

Sofia Westermark

Barns rädslor i förskolan

En studie av förskolebarns rädslor i förskolemiljö och vardag

Avhandling för pedagogie magisterexamen

Åbo Akademi

Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, Vasa

2015

Författare	Årtal
Sofia Westermark	2015
Arbetets titel	
Barns rädslor i förskolan. En studie av förskolebarns rädslor i förskolemiljö och vardag	
Opublicerad avhandling i pedagogik för pedagogie magisterexamen.	Sidoantal (59)
Vasa: Åbo Akademi. Pedagogiska fakulteten. Institutionen för lärarutbildning.	
Referat	
<p>I min empiriska undersökning är huvudsyftet att redogöra för förskolebarns rädslor i vardagen. I min undersökning deltog 54 respondenter från olika österbottniska förskolor. Jag har använt mig av intervju och teckning för att samla in datamaterial. Inledningsvis skulle eleverna rita en teckning av deras tankar om rädsla. Följande moment bestod av att varje enskild elev blev intervjuad och jag kunde få en djupare förståelse av vad förskolebarnen hade tecknat. Teckningarna fungerade som ett diskussionsunderlag till mina intervjufrågor. Det insamlade datamaterialet är kvalitativt men kan också betraktas som kvantitativt i resultatanalysen med de procentuella enheterna.</p> <p>Studien har grundats på följande frågeställningar:</p> <p>1) Vilka rädslor har förskolebarn?</p> <p>a) Hur beskriver de dem i ord?</p> <p>b) Hur beskriver de dem i teckning?</p> <p>2) Hur hanterar förskolebarn sina rädslor?</p> <p>I undersökningen framkom det att alla barn har en känsla om hur rädsla uppfattas och att barnen har en rädsla för någonting. De flesta rädslorna eleverna upplever är rädsla för ormar och spindlar, som räknas till kategorin rädslor som finns nära och är realistiska. En annan rädsla i kategorin nära men inte realistiska är björnar och vargar. Kategorin rädslor som är på distans och inte realistiska är rädsla för spöken. Den sista kategorin med rädslor som är nära men inte realistiska är rädsla för mörker.</p> <p>Resultaten hur barnen hanterar sina rädslor fann jag speciellt intressanta, eftersom det inte är så många barn som vänder sig till en vuxen för att be om hjälp med sina rädslor. De barn som ville behandla sina rädslor tyckte det bästa alternativet var genom att samtala med en vuxen. Vidare finner jag ett intresse av likheterna jag finner i min undersökning och Sylvia Gustavssons avhandling om barns rädslor i förskole och skolåldern och pedagogers och arbetsförhållningssätt. Där finns det likheter i resultaten hur eleverna skrämmer bort rädslan.</p> <p>Resultaten visar att de flesta av barnens svar finns i kategorin med rädslor som finns nära dem och är realistiska, t.ex. rädsla för humlor och bin. Det framkommer även i resultaten att alla förskolebarn har en känsla av hur rädsla upplevs.</p>	
Sökord	
Rädsla, elever pelko, oppilaat fear, pupils	

Innehåll

1 Inledning	1
1.1 Bakgrund och syfte.....	2
1.2 Definition av olika begrepp som är av betydelse för studien.....	3
1.3 Arbetets uppläggning.....	5
2 Teoretisk grund	6
2.1 Rädslor.....	6
2.2 Barns rädslor generellt.....	7
2.3 Barns rädslor specifikt.....	10
2.4 Barn och fobier	18
2.5 Ångest och panik.....	21
2.6 Sammanfattning.....	25
2.7 Tidigare forskning.....	26
3 Metod och genomförande	26
3.1 Ansats, forskningsproblem syfte och forskningsfrågor.....	27
3.2 Urval av respondenter.....	28
3.3 Datainsamling.....	29
3.4 Analys av data.....	30
3.5 Etik, tillförlitlighet och trovärdighet.....	32
4 Resultat	36
4.1 Barn om rädslor.....	36
4.2 Förskolebarn tecknar rädslor.....	37
4.2.1 Rädslor för sådant som är nära och realistiska.....	38
4.2.2 Rädslor som är på distans och realistiska.....	40
4.2.3 Rädslor som är på distans och inte realistiska.....	42
4.2.4 Rädslor som är nära men inte realistiska.....	43
4.3 Förskolebarn hanterar rädslan.....	45
4.3.1 Introvert i fråga om rädsla: förtränger eller tänker inte på det.....	46
4.3.2 Extrovert i fråga om rädsla: försöker ta det lugnt, intalar sig själv eller tar hjälp av någon annan person.....	46
5 Sammanfattande diskussion	47
5.1 Resultatdiskussion.....	47
5.2 Metoddiskussion.....	53
5.3 Förslag till fortsatt forskning.....	54
Litteraturförteckning.....	55
Bilagor	

Tabeller

Tabell 1.	Antalet respondenter i förskolorna.....	30
Tabell 2.	Barns tankar om rädsla.....	36
Tabell 3.	Förskolebarns rädslor.....	37
Tabell 4.	Barns rädslor som är nära och realistiska.....	38
Tabell 5.	Barns rädslor som är nära men inte realistiska.....	40
Tabell 6.	Barns rädslor på distans och inte realistiska.....	42
Tabell 7.	Barns rädslor som är nära men inte realistiska.....	43
Tabell 8.	Barns hantering av rädslor.....	46

Figurer

<i>Figur 1. Barnet känner rädsla för humlor, myror, spindlar, stormväder och att gå vilse i skogen.....</i>	39
<i>Figur 2 Barnet känner rädsla för tandläkaren.....</i>	39
<i>Figur 3. Rädsla för en björn ute på skolgården.....</i>	41
<i>Figur 4. Rädsla för att en tjuv ska komma in i förskolan.....</i>	41
<i>Figur 5. Rädsla för spöken.....</i>	42
<i>Figur 6. Rädsla för zombier och vampyrer.....</i>	43
<i>Figur 7. Rädsla för mörker.....</i>	44
<i>Figur 8. Rädsla för att vara ensam hemma.....</i>	44
<i>Figur 9. Rädsla för skuggor.....</i>	45
<i>Figur 10. Rädsla för buskar.....</i>	45

1 Inledning

Vad är det för åska som mullrar i mitt bröst,

för blixtnad som slår ner i mitt huvud?

Vad är det för tystnad så stilla att den ej kan höras,

för mörker jag ej kan se när jag är död?

Det är det okända som sprider sig i kroppen och hindrar mina tankar.

Jag känner bara dess mörka skugga -

och den skuggan är rädsla.

- *Patricia June Dozier*

Denna dikt är skriven av Patricia June Dozier och den beskriver hur man kan känna sig när man är rädd för någonting (Svenska Dagbladet, 1987, s. 7).

Människan föds med fem naturliga känslor enligt Kübler-Ross. De är *rädsla, sorg, vrede, svartsjuka och glädje*. Människan föds med rädslan för att falla från höga höjder och rädslan för plötsliga ljud. Detta betyder att människan alla är rädda för någonting (Kübler-Ross, 1987, s. 78). Men rädslan kan byta ansikte under årens lopp, t.ex. barndomens skräck för häxor och troll övergår till tonårens oro för att inte vara "som alla andra". Rädslan för att dö, men också för att leva är en rädsla som barn i nioårsåldern kan känna. Människan delar rädslan genom generationer (Svenska Dagbladet, 1987, s. 7).

1.1 Bakgrund och syfte

Klasslärare har ett brett arbetsområde och kommer på så sätt i kontakt med många olika elever och deras känslor. Under utbildningen förbereds man inte speciellt mycket på att ta sig an alla olika rädslor som elever kan ha. Jag uppfattar mängden undervisning om rädsla under lärarutbildningen som minimal.

