar och gjort intervjuerna möjliga att analysera på djupet. Materialet har varit tillräckligt omfattande för att kunna identifiera återkommande mönster utan att materialet blivit för svåröverskådligt.

För att stärka studiens trovärdighet krävs att det empiriska materialet är sanningsenligt. En studies trovärdighet kan tolkas utifrån i vilken utsträckning forskningens resultat anses välgrundade (David & Sutton, 2016). Däremot är det inte helt möjligt att bortse från tidigare erfarenheter och värderingar, vilket bör beaktas. Det blir därav väsentligt att medvetandegöra sådana aspekter och återkommande reflektera över innehållet i processens gång. Troligtvis så innehåller studien ett induktiv inslag genom att omedveten kodning före insamling av empirin kan ha skett, det vill säga att vi påverkats av vår kultur och erfarenhet av förskolans verksamhet. Trots att intentionen var att skapa koder efter insamling. Det är ett vanligt fenomen i samhällsvetenskaplig forskning och kan påverka studiens tillförlitlighet (David & Sutton, 2016).

En ytterligare aktuell kritisk aspekt vid tolkning av resultat är intervjufrågornas formuleringar. Förskollärarna kan i en större utsträckning ha fokuserat på de aspekter som frågorna lyfte fram och att andra perspektiv därför har undkommit. Exempelvis användes begreppet vila återkommande i intervjuguiden vilket kan ha påverkat förskollärarnas

tolkningar av återhämtning som vila i förskolan. Resultatet bör därav tolkas med viss försiktighet och medvetenhet om att användandet av begrepp i intervjuguiden kan indirekt ha påverkat förskollärarnas beskrivningar och resonemang.

7. 3 Slutsatser och specialpedagogiska implikationer

Föreliggande studier visar att barns återhämtning i förskolan inte enbart kan tolkas som ett individuellt behov knutet till ett barn eller som en särskild avgränsad vilostund. I stället framträder återhämtning som en relationell och situationsbunden process som skapas utifrån individ, miljö, relationer, kontext och organisation. Det blir därmed av vikt att se på varje relation och behov som unikt utifrån sitt sammanhang. Förskollärares möjligheter att uppmärksamma barns varierande behov av återhämtning påverkas av kunskap och medvetenhet gällande fenomenet. Det blir däremot inte tillräckligt med enbart professionella ambitioner och kunskaper. Handlingsutrymmet formas utifrån de ramar som verksamheten besitter och påverkas av i vilken utsträckning förskollärare tillåts arbeta med att förändra miljön och verksamheten för att möta barns olika förutsättningar. Utifrån möjlighet i att kunna agera spelar flertalet faktorer in såsom gruppstorlek, bemanning, rutiner, och verksamhetens organisering. Handlingsutrymmet är en väsentlig förutsättning för specialpedagogiskt arbete eftersom det kan påverka möjligheter att anpassa, främja och möta barns behov.

Det synliggörs en spänning mellan barns individuella behov av återhämtning och verksamhetens kollektiva villkor. Förskollärarna ställs inför en avvägning i att möta både individens och gruppens välbefinnande. Ett arbete med att möta barns enskilda behov behöver balanseras inom ramen för verksamheten mot ett ansvar i relation till gruppen som helhet. Kunskapsbidraget i föreliggande studie är därmed att synliggöra barns återhämtning som en relationell och organisatorisk fråga snarare än enbart som ett individuellt behov eller avgränsad vilostund. Förskollärarnas möjlighet att möta barns varierande förutsättningar som formas i ett samspel mellan individuella behov, gemensamma rutiner och organisatoriska villkor.

Barns möjlighet till återhämtning behöver förstås i relation till det sammanhang som vistelse i förskolan innebär. En möjlig specialpedagogisk implikation är att specialpedagogisk handledning skulle kunna bidra till att arbetslag i förskolan gemensamt granskar hur förhållningssätt, rutiner, lärmiljöer och resursfördelning påverkar barns förutsättningar för återhämtning.

8. Vidare forskning

En begränsning i föreliggande studie är att den baseras på intervjuer med förskollärare och inte omfattas av observationer i verksamheten. Det innebär att studien synliggör hur deltagarna beskriver arbetet med barns återhämtning, men inte hur sådana arbetssätt tar

sig uttryck i den pedagogiska praktiken. Vidare forskning skulle därför med fördel kunna kombinera intervjuer med observationer och på så vis bidra med en mer nyanserad förståelse av hur barns möjligheter till återhämtning formas i förskolans verksamhet.