Jag tycker att känslor är något som är viktigt och att läraren ska bekräfta känslan hos en elev om den är ledsen, för på så sätt kan eleven gå vidare i sitt arbete och ta in kunskap då hen har sett att läraren har både bekräftat känslan och sett den enskilde eleven. Alla har människan haft eller har en rädsla för något, och detta motiverar mig att ta reda på vad förskolebarnen är rädda för i förskolan. Samtidigt anser jag att om elever känner av ett tryggt klassrumsklimat fås också en bättre vi-känsla i klassen och kan fokusera sig bättre på inlärningen av bokstäver, siffror osv. Rädsla är en egendomligt stark känsla. Rädsla gör att en människa kan stå upp för sina åsikter samtidigt som rädsla kan skapa krig, våld och hat mot andra raser. Rädsla kan få stora följder i samband med katastrofer men också uppstå på grund av mindre besvikelser. Rädsla finns hos varje frisk människa. Rädslan baserar sig på en vilja att hållas vid liv och bevara omgivningen livsduglig, att förbättra den och att stöda tillväxten och utvecklingen. Enligt Veenkivi (1990) är känslor något som finns med oss hela livet ut, och vad vore bättre än att man bekantar sig med dem och låter sig bli bekräftad av dem i ett tidigt skede, dvs. redan i förskoleåldern. Rädslan kommer människan aldrig undan eftersom det är en nödvändig del av livet. Om människan aldrig blev rädd skulle rädslan inte kunna skydda oss från det som faktiskt är farligt. Även den diffusa oron och den starka ångesten innehåller något positivt. Om människan lär sig tolka signalerna har hen chans att gå vidare, friare och mindre rädda (Svenska Dagbladet, 1987, s. 43).

I min empiriska undersökning är huvudsyftet att redogöra för förskolebarns rädslor specifikt och barns rädslor generellt. Min tanke är att undersöka finlandssvenska elever från olika förskolor och deras rädslor i vardagen.

Svaren på frågeställning 1 har baserats på barnens egen uppfattning av vad rädsla är. Svaret på frågeställning 2 baserar sig på insamlade teckningar, djupintervjuer och filminspelningar.

Som blivande klasslärare är det viktigt att man ser när barnet bär på en rädsla men inte vill prata om den. Det är också viktigt att man som pedagog är medveten om vilka olika rädslor som är kraftfullare under vissa tider i barnets ålder och att veta hur man ska förhålla sig till barnets rädslor. Det kan vara avgörande att ha kunskap om barnens rädslor både i det vardagliga livet och i förskolemiljön.

Som undersökningsmetod använde jag mig av teckningar och efterföljande intervjuer med frågor om teckningarna som barnen ritat. Oberoende av vad barnen ritat intervjuade jag alla med mera fördjupande frågor. Detta för att få en så stor mångfald i svaren som möjligt. Även om barnen inte hade ritat någon rädsla på sitt papper uteslöt jag dem inte från min undersökning, eftersom vissa barn är mera uttrycksfulla i tal än i bild.

1.2 Definition av olika begrepp som är av betydelse för studien.

Enligt Dozier (1998, s. 11) är rädsla den mest centrala av alla mänskliga känslor. Det finns människor som aldrig upplever glädje, lycka och njutning under livet, men ingen kommer från rädslan och alla fruktar dess följeslagare, nämligen smärtan. Människan föds i rädsla och smärta, och livet påverkas i hög grad av dem även om människan försöker att undvika rädslorna. Rädslan för döden, sjukdom, skada, fattigdom och otaliga andra rädslor formar de mest vardagliga aspekterna av människans tillvaro. Det kan gälla vad människan äter, hur människan kör bil, var människan arbetar (Dozier, 1998, s. 11).

Tamm (2003, s. 11) definierar rädsla som ett sätt för kroppen att förutse och undvika fara. I situationer där människan upplever fara kommer människan att reagera med en omedelbar primitiv reaktion – människan bleknar, svettas, hjärtat bultar och

människan får en känsla av att inte kunna röra sig ur fläcken. I en sådan situation brukar människan reagera antingen med flykt eller kamp, dvs. antingen flyr människan fältet så snabbt det går eller väljer att attackera det som skapar vår rädsla. Dessa primitiva alarmreaktioner har funnits hos människan i årtusenden, eventuellt i miljontals år, både bland barn och vuxna. Människan upptäcker en fara oavsett om hen varit uppmärksamma på den eller inte eftersom kroppen automatiskt intar en reaktionsbenägenhet. Dessa reaktioner kan människan dra nytta av genom att människan i förväg kan känna igen omständigheter som kan leda till hot och fara och vidta åtgärder för att undvika farorna (Tamm, 2003, s. 11).

Jacquemot (2007, s. 9) anser att det är svårt att beskriva vad rädsla är. Hen menar att är man rädd så är man. Hen hänvisar till Norstedts svenska ordbok och ger en beskrivning på att rädsla är en stark negativ känsla som uppkommer av att någon eller något upplevs som hotande. Jacquemot (2007, s. 10) anser att rädsla inte alltid behöver uppfattas som någonting negativt, utan rädsla kan även vara en rädsla som är ganska skön, t.ex. när man ser på en skräckfilm, vilket skapar en pirrande spänning.

Sylvander (1969, s. 5) skriver att rädslan i världen är stor. Rädslan är nödvändig, men samtidigt finns det mycket rädsla som är onödig, skadlig och förorsakar lidande. En människa lever hela sitt liv tillsammans med sin rädsla. Det individuella mönstret hos en vuxen varierar utifrån förutsättningar, händelser, bearbetning och mognad. Under det att barnet växer och utvecklas förändras dess rädsla, i viss mån efter ett givet mönster, i viss mån helt individuellt. En del människor stannar på en viss punkt i sin rädslas utveckling medan andra kamouflerar eller skäms för sin rädsla.

I avhandlingens undersökning ses begreppet rädsla som: *en mycket central mänsklig känsla som kan vara en negativ och positiv känsla. Människan lever hela sitt liv med känslan rädsla i en varierande utsträckning. Rädslan gör det möjligt för kroppen att förutse och undvika fara.*

1.3 Arbetets uppläggning

Avhandlingen är indelad i fem kapitel. I kapitel 1 presenteras tidigare forskning och dessutom beskrivs olika definitioner av det övergripande ämnet rädsla och valet av ämne och syfte motiveras.

I kapitel 2 presenteras avhandlingens teoretiska förankring. Inledningsvis behandlas barn och fobier samt hur rädslor uppstår generellt och specifikt. Hantering av barns rädslor tas upp och massmediernas påverkan på rädsla. Slutligen sammanfattar jag teorikapitlet.

I kapitel 3 presenteras den metod jag använt mig av i undersökningen samt syfte och frågeställningar. Därefter motiveras valet av forskningsansats och tillvägagångssättet vid den empiriska undersökningen. Vidare diskuteras analys av data liksom undersökningens etik, tillförlitlighet och trovärdighet.

I kapitel 4 följer resultatredovisning. Där presenteras resultaten från den empiriska undersökningen. I kapitlet redovisas informanternas svar utgående från frågeställningarna.

I kapitel 5 sammanfattas och diskuteras resultaten. Inledningsmänniskans diskuteras undersökningens resultat, vilka jämförs med tidigare forskning inom området. Därefter diskuteras undersökningens metod och slutligen ges förslag till fortsatt forskning.

2 Teoretisk grund

I det här kapitlet redovisas för den teoretiska grunden till avhandlingen. Jag tar upp tidigare studier som utförts inom området rädslor. Rädslor på både generell och specifik nivå bland barn presenteras. Jag lyfter fram hur man hanterar och bearbetar rädslor och massmediernas påverkan på rädsla. Slutligen finns en sammanfattning av kapitlet.

2.1 Rädslor

Rädslan kommer till oss i många olika skepnader. Den kan komma som en kall ilning under en stund av glad förväntan och den kan komma som den överväldigande, förkrossande, förintande skräck som går under den otillfredsställande beteckningen existentiell ångest eller rädsla. Rädslan kan komma plötsligt som en livräddare när människan är i fara. Den kan komma oupphörligt utan märkbart skäl, och då kallas den ångest (Rowe, 1987, s.15).