Resultatet visar dessutom att organisatoriska förutsättningar såsom gruppstorlekar, bemanning och arbetssätt påverkar möjligheter att tillgodose barns varierande behov av återhämtning. Framtida studier skulle kunna jämföra förskolor med olika organisatoriska villkor för att undersöka hur och om sådana faktorer påverkar barns möjlighet till återhämtning. Betydelsen av rektors pedagogiska ledarskap skulle även vara intressant att undersöka vidare i sammanhanget. Rektors beslut och prioriteringar får konsekvenser för verksamhetens utformning.

Avslutningsvis indikerar föreliggande studie att specialpedagogisk kompetens kan ha betydelse för hur barns återhämtning betraktas och hanteras i förskolans kontext. Barns återhämtning i förskolan kan möjliggöras exempelvis utifrån individuella förutsättningar, relationer, kontext och organisation. Det finns därför ett behov av forskning som närmare undersöker specialpedagogens roll i arbetet med att identifiera hinder och möjligheter för återhämtning, samt bidra till att utveckla lärmiljöer utifrån barns varierande behov.

Referenslista

Ahlberg, A. (2013). *Specialpedagogik i ideologi, teori och praktik: Att bygga broar.* Liber.

Asp, M. (2002). *Vila och lärande om vila: En studie på livsvärldsfenomenologisk grund* [Doktorsavhandling, Göteborgs universitet].

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology 3*(2)*, 77-101.*
Using thematic analysis in psychology: Qualitative Research in Psychology: Vol 3, No 2

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder.* Liber.

David, M., & Sutton, S. D. (2016). *Samhällsvetenskaplig metod* (S.-E. Torhell, övers). Studentlitteratur.

Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskap.* Studentlitteratur.

Ellneby, Y. (2011). *Må bra i förskolan.* Exakta Printing.

Folkhälsomyndigheten. (2026, 24 februari). *Faktorer som påverkar den psykiska hälsan hos barn och unga.*
Faktorer som påverkar den psykiska hälsan hos barn och unga-Folkhälsomyndigheten

Förenta nationerna. (2006). *Convention on the rights of Persons with Disabilities* (CRPD). United Nations.
https:un.org/disabilities/documents/convention/convention_accessible_pdf.pdf

Grunditz, S. (2018). *Vilan i förskolan 1910-2013. Visuella material och visuell metodologi.* [Doktorsavhandling, Stockholms universitet].
FULLTEXT02.pdf

Hellberg Björklund, A. (2023, 20 april). *Organisera för vila och återhämtning*. Förskoleforum.
https://Vila och återhämtning | Förskoleforum

Hellberg Björklund, A. (2023, 27 april). *Sova eller inte sova i förskolan?*. Förskoleforum.
https://Vila och återhämtning | Förskoleforum

Hellberg Björklund, A. (2023, 5 maj). *Lugn och trygg sovvila*. Förskoleforum.
https://Vila och återhämtning | Förskoleforum

Hellberg Björklund, A. (2023, 10 maj). *Vaken vila och kontinuerlig återhämtning*. Förskoleforum.
https://Vila och återhämtning | Förskoleforum

Jacobsson, K., Bergen, Forsberg, M., Nilsson, K., Stenberg, E., & Wahrenberg, M. (2024). Aktionsforskning för att undersöka förskolebarns möjligheter för återhämtning i förskolans miljö. *Venue*, *55*(7).
https://doi.org/10.3384/venue.2001-788X.5507

Karlsudd, P. (2018). Att problematisera ”problemet”: Bedömning och utveckling av problemformuleringar i lärarutbildningens självständiga arbeten. *NordYrk*, *8*(1), 1–22. https://doi.org/10.3384/njvet.2242-458X.18811

Karlsudd, P. (2022). När inkludering devalveras och utmaningar omvandlas till dilemman. *Pedagogisk Forskning i Sverige,* 27(2).
https://doi.org/10.15626/pfs27.02.07

Skolverket. (2025). *Läroplan för förskolan: Lpfö 18* (reviderad 2025).
Läroplan för förskolan – Lpfö 18 reviderad 2025 - Skolverket

Nilfyr, K. , & Plantin Ewe, L. P. (2025). Thriving children´s emotional self-regulation in preschool: A systemic review discussed from an interactionist perspective. *Education Sciences,* 15(2), 137.
education-15-00137-v2.pdf

Nilholm, C. (2005). Specialpedagogik: Vilka är de grundläggande perspektiven? *Pedagogisk Forskning i Sverige, 10*(2), 124-138.