En del rädslor är *medfödda* som rädslan att falla från höga höjder och rädslan för plötsliga ljud (Kübler-Ross, 1987, s.78). Det finns två rädslor som följer barnet under hela barndomen och den vuxne under hela livscykeln, och det är rädsla för främlingar och separationer (Tamm, 2003, s.14). Det finns även rädslor som är kopplade till *människans utvecklingsstadier*. Barnet börjar vid fem års ålder bli medvetet om döden och det hot som döden innebär (Tamm, 2003, s.15).

Traumatiska erfarenheter som bränder och terrorattacker kan framkalla rädslor som stannar hos oss resten av livet och gör det omöjligt för oss att gå in på ställen som påminner oss om vår rädsla. Rädslan kan också återvända som mardrömmar. Människor som verkligen vill komma över denna rädsla brukar genomgå en terapiprocess. Den rädsla människan känner som en yttre fara t.ex. eld, översvämning eller terroristattacker är illa nog, men den rädsla och fara man finner inom sig är mycket värre (Rowe, 1987, s.16).

Många är barndomens rädslor och många av dem kan finnas kvar till vuxen ålder. En del av rädslorna kan övergå till fobier, dvs. skräck eller fruktan för någonting t.ex. djurfobi. Men många av barndomens rädslor försvinner under utvecklingens gång, eller åtminstone reduceras de avsevärt så att de inte vållar några problem (Tamm, 2003, s.16).

2.2 Barns rädslor generellt

Med barns rädslor generellt menas att det är en rädsla som uppstår utan någon egentlig grund. I hjärnan finns ett system inbyggt som lär människor och djur att undvika faror. T.ex. när ett barn vidrör en het spisplatta lär det sig att sky spisplattor. Rädslan har som uppgift att skydda mot fara. Många rädslor utvecklas till följd av upplevelser, men det finns även rädslor som så att säga är färdigt inskrivna i hjärnans vindlingar. Den kodade beredskap som finns i hjärnan att reagera med rädsla på allt som i fantasin är relaterat till allvarlig fara är den primära orsaken till fobi. Fobier förefaller inte i lika hög grad beroende på vad individen har upplevt som på vilka föreställningar hen gör sig om föremålet för rädslan och hur ångestskapande dessa föreställningar är (Furman, 2002, s. 25-26).

Om ett barn lever i otrygghet och inte möter tillräckligt med stöd och förståelse eller ständigt känner sig otillräckligt inför omgivningens krav och utsätts för mycket skrämsel och oro, tar rädslan överhand och blir permanent. Barnet drömmer eller fantiserar om otäcka saker, blir rädd för nästan allting, visar en allmän oro och blir ängsligt på grund av de vuxna. Att rädslan stegras till ångest behöver dock inte alltid tyda på att barnet har svårigheter i sin omgivning. Stegringen kan vara en tillfällighet eller hänga ihop med någon särskild utvecklingsperiod hos barnet självt (Sylvander, 1969, s. 66).

I artikeln Svenska Dagbladet beskriver Ingemar Söderlund, specialist på invärtesmedicin, hur man har tänkt mycket på rädsans mekanismer och konsekvenserna av att nutidens människor sällan ställs inför verkliga faror, men desto oftare oroar sig för allt som kan tänkas hända (Svenska Dagbladet, 1987, s. 21). Det första som sker när man blir rädd är att man *varseblir* farorna. Människan kanske ser och hör t.ex. en teckning föreställande en man med dragen pistol och en björn. Då är det våra ögon och öron som först informerar oss om att någonting är farligt. Människan öppnar ögonen och spetsar öronen ännu mera för att få en tydlig bild av vad som händer. Andra faktorer som också kan hjälpa oss när hotet är nära är känsel, smak och lukt.

Efteråt följer *tolkningen* där man gör en snabb tolkning av att man är utsatt för fara. Människan känner igen gestalterna och vet att de kan skada oss. Både igenkännandet och tolkningen kräver en referensram som kallas för minnen och erfarenheter. Om man inte reagerar och tolkar det man ser och hör reagerar inte kroppen heller på faran. Efter att man sett ett hot och tolkat det som hotande kommer *bedömningen* (Svenska Dagbladet, 1987, s. 22). Vid bedömningen av en hotsituation väger människan in livets samlade erfarenheter, allt det människan är medvetna om, men också erfarenheter människan glömt och gömt i kroppsminnet. Efteråt följer *medvetandet*, som kan ses som en dataterminal, där miljoner faktabitar komprimerar sin bedömning till en huvudkänsla, adekvat för situationen. Inför ett akut hot hinner inte människan tänka och därför sänder kroppsminnet iväg sin samlade erfarenhet till medvetandet i form av en känsla (Svenska Dagbladet, 1987, s. 24). Det fjärde steget är mobilisering av kroppens energier, det vill säga att på en mikrosekund både varsebli och tolka och bedöma en farlig situation.

Efter det blir nästa steg att *mobilisera* sina försvarsresurser via nerv- och hormonsystem. De fysiska efterverkningarna av en akut hotsituation återställs inom några timmar till ett dygn, men däremot kan det ta betydligt längre tid att återhämta sig psykologiskt. I fantasin går man genom det som skett, vilket ökar den kroppsliga beredskapen. Så småningom blir de fysiska aktiviteterna desamma som vid kronisk påfrestning, det vill säga en negativ stress (Svenska Dagbladet, 1987, s. 25).

Det sjätte steget som händer i kroppen när människan blir rädd är *anspänning och uppladdning* som innebär att kroppen sätter till all sin energi och alla resurser för att möta hotet. Därefter följer *aktionssystemet*.

I aktionssystemet är det musklerna som ska göra den aktiva insatsen då en rädsla gett ofrivilliga hjärtklappningar. Andningsorganen påverkas också genom att människan flämtar till av skräck då hen behöver mera syre till olika organ.

Styrsystemet är det åttonde steget och där ser hjärnan till att uppmärksamheten riktas mot hotet. Hjärnans informations- och nervsystem får oss att skärpa syn och hörsel samt gör att vi för några sekunder kan sluta andas och bli orörliga för att ostört kunna ”ta in” situationen. Att rädsla gör oss stumma och stela är alltså fysiologiska sanningar.

Den mentala prioriteringsprocessen ser till att människan snabbt väljer handlingsprogram. Människan höjer en hand eller springer åt ett visst håll utan att egentligen förstå hur hen lyckades.

De två återstående stegen är *backupsystemet* och *dämpande, hämmande system*. I backupsystemet får kroppen tillgång till sin totala reservkapacitet. Det autonoma nervsystemet, som ligger som ett nätverk genom hela kroppen, informerar alla organ om hur de bäst skall bidra till vår överlevnad (Svenska Dagbladet, 1987, s. 26). I det sista stadiet, som är det dämpande, hämmande systemet, finns det en beredskap i kroppen som dämpar eller hämmar aktiviteterna i organsystemet som inte behövs i det akuta krisläget. Kroppen har laddat upp all energi som den måste få utlopp för och om man hinner bestämma sig för att inte gå till anfall eller försvar måste hjärnan sända ut kontraorder till antagonisterna, de muskler som hejdar våra rörelser. Anspänningarna finns kvar i kroppen och därför är det bra att man slår näven i väggen eller gallskriker för att skona kroppen från all samlad kraft (Svenska Dagbladet, 1987, s. 28).

Det man ännu kan fundera på är varför en situation kan uppfattas som skrämmande av en människa, men som helt ofarlig av en annan person. Söderlund tror inte att

någon har svaret på detta, men kan tänka sig att den modige personen vågar lita mera på sina resurser. Om man har en stark förtröstan blir man betydligt mindre rädd och sliter mindre på sina kroppsorgan. Genom olika avslappningsmetoder, såsom meditation, kan man träna och öva olika oroande situationer utifrån en lugnare och mer positiv utgångspunkt (Svenska dagbladet, 1987, s. 28)

2.3 Barns rädslor specifikt

Specifika rädslor är begränsade till enskilda situationer eller saker. Människan kan uppleva vissa rädslor i ett tidigt skede i livet. Under de första levnadsåren kan man se några genetiskt betingade rädslor hos barn. Det är rädsla för höjder och sviktande underlag, rädsla för snabba och hastiga rörelser och rädsla för starka ljud och händelser i samband med alla (Tamm, 2003, s. 12).

Rädsla för höjder och att falla är sådana rädslor som spädbarnen har. Rädslan är från början automatisk, en skrämnelreaktion, men med tidens gång blir den allt mera automatiserad, speciellt när barnen lär sig krypa, klättra och gå. Starka ljud och hastiga rörelser är annat som skrämmer ett spädbarn. Att komma från en dämpad livsmiljö till de starka ljuden utanför är en omställning. Därför blir plötsliga ljud och hastiga rörelser genetiskt förutbestämda att framkalla en automatisk skrämnelreaktion. Det är även vanligt att i vuxen ålder reagera och bli skrämmd av plötsliga ljud eller hastiga rörelser (Tamm, 2003, s. 13).

Under andra delen av det första levnadsåret kommer två nya rädslor, nämligen rädsla för främlingar och separationsångest. Separationsångesten följer människan under resten av livet. Dessa två rädslor uppstår hos de flesta barn vid åtta eller nio månaders ålder. Ungefär samtidigt uppkommer en rädsla för främmande omgivningar och barnen kan även visa sig rädda för olika ting som de inte är bekanta med. Frukten för främmande människor eller saker förutsätter en förmåga att åtskilja företeelser i omgivningen (Tamm, 2003, s. 13).

Separationsångesten är den andra medvetna rädslan som barnet har under det andra levnadsåret, och denna rädsla har att göra med hotet att bli övergiven. Sigmund Freud menar att separationsångest uppstår redan vid födelsen då barnet skiljs från modern.

John Bowlby menar i sin teori att det finns en biologiskt förberedd anknytning mellan ett litet barn och dess förälder, och utgående från evolutionen finns det ett överlevnadsvärde i det hela. Hotet att bli övergiven av sin mor eller far är därför ett skrämmande för ett litet barn. Bowlby menar också i sin teori att en tidig separation och dess ångest är en grundläggande form av ångest hos alla människor fastän i olika grad. Enligt Tamm är de två rädslorna för främlingar och separation något som följer hela barndomen och under den vuxnes liv (Tamm, 2003, s. 14).

Vid ett och två års ålder är barnet mycket känsligt för ändringar i det vardagliga livet. Det är viktigt att veta att världen man lever i är trygg. Barnen i denna ålder reagerar väldigt negativt på den minsta förändring som sker i deras vardagsrytm. Om barnet inte får ha sin egen tallrik och kopp vid måltiden kan barnet matvägra. Blir sovrutinerna annorlunda genom att man varierar med en sagostund före kvällsmaten eller innan barnet ska sitta på pottan kan det vägra att sova. Om besökare kommer till hemmet och dagsrutinen blir rubbad kan barnet bli aggressivt och krävande. Eller om barnet blir satt i en ny miljö, t.ex. med morföräldrarna eller i daghemmet, kan det bli ängsligt isolerat och dra sig undan det nya eller gå till attack mot det som skapar dess rädsla (Tamm, 1982, s. 117).

Vid samma ålder debuterar också mörkerrädslan. Mörkerrädslan är i grunden rädslan för det okända. Barnet har i detta skede upptäckt sig själv som självständigt och skilt från andra individer. Vanor har blivit grundlagda hos barnet och det kan känna att dess värld är trygg (Tamm, 1982, s. 117). Denna trygghet som barnet känner tas ifrån det när ljuset släcks i sovrummet. Människor och saker försvinner ur barnets värld och det är endast mörkret som finns kvar. Detta leder till att barnet skapar rädsla (Tamm, 1987, s. 118).

Om man blickar framåt när barnet har blivit lite äldre, vid fem års ålder, så har barnet redan upplevt situationer som vållar smärta och obehag och som man måste utsätta

sig för. Men döden har barnet inte tidigare blivit medvetet om förrän nu, dvs. döden och det hot som döden innebär. Barnen är till en början rädda för att föräldrarna ska dö för att sedan vid cirka nio års ålder bli rädda för att själva kommer att dö (Tamm, 2003, s. 15). I åldern fem till tio år utvecklar barnen gradvis en förståelse av att döden är oåterkallelig och att alla livsfunktioner upphör, när man är död så är man (Dyregrov, 1990, s. 15).

När barnen är fyra - sex år utvecklas dess fantasi. I denna ålder är gränsen mellan den inre tankevärlden och den yttre verkligheten mycket instabil. Barnen har svårt att skilja mellan intrycken som det får utifrån och de inre bilderna som dess egen hjärna producerar. Häxor och troll är sådana ting som barnen tror inte enbart existerar i sagor utan även i verkligheten. Barnen i denna ålder tror även att man har en magisk makt över tillvaron, t.ex. om man tänker tanken att det finns ett spöke bakom gardinen så kan detta vara verklighet. Sömnstörningar och nattliga rädslor är vanliga i denna ålder (Tamm, 2003, s. 25).

Från sju till åtta års ålder utvecklas barnens rädslor i snabb takt och är mera verklighetsorienterade än tidigare. Rädslor för olyckor, krig och katastrofer är bland annat sådana rädslor som barnen fruktar (Tamm, 2003, s. 15).

När barnen kommer till skolåldern återkommer de nattliga problemen som fanns under tidiga åldrar. Separationsångest som hör till det normala i utvecklingen är något som inte längre plågar barnet. Samma sak gäller rädslan för mörker. Barnet kan själv hantera det genom att tända sänglampan. Även om barnen inte har samma rädslor som tidigare innebär det inte att barnet inte har någon människans oro eller rädsla. Barnen är mera rädda för sådant som dödshot t.ex. olyckor, inbrott, mord och annat våld och hot (Tamm, 2003, s. 27).

Hur hanteras rädsla?

Det lilla barnet reagerar odifferentierat, dvs. psykiskt och fysiskt samtidigt och totalt på alla stimuli. Ett småbarn blir därför lätt överväldigat av sina upplevelser.

Allteftersom barnet växer och mognar sker en differentiering. Man lär sig uppleva en sak i taget, uppfattar likheter och skillnader och reagerar på ett mer målmedvetet sätt. Med åren växer motståndskraften mot påfrestningarna och sättet att klara dem blir mer nyanserat (Sylvander, 1969, s. 54).

Att fly eller ropa på hjälp är ett av de primitivaste reaktionssätten, men efterhand börjar man slåss mot det farliga. Erfarenheten gör att man lär sig något om vad rädsla är och man upptäcker att det går att behärska den och ibland övervinna den. Man lär sig även att somliga saker är farliga och att det är bäst att undvika dem och att andra saker är inbillning och inte farligt i verkligheten. Innan man kan reagera på faror behöver man uppleva en befogad rädsla i en farlig situation och om möjligt handla på ett ändamålsenligt sätt, åtminstone efter att den första paniken gått över och om faran inte är alltför stor (Sylvander, 1969, s. 54).

Den icke-kognitiva strategin är en kroppslig och beteendemässig strategi där förnuftsstyrt tänkande inte har den högsta prioriteten. Det handlar mest om känslostyrda och relativt automatiska strategier, man blundar, sätter händerna för ögonen osv. För små barn handlar det mest om att vilja sitta i fysisk närhet till någon av sina föräldrar eller syskon när de t.ex. ser något skrämmande på tv (Tamm, 2003, s. 169).

Enligt Tamm anses också att det är fråga om icke-kognitiva strategier då yngre barn reducerar rädslan genom att ha sitt gosedjur, suger på sin napp, tuggar på godis osv. Paradoxalt ökar sådana icke-kognitiva strategier rädslan hos äldre barn. Därför använder de äldre barnen sig av den kognitiva strategin. Barn under skolåldern använder sig däremot sällan av den kognitiva strategin (Tamm, 2003, s.169).

Med den kognitiva strategin menas att man med hjälp av förnuftets hjälp intar den rädsla man känner är obefogad. När det gäller fantasibetonade, spänningsskapande

program kan barn i skolåldern övertyga sig själva om att det de ser i tv inte är verklighet och därför behöver inte barnen i den åldern vara onödigt rädda. De yngre barnen har inte förstått gränsen mellan fantasi och verklighet och kan därför inte heller dra paralleller mellan det och att känna onödigt rädsla (Tamm, 2003, s. 170).