Nilholm, C. (2026). *Perspektiv på specialpedagogik* (4 uppl.). Studentlitteratur.

Niss, G., & Widström, C. (2025). *Tidiga insatser i förskolan: Det kompensatoriska uppdraget.* Gothia Kompetens.

Nyholm, L. (2016). *Nedstressad förskola: Medveten närvaro*. Gothia fortbildning.

Nystad, K., Dugli, M. B., Lydersen, S., Tveit, H. H., Lekhal, R., & Buøen, E. S. (2025). Toddlers´cortisol levels in childcare and at home. *Early Education and Development, 36*(1), 62-79.

SFS 2010:800. *Skollag.*
Skollag (2010:800) | Sveriges riksdag

Skolverket. (2025). *Läroplan för förskolan: Lpfö 18* (reviderad 2025).
Läroplan för förskolan – Lpfö 18 reviderad 2025 - Skolverket

Skolverket. (2021). *Specialpedagogik.*
https://larportalen.skolverket.se/api/resource/P03WCPLAR151740

Smith, S. S., Edmed, S. L., Staton, S. L., Pattinson, C. L., & Thorpe, K. J. (2019). Correlates of naptime behaviors in preschool aged children. *Nature and Science of Sleep, 11*, 27–34.
https://doi.org/10.2147/NSS.S193115

Sveriges Kommuner och Regioner. (2024) *Öppna jämförelser: Förskola 2024*. Sveriges Kommuner och Regioner.

Svenska Akademien. (2026). Rekreation. *I Svenska Akademins ordlista* (SAOL). https://svenska.se/?activeTab=saol&q=rekreation&id=74533&exactMatch=true

Thorpe, K., Irvine, S., Pattinson, C & Staton, S. (2020). *Insider perspectives: the "tricky business" of providing for children`s sleep and rest needs in the context of early childhood education and care. Early Years*, *40*(2), 221-236. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09575146.2018.1443434

Undheim, A. M., & Drugli, M. B. (2012). Perspective of parents and caregivers on the influence of full-time day-care attendance on young children. *Early Child Development and Care*, *182*(2), 233-247

Vermeer, H. J., & van IJzendoorn, M. H. (2006). Children's elevated cortisol levels at daycare: A review and meta-analysis. *Early Childhood Research Quarterly, 21,* 390–401. https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2006.07.004

Vetenskapsrådet. (2024). *God forskningssed 2024.* Vetenskapsrådet.
God forskningssed 2024 - Vetenskapsrådet

Linnéuniversitetet

Bilaga 1

Observera att bilagor har separat sidnumrering och att du för
dessa gör sidnumrering manuellt.

Samtyckesblankett för medverkan i studie

Projekttitel:
”Hur förskolan möter barns olika behov av återhämtning”

Information om studien

Du tillfrågas härmed om att delta i en studie som genomförs av studenter vid Linnéuniversitetet. Studiens syfte är att belysa vilka former av återhämtning som organiseras och praktiseras i förskolan, samt hur förskollärare och annan pedagogisk personal arbetar för att tillgodose barns individuella behov av återhämtning.

Som förskollärare deltar du genom att medverka i samtal med studenterna och eventuell observation. Samtalen handlar om barns möjligheter till återhämtning i förskolan.

Vad innebär ditt deltagande?

- Ditt deltagande innebär att du deltar i ett eller två samtal där studenterna närvarar.
- Samtalet kommer att ljud inspelas för studiens ändamål.
- Inspelningen används enbart för analys inom ramen för studien.
- Inga uppgifter om enskilda barn kommer att samlas in eller analyseras.

Frivillighet och möjlighet att avbryta

Deltagandet är helt frivilligt. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan att ange något skäl och utan några negativa konsekvenser för dig eller din arbetsplats. Om du väljer att avbryta har du rätt att begära att inspelat material som kan kopplas till dig inte används i studien, i den mån det är praktiskt möjligt.