Massmedias påverkan på rädsla

Både forskare och lekmän är oroade av hur det aggressiva mediasamhället kommer att påverka barn och unga. Man vet inte än så länge vilka konsekvenser som tv-mediet har eftersom forskningsfältet är för komplext. Forskare har dock ställt upp hypoteser om tv-tittandet hos barn. När barn ser mycket våld på tv eller läser om det i tidningar kan det leda till att de börjar känna sig personligt hotade även i sin vardag. Barnen blir rädda för att något otäckt ska ske i deras egen vardag och att det är de som blir våldets offer (Tamm, 2003, s. 171).

Barnpsykologen Anita Franker uttalade sig i Radio Vegas familjeprogram om barns rädsla. Enligt henne är barnen i dagens samhälle mera ängsliga än tidigare och detta mycket på grund av massmedier och att nya medier tas i bruk. Några exempel på detta är telefonen där det kan komma hotfulla sms, barnanpassade nyhetsprogram på tv där det berättas om tsunamier och attacker och datorn med alla olika spel och sajter. Men utöver olika massmedier nämner Franker också att skilsmässor har blivit betydligt vanligare i dagens läge och detta påstår hen kan påverka barnens trygghet. När barnet ser att den vuxnes reaktion överförs den vuxnes obehag och rädsla till det lilla barnet.

Ju yngre barnen är, desto mera påverkbara är de, eftersom de yngre barnen inte har hunnit jämföra, ifrågasätta eller revidera det de har sett eller hört genom medierna. Det är först i tonåren som barnen är kapabla till förmågan att jämföra och ifrågasätta (Tamm, 2003, s. 156).

Många tecknade barnfilmer innehåller skrämmande inslag. De flesta förskolebarn uppvisar ingen direkt rädsla för den tecknade katten Tom i Tom och Jerry, när katten blir tillplattad av en ångvält eller åker till väders som en raket. Tom är ingen

skrämmande gestalt för barnen. Barnen förstår i denna ålder att det är på låtsas, att det är en film lek. Tecknade figurer är inte levande, och därför kan de inte dö. Men däremot om ett riktigt djur dör i en film kan barn få mardrömmar en längre tid framöver (Tamm, 2003, s. 156).

Det är inte enbart de tecknade filmerna som är barntillåtna. Tv kan också återge våldsamma inslag ur verkligheten. Många forskare är eniga om att nyhetsutbudet med våldsam död, katastrofer och krigshändelser kan skapa fruktan bland barn (Tamm, 2003, s. 157).

Enligt Tamm har det konstaterats i olika studier att barn i olika åldrar blir skrämde för olika tv-program. Barn i fyra till sju års ålder är rädda för onaturliga och skrämmande väsen, t.ex. filmatiserade häxor och troll och för allt som har ett ovanligt utseende eller som ändrar sig oberäkneligt eller rör sig snabbt. Barnen ängslas också av olika verklighetsbaserade filmer när barn överges eller djur far illa. Detta beror på att barnens separationsångest är stark och de har lätt att identifiera sig med filmgestaltarnas olika öden och då uppkommer sorg och ängslan som följd. Naturkatastrofer hör till denna ålders rädslor. Att se sådant på tv kan medföra en rädsla för att katastrofen även skall drabba dem själva (Tamm, 2003, s. 157).

För att åtgärda barnens rädslor kring tv-tittandet är den enklaste åtgärden att föräldrar eller andra vuxna ser programmet tillsammans med barnen. Ett gemensamt tv-tittande resulterar i att rädslan reduceras. Genom att se på programmet tillsammans kan man lugna varandra eller få känslomässigt stöd och trygghet av den vuxnes närvaro. Sedan kan man också diskutera programmet och klargöra missförstånd och värdera det skrämmande innehållet och gemensamt komma fram till vad man behöver eller inte behöver vara ängslig av (Tamm, 2003, s. 175).

Undersökningar som gjorts har visat på att syskonens närvaro har varit en positiv faktor och erbjudit trygghet, även om syskonen själva upplevt programmet som skrämmande. Det man som vuxen även behöver tänka på är att begränsa barns tv-tittande gällande tid och omfattning. Om barnet ser mycket tv kan det resultera i rädsla, sömnsvårigheter och dåligt humör (Tamm, 2003, s. 176).

Pedagogers arbets- och förhållningssätt till barnets rädsla

Barns olika rädslor kan man egentligen se som en livsfråga, eftersom barnen är i behov av att reflektera och dela sina tankar med pedagoger. Sådana här frågor om rädsla är inte helt lätta för pedagoger att hantera eftersom pedagogerna liksom barnen mer eller mindre brottas själva mot rädsla. Det ställs höga krav som pedagog att kunna reflektera och förstå barns olika rädslor (Samuelsson, 2006, s. 96).

Rädslan finns med oss hela tiden i vardagen och det gäller som pedagog att fånga upp de tankar och funderingar som skrämmer barnen. Barns olika frågor om t.ex. rädslan för livet skiljer sig inte från barns andra frågor och funderingar. Detta betyder att pedagoger ska inta ett aktivt förhållningssätt till barnens frågor samtidigt som man ska se det som en erfarenhet som ska vara i barnets fokus och bearbetas (Samuelsson, 2006, s. 96).

Det gäller som pedagog att man för en ömsesidig *dialog* med barnet och möter barnet där det befinner sig i sin rädsla (Samuelsson, 2006, s. 97). För att en pedagog ska kunna föra en dialog med barnet kräver det att pedagogen skapar ett förtroende för sitt sätt att vara och för sitt sätt att agera. En sådan pedagog får barnen att känna sig trygga i skolan. Genom att aktivt lyssna till barnet ringar pedagogen in problemet och genom att ställa frågor får man barnet aktivt med i samtalet. Genom att man som pedagog empatiskt lyssnar till barnet kan man visa att man tar andras känslor på allvar och hantera konflikter (Hilmarsson 2010, s. 210).

Att använda *sagor och tematisera* själva ämnet rädsla är ett bra sätt för såväl barn som vuxna att tillsammans reflektera över den existentiella rädslan. Som pedagog gäller det inte att man ska göra ett ställningstagande genom att försöka ge ett rätt svar eller flera alternativ. Att ge flera alternativ hjälper varken barnens förståelse eller utveckling gällande barnets rädsla. Speciellt i förskolan ska pedagogerna bekräfta barnets värld och hjälpa barnet att utvecklas vidare genom att ställa frågor som hjälper barnet att finna nya tankar och relatera dem till tidigare erfarenheter, för detta kan hjälpa barn att komma över vissa rädslor (Samuelsson, 2006, s. 97).

I boken med titeln *ensam i vida världen* skrivs om förskolan Hybelejen i Karlstad som tematiserar ämnet rädslan. Pedagogerna i förskolan ville att barnen skulle få träffa på rädslan konkret där den befinner sig t.ex. under sängen. En av de vuxna spelade rädslan med de generella typiska egenskaperna. Tanken med detta är att genom dramatisering få vuxna och barn att söka nya erfarenheter och utveckla sin medvetenhet om världen (Lindqvist, 1992, s. 12).

Ett annat sätt man kan få barnen att uttrycka sin rädsla är genom att låta barnen uttrycka sig *estetiskt*. Den estetiska utvecklingen innebär en kvalitativ mognad. Med detta menas att barnen inte samlar en mängd med erfarenheter vid sidan av varandra utan barnen ordnar dem på sitt personliga sätt, dvs. de kan uttrycka sin rädsla i bild och form. Den estetiska upplevelsen handlar om just detta att kunna öppna sig för möjligheten att bli ”träffad” av rädslan och att kunna samtala om den senare med pedagogen borde ge ett bra resultat (Samuelsen, 1991, s. 20). Även barns musikaliska utveckling har beskrivits på samma sätt som ovan. Förskolebarn som påverkas av pedagogerna med hjälp av en genomtänkt planering och med professionell användning av personalens resurser har goda möjligheter att stimulera en varierad estetisk utveckling hos barnen (Samuelsen, 1991, s. 21).