Hantering av data och konfidentialitet

- Inspelat material lagras på ett säkert sätt och är endast tillgängligt för studenterna i studien.
- Materialet kommer att behandlas konfidentiellt och i enlighet med dataskyddsförordningen (GDPR).
- I publikationer och presentationer kommer inga uppgifter som kan identifiera dig, din arbetsplats eller andra medverkande att framgå.
- Det insamlade materialet kommer att användas i forskningssyfte och kan ligga till grund för vetenskapliga publikationer.

Linnéuniversitetet

Etiska riktlinjer

Studien följer Vetenskapsrådets forskningsetiska principer, inklusive informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Kontaktuppgifter

Om du har frågor om studien eller ditt deltagande är du välkommen att kontakta huvudansvariga studenter vid Linnéuniversitetet:

Liselott Karlsson lk223um@student.lnu.se

Elina Åstrand ea223ea@student.lnu.se

Samtycke

Jag har tagit del av informationen ovan och har haft möjlighet att ställa eventuella frågor. Jag samtycker frivilligt till att delta i studien enligt de villkor som beskrivs ovan.

☐ Jag samtycker till att delta i forskningsstudien.

☐ Jag samtycker till att samtalet spelas in (ljud) och används för forskningsändamål.

Underskrift

Ort och datum: _____

Namn (texta samt underskrift): _____

_____

Bilaga 2

Intervju

Tack för att du vill delta i denna intervju.
Syftet med intervjun är att få en ökad förståelse för hur förskollärare ser på och arbetar med barns återhämtning i förskolan.

Intervjun är frivillig och du kan när som helst avbryta ditt deltagande. Dina svar kommer att behandlas konfidentiellt och anonymiseras i det skriftliga arbetet.

Intervjun spelas in för att underlätta dokumentation. Är det okej för dig?

Inledande fråga

1. Kan du kort berätta om din roll på förskolan och hur länge du har arbetat som förskollärare?

Återhämtnings begreppet

Förskollärarnas erfarenheter och arbetssätt

1. Upplever du att vissa barn blir stressade under förskoledagen?
   - Hur visar sig stress hos barn enligt din erfarenhet?
2. Vad betyder barns återhämtning för dig i ett förskole sammanhang ?
   - Hur märker du att ett barn är i behov av återhämtning?
3. På vilka olika sätt anser du att barn kan återhämta sig under förskoledagen?
4. Vilka barn använder de olika formerna som erbjuds mest? Varför tror du att det är så?

1. Hur arbetar du som pedagog för att stödja barn i att hantera stress och hitta strategier för återhämtning?
2. Upplever du att vissa barn har svårare än andra att komma till ro under vilostunder? Hur bemöter ni detta i praktiken?

ORGANISATION

1. Hur organiseras vila eller vilostund på er förskola idag?
   - Är vilan planerad som en fast rutin eller kan den anpassas efter barnens behov?
2. Hur arbetar ni med barn som inte har behov av att sova men som ändå förväntas delta i vilostunden?

1. Hur tar ni hänsyn organiserar ni er i förhållande till barns individuella behov, exempelvis kopplat till ålder, mognad, temperament och vistelsetid när det gäller vila och återhämtning?

Lärmiljön/ förskolan som institution

1. Hur är lärmiljöerna på förskolan utformade för att möjliggöra återhämtning?
   - Finns det både lugna och mer aktiva miljöer som barnen kan välja mellan?
2. Hur arbetar ni för att barnen ska kunna växla mellan olika aktiviteter utifrån sitt eget behov av återhämtning?
3. Vilka möjligheter ser du att förändra/påverka lärmiljön för att möjliggöra återhämtning- eller finns sådana tankar/resonemang i kollegiet/ eller ej?

Avslutande frågeställningar

1. Finns det något i organisationen, miljön eller arbetssättet som du anser skulle behöva utvecklas för att bättre möta barns behov av återhämtning?
2. Har du erfarenhet av tidigare arbetssätt som fungerat bättre eller sämre och ifall skulle du kunna beskriva det ?
3. Är det något kring vila eller återhämtning i förskolan som du tycker är viktigt, men som vi inte har berört?