2.4 Barn och fobier

Att man har en fobi betyder att man har en onaturligt stark rädsla för något. Det kan vara vissa saker, platser eller händelser, dvs. sådant som många andra kanske inte är rädda för alls (Jacquemot, 2007, s. 99). Ordet *fobi* härstammar från grekiskan *phobía* av *phóbos* som betyder fruktan, skräck och går mytologiskt tillbaka till den grekiske guden Fabos, en gud som skapade rädsla och skräck hos alla fiender till Grekland men skyddade sina egna (Tamm, 2003, s. 45). Ordet *fobi* används vanligen synonymt med rädsla, men inom psykiatri är en fobi uttryckligen en rädsla där individen är rädd för någonting som inte medför en verklig fara, eller där sannolikheten för att drabbas av en fara är liten (Furman, 2002, s. 21). Man vet att rädslan är ologisk. Ändå är man rädd och undviker dessa situationer så mycket att rädslan många gånger blir ett handikapp. Att vara rädd för olika saker är ju helt normalt, men om rädslan är så stark att man inte törs göra sådant som man egentligen vill, då har man en fobi. Man kan vara rädd för spindlar och tycka att de är oerhört obehagliga att titta på. Men om man låter bli att titta på tv eller att åka till landet eller att gå ner i tvättstugan därför att man är rädd att stöta på en spindel, då är man så pass rädd att rädslan påverkar en på ett negativt sätt (Hellström, 2000, s. 164).

Inom det forskningsrelaterade diagnosystemet DSM-IV omfattar diagnosen *fobi* ett antal kriterier. Bland annat ska den fobiska ha en insikt om att hans rädsla är överdriven eller orimlig. De fruktade objekten eller situationerna undviks helt, eller uthärdas under intensiv ångest eller plåga (Tamm, 2003, s. 49). Fobier förekommer såväl hos barn som hos vuxna och de förekommer i alla kulturer och i alla etniska och socioekonomiska grupper (Tamm, 2003, s. 45). Bland barn är fobier så vanliga att man helt enkelt brukar tala om rädslor (Furman, 2002, s. 22).

Enligt den vetenskapliga forskningen anses fobier sedda ur ett historiskt perspektiv vara onda andars verk. Två fobier, pestfobi och syfilisfobi var kända redan under medeltiden. Det var också under denna tid som spindelfobi nämndes för första gången. I början av 1800-talet beskrevs hydrofobi, även kallad vattenfobi. Mot slutet av 1800-talet publicerades en numera klassisk monografi "*Die Agoraphobie*",

Agorafobi. Från denna tid fick fobierna en mer vetenskaplig status än tidigare (Tamm, 2003, s. 45).

Olika grupper av fobier

När man har en fobi så gör man allt för att undvika det man är rädd för, vilket leder till att man brukar bli ännu mera rädd. Både barn och vuxna kan ha fobier. Man kan ha en fobi om vad som helst egentligen, men de mest vanliga fobierna är mot djur, sprutor, blod, tandläkarbesök, höjder, att flyga, instängda utrymmen och att vara bland folk (Jacquemot, 2007, s. 101).

En studie visar på att kvinnor är mer drabbade av specifik fobi än vad män är. Det framkommer också att olika åldersgrupper är olika drabbade av de tre fobierna specifik fobi, social fobi och agorafobi (Annas, 1997, s. 31).

Specifik fobi tillhör den första gruppen av fobier. Specifik fobi kan delas in i fem olika undergrupper: 1) djur 2) blod, injektioner, skador 3) naturföreteelser som mörker, storm, höga höjder, vatten och åska 4) transportmedel och andra situationer som flyg, tunnlar, hissar och broar 5) rädsla för att kvävas, kräkas, svälja osv.

Dessa specifika fobier förekommer bland vuxna med ca elva procent medan hos barn med fem procent. Fobierna förekommer oftare hos flickor än pojkar. Små barn som är rädda för t.ex. höga ljud kan man inte diagnostisera som fobier genast eftersom rädslan är åldersadekvat och växer bort med åren (Tamm, 2003, s. 50). Ett barn med specifik fobi kan vara rädd för hundar, katter, fåglar, råttor eller andra småkryp. En djurfobi kan ha olika orsaker, t.ex. att man har blivit skrämmd eller sett någon annan vara rädd för djuret (Jacquemot, 2007, s. 102). Fysiska situationer kan även barn känna en fobisk rädsla för, t.ex. yttre miljön såsom åska, blixtar och stormar. Barns fobiska rädsla kan även handla om injektionsnålar, knivar och andra medicinska instrument. Vanligen kan det förekomma ångest när barnet får höra eller tänker på en situation gällande ett sjukhusbesök (Tamm, 2003, s. 51).

Social fobi

Social betyder att man umgås och är bland folk och social fobi innebär att man tycker det är jobbigt med sociala situationer. Man är rädd för att bli granskad och värderad av andra människor (Jacquemot, 2007, s. 107). Social fobi är den största gruppen av fobier. Under småbarnsåldern är existensen av social fobi liten. Det är mera då barn börjar i skolan och tonårstiden som fobin existerar mest. Därför har inte ett litet barn som känner rädsla för att umgås med en främling eller ett blygt barn som håller sig för sig självt social fobi. Ett barn med social fobi kan vara när det ska stå framför en klass och presentera sig själv. Barnet fruktar att bli utskrattat och hånat av de andra barnen. Barnet kan undvika alla situationer där rädslan uppstår genom att vägra delta i grupparbeten eller att gå till skolan (Tamm, 2003, s. 51).

Agorafobi

Agorafobi brukar även kallas för torgskräck och är den tredje gruppen av fobier. Denna fobi debuterar först under tonåren och det är ingen stor procent som är drabbad av agorafobi. En person med agorafobi upplever ett starkt obehag när hen vistas på platser med mycket folk i varuhus eller biografier och också ensliga platser kan skapa skräck. Vid agorafobi blir man oftast panikslagen. Man blir torr i munnen, hjärtat klappar och man får en känsla av att man svimmar (Tamm, 2003, s. 52).

Om man som vuxen vän vill hjälpa en fobiker att övervinna sin rädsla kan man övertyga personen om att det går att bli kvitt en fobi och uppmuntra personen att vidta åtgärder för att slippa fobin. Man kan hjälpa sin vän att försöka hitta på olika knep för att träna bort fobin. Hela tiden gäller det att man stöttar och hjälper fobikern medan hen tränar för att övervinna sin fobi. Även att uppmuntra fobikern med att fortsätta träna hela tiden tillräckligt för att verkligen övervinna fobin. En sådan här hjälpmetod kallas för kognitiv beteendeterapi (Furman, 2002, s. 29).

2.5 Ångest och panik

Ångest är en motpol till trygghet och tillit. Vid ångest är föremålet för fruktan okänt, dvs. man upplever ett obehag, allt från diffus oro till ren skräck utan att man egentligen vet varför man känner rädsla eller vad som skapar ens fruktan (Tamm, 1982, s. 79). Därför brukar man kalla ångesten för irrationell, som betyder oförklarlig. Ordet *ångest* kommer från de latinska orden *angustia* som betyder trånghet och de latinen *angor* och *anxietas* betyder både ångest, ängslan och bekländhet (Ottosson, 2008, s. 6). Alla människor kan drabbas av ångest. Ångest varierar mellan oss. En del har ångest ofta, andra ibland och vissa nästan aldrig. Man brukar prata om att när man har lite ångest handlar det mest om att man är ängslig, orolig och spänd. En del vardagsrädslor skulle man nog kunna kalla för lite ångest och har man stark ångest så känner man skräck, fruktan eller panik. När man är rädd brukar man oftast veta vad man är rädd för, men om man har ångest brukar man vara rädd utan att veta varför och utan att veta vad som gör en rädd (Jacquemot, 2007, s. 91).

När människan har ångest blir hjärnans varningssystem överkänsligt och utlöses utan att det egentligen finns någon fara. Varför det blir så vet inte riktigt någon, men forskarna tror att en del människor har lättare att drabbas än andra. Det kan vara olika jobbiga saker som ger upphov till ångesten (Jacquemot, 2007, s. 97).

Olika typer av ångest man kan känna är t.ex. om någon man tycker om dör eller om man ska ta avsked av någon man inte vill skiljas från. Då kan man känna ett stort obehag utan att egentligen veta vad man är rädd för. Man brukar också diskutera termen *separationsångest*. Det är när man anser något vara obehagligt, t.ex. att lämna sitt hem eller sina föräldrar, kan det vara fråga om separationsångest (Jacquemot, 2007, s. 93). Separationsångest som man även kallar för övergivenhetsrädsla uppstår genomsnittligt vid tio månaders ålder. Kärnan i övergivenhetsrädslan utgörs av rädslan för förlust av kärlek, dvs. det är hotet att bli övergiven av den man älskar som skapar övergivenhetsrädslan eller separationsångesten (Tamm, 1982, s. 83). Att bli övergiven av modern är att bli berövad tryggheten, det är att bli lämnad ensam och

hjälplos. Därför är övergivenheten den största katastrofen som kan hända barnet också under denna fas i utvecklingen. Vid arton månaders ålder kan barnet känna en stark ångest av att bli separerad från modern och detta medför en vild protest. Den första separationsångesten sker vid åttonde till tionde levnads månaden. Barnet upplever det som en traumatisk händelse, dvs. som en känslomässig kris som det har svårt att komma tillrätta med. Barnet känner sig totalt övergivet av alla kända personer som det är fäst vid (Tamm, 1982, s. 111). Orsaken till att separationsångest utlöses hos barn kan vara en stressande händelse. Det kan vara någon anhörigs eller ett husdjurs dödsfall, sjukdom hos barnet eller hos någon i familjen. Det kan också handla om förändringar som att börja eller byta skola eller att flytta. Hos en del barn kan separationsångesten uppstå efter en längre ledighet, t.ex. sommarlov eller jullov, eller efter en period då man varit sjuk. Studier har visat att barn, speciellt flickor med separationsångest, löper större risk för att utveckla panikångest och agorafobi som vuxna. Man har också funnit att barn vars mödrar lider av panikångest lättare utvecklar separationsångest (Hellström, 2003, s. 58).

Ångest kan vara från enstaka timmar till flera dagar beroende på hur stark ångest man har. Kronisk ångest är då en ångest har existerat under en längre tid. Då är man orolig för nästan allt, det kan kännas som om minsta småsak kan sluta i katastrof vilket tär på kroppens energi. Förutom att ha kroppsliga besvär som att vara spänd i musklerna, ha handsveit, svårt att andas, muntorrhet och klumpar i halsen kan man även få ont i huvudet och magen och ha svårt att koncentrera sig i skolan. Detta kan leda till att man även får svårt att somna (Jacquemot, 2007, s. 94).

Jag nämnde i början att ångest sker utan synbar anledning. Detsamma gäller precis som med panikångesten när paniken slår till. En person kan ha levat ungefär som alla andra med normal stress och helt vanliga spänningar i livet då hen plötsligt en dag upplever en panikattack som leder till stora förändringar och ett ihållande elände. Attackerna kan ske i vilken ålder som helst men vanligen i åldern mellan femton och trettio år. Efter att man har haft den första panikattacken som drabbar en utan förvarning kan flera attacker inträffa de nästföljande dagarna och veckorna (Baker, 2000, s. 24). Det finns många undersökningar som visar att den panikdrabbade under

månaderna som föregick den första oväntade panikattacken gått igenom en period av stress eller ett trauma, eller att det har skett många negativa saker efter varandra.

Några vanliga stressorsaker kan vara partnern eller en nära släktings eller väns död, en partners sjukdom, äktenskapsproblem, familjen, olyckshändelser att börja i en ny skola eller att flytta till ett nytt hus eller nytt område (Baker, 2000, s. 83). Då den drabbade har upplevt sin första panikattack kan rädslan för dessa förnimmelser hålla panikreaktionen i gång i årtal (Baker, 2000, s. 88).

Människor som får panikattacker uttrycker sig ändå på olika sätt och är knutna till olika platser och för andra till olika situationer. Panikattacker som kan uttrycka sig på olika *platser* är t.ex. i överfulla affärer, då de åker buss, då de står i kö, i kyrkan eller då de är ute på torget. Andra människor kan uppleva panikattacker om de är försatta i ett rum där de inte kan se utgången. För dessa människor är det en trygghet att veta var utgången finns ifall paniken drabbar. Panikattacker som kan uttrycka sig i olika *situationer* är t.ex. ett visst klockslag. Vissa människor vill inte vara tidsbundna till t.ex. en läkartid medan andra människor får panik om de genomför andra stressande saker på egen hand. Tryggheten här är att göra saker och ting tillsammans med någon annan (Baker, 2000, s. 26).

Många människor kan uppleva en panikattack när det gäller *känslor*. En annan faktor som kan göra att panik utlöses är att vara förkyld därför att symptom som yrsel, svettning och feber påminner om en panikattack. Vanligen inser inte den drabbade att det handlar om en vanlig förkylning, eller att en person allmänt kan känna sig varm eller het, svettas eller ha hjärklappningar. Eftersom en del personer kan känna panik vid varje förändring i kroppen innebär trygghet för dem att undvika att svettas genom att hålla fönstret öppet eller undvika hjärklappningar genom att gå långsamt uppför trappor. Någon kanske tar medicin för att reducera sina fysiska reaktioner som påminner om panikångest (Baker, 2000, s. 27).

Andra faktorer som utlöser panik kan vara *negativa förändringar*, dvs. när man ska resa på semester och känner plåga när avresan närmar sig. Ångesten i att vänta är värre än själva händelsen. För dessa människor innebär undvikandet att aldrig ta itu

med att göra saker utan bara leva för ögonblicket. Om de känner en attack närma sig kan de inhibera även mycket dyra arrangemang, t.ex. semestrar (Baker, 2000, s. 28).

Ett annat mönster som finns i paniken är *själva handlingen eller frånvaro av handlingen* och det har att göra med vad människor har valt att göra eller inte göra. Panikattacker kan då ske när människor ser på tv, vilar, lyssnar på en diskussion, springer uppför en trappa eller har samlag. Tryggheten finner dessa människor genom att lägga sig ner, springa på stället, sitta ner, sträcka på sig och andas djupt (Baker, 2000, s. 29).

Bara *tanken på panik* eller att höra eller läsa om det kan skapa panikattacker. Vissa personer försöker undvika att prata om det eller låter sig aldrig slappna av för att undvika tankarna, även om det bästa sättet är att diskutera och tänka på saken (Baker, 2000, s. 30).

Ett mönster av panik är *sömnen*. Människor kan uppleva det som skrämmande att förlora medvetandet då de somnar in. Då upplever de hjärtklappning, plötsliga känslor av att falla eller skaka. Andra vaknar av svett, skakning eller av att hjärtat bultar. Det gäller att finna tryggheten genom att vänta tills det är ljus eller att sova halvsittande. Andra saker kan vara att ha någon bredvid sig eller tabletter (Baker, 2000, s. 31).

Detta är de huvudsakliga typerna av panik och de kan överlappa varandra. Om man ser till vilka följreaktioner som panikattacker kan ge så är det tvångstankar, glömska och utmattning.

Tvångstankar

Tvångstankar uppkommer hos den drabbade vare sig människan vill eller inte. Denna tanke fungerar på så sätt att det förekommer just den motsatta tanken man har och ger sig uttryck på olika sätt. T.ex. en mamma som älskar sitt barn mest av allt i hela världen kan få tanken att hen ska mörda eller kväva barnet, vilket är väldigt skrämmande för personen i fråga. En make kan få tankar om att skada sin hustru. Många människor kan verkligen tro att de kommer att fullfölja sina tankar, men det är

bara tankar. Det blir en förstoring av normala reaktioner. Människor med dessa tankar försöker oftast förtränga dem (Baker, 2000, s. 52).

Glömska

Glömska är en vanlig följd av ångesten. Den är inte permanent även om personen i fråga kan börja tro att det handlar om ålderdom eller att tappa minnet. Att minnet sviktar beror på att man är så fullt koncentrerad på sina känslor och problem att alla andra angelägenheter bleknar och blir betydelselösa (Baker, 2000, s. 53).

Utmattning

Utmattad blir personen som lider av panikkänslor när hen hela tiden ska kämpa emot och göra motstånd för att undvika paniken. Då blir det lite energi över för det vardagliga livet (Baker, 2000, s. 53)

2.6 Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan man resonera att rädslor är antingen medfödda eller uppstår vid traumatiska erfarenheter som bränder och liknande, eller att det är fråga om rädslor som följer med i det vuxna livet. Vissa rädslor kan vara så starka att de övergår till fobier och ångest, men många av barndomens rädslor försvinner under utvecklingens gång.

Det finns olika grupper av fobier. Specifik fobi förekommer hos vuxna mer än hos barn, exempelvis djurfobi. Social fobi är en fobi då man anser det jobbigt att vistas i sociala situationer. Under tonårstiden existerar den mest. Agorafobi är en fobi som debuterar först under tonåren. Med agorafobi upplever man obehag för att vistas på platser med mycket folk.

När barnet är fyra till sex år utvecklas dess fantasi (Tamm, 2003, s. 51). I denna ålder är gränsen mellan den inre tankevärlden och den yttre verkligheten mycket instabil. Barnet har svårt att skilja mellan intrycken som det får utifrån och de inre bilderna

som dess egen hjärna producerar. Häxor och troll är sådana ting som inte enbart barnen tror existerar i sagor utan även i verkligheten. Barn i denna ålder tror även att man har en magisk makt över tillvaron. Om man t.ex. tänker tanken att det finns ett spöke bakom gardinen så kan detta vara verklighet. Sömnstörningar och nattliga rädslor är vanliga i denna ålder.

Dessa rädslor som barnen får vid fyra till sex års ålder såsom rädsla för häxor och troll tror man att påverkas en del av massmedierna. Förskolebarn och andra barn påverkas inte av de tecknade filmerna, men verklighetsbaserande filmer och det som handlar om häxor och troll kan skapa fruktan och orsaka sömnsvårigheter och dåligt humör. Genom att försöka resonera och samtala, tematisera ämnet rädsla och läsa sagor för barnen och låta dem uttrycka sig både estetiskt och musikaliskt kan man enligt forskare och den finländska läroplanen bearbeta barnens ospecifika rädslor.

2.7 Tidigare forskning

Tidigare undersökningar om barn och rädslor har gjorts. Sylvia Gustavsson har skrivit en avhandling om *barn och rädsla* (Gustavsson, 2006). Avhandlingens syfte var att ta reda på vad barn är rädda för och vad de gör för att rädslan ska försvinna och hur man som pedagog kan jobba med barn för att rädslan ska försvinna. Studien är uppbyggd på kvalitativa enkäter med barn i förskoleålder och i årskurserna 1 och 2. Resultatet visar på att barn upplever rädsla. Majoriteten av eleverna försöker få bort rädslan på egen hand. Jämförelser som gjorts mellan förskolebarn och barn i årskurserna 1 och 2 har visat på skillnader i hur en äldre elev tar hjälp av en vuxen gentemot förskoleeleverna.

Det som skiljer Sylvanders studie från min avhandling är att jag har valt att enbart ha fokus på förskolebarn och jag har som valt metoder teckning och intervju. Då jag har valt att använda mig av både teckning och intervju får jag en tydlig bild och en större mångfald i mina resultat.

3 Metod och genomförande

Här diskuteras den teoretiska förankringen för studiens forskningsproblem, syfte och frågeställningar. Studiens forskningsansats och metoder för datainsamling, analys och presentation av resultaten beskrivs. I avsnittet genomförande berättas hur jag konkret gått tillväga med mina datainsamlingar.

3.1 Ansats, forskningsproblem syfte och forskningsfrågor

Ansats och vetenskapsfilosofisk position

All forskning utgår från ett forskningsproblem som ska undersökas (Patel & Davidson, 2011, s.9). Forskningsproblemet för den här studien tangerar hur förskolebarn beskriver sina rädslor i ord och bild. Att studien är kvalitativ betyder att det är kvalitativa data, i motsats till kvantitativa, som insamlas. En hermeneutisk studie handlar om tolkningar och olika sätt att förstå. Det följer ett viss mån av kvantitativa resultat då jag har valt att strukturera upp resultaten i tabeller.

Syfte och forskningsfrågor

Syftet med den här undersökningen är att redogöra för förskolebarns rädslor i vardagen. I undersökningen deltog finlandssvenska elever från olika förskolor. Jag har använt mig av intervju och teckning i undersökningen för att uppnå följande frågeställningar:

1. Vilka rädslor har förskolebarn?
 - a. Hur beskriver de dem i ord?
 - b. Hur beskriver de dem i teckningar?
2. Hur hanterar förskolebarn sina rädslor?

Svaren på frågeställning 1 har baserats utgående från barnens egen tolkning av vad rädsla är. Svaren på frågeställning 2 har baserats på svaren på de insamlade teckningarna samt djupintervjuerna och filminspelningarna.

3.2 Urval av respondenter

Hela undersökningen inleddes med en pilotundersökning i ett daghem. Jag valde ett daghem av eget intresse eftersom jag har jobbat aktivt med barn i tre till fem års ålder. Det visade sig senare att det fanns en viss skillnad, men jag nämner inte detta i avhandlingens resultatredovisning eftersom jag inte anser det vara relevant.

När pilotundersökningen var bokad kontaktade jag barnträdgårdslärarna vid de olika förskolorna per e-post med ett följebrev (bilaga 1) som förklarade syftet med min undersökning. I följebrevet som var till barnens vårdnadshavare förklarade jag uttryckligen att deras barn och förskola kommer att vara anonyma, och dessutom redogjorde jag för syftet med min studie och definierade kort vad rädsla är.

Jag skickade ut mitt e-brev hösten 2013 och jag satte ett datum en vecka fram då jag önskade att förskolorna skulle skicka svar på om de var intresserade att vara med i min undersökning. Inom utsatt tid svarade tre förskolor. Eftersom jag inte jobbade med min avhandling aktivt hösten 2013 valde jag att skicka ut fler meddelanden på våren 2014. Även om det är mycket arbete för lärare på våren så chansade jag på att mera svar skulle komma in på nytt. På våren var det endast en förskola som skickade svar, så det totala antalet förskolor som deltog var fyra och undersökningsgruppen blev 54 barn. Samarbetet med förskolorna har fungerat bra och därmed löpte min undersökning bra. Undersökningen genomfördes på olika förmiddagar med en gemensam stund tillsammans med barnen och barnträdgårdslärarna.

Barnträdgårdslärarna påverkade inte barnen på något sätt, eftersom de inte hade förvarnat barnen vad jag skulle göra eller samtalat om tema rädsla. Våren 2015 undersökte jag ännu 12 barn för att se om mängden respondenter och med olika

nationaliteter skulle ge en större variation i resultaten och totalt intervjuade jag 54 barn.

Temat presenterade jag för eleverna genom att jag berättade hur undersökningen skulle gå till. Samtliga barn skulle rita varsin teckning utgående från det aktuella temat. Därefter fick varje enskild elev komma med mig en stund och jag fick i lugn och ro intervju dem. Jag förklarade för dem att de hade total anonymitet. Jag ville både ha intervju och teckning som undersökningsmetod, för att få en så bred kunskap om deras rädslor som möjligt.

Valet av åldersgruppen var till mesta del personligt, eftersom jag har studerat relativt mycket småbarnsdidaktik. Många intressanta skillnader och likheter kunde man se mellan barnen. Gruppen var också heterogen på så vis att den bestod av både flickor och pojkar från fyra olika förskolor. I tabell 1 framgår det totala antalet barn på de fyra förskolorna, och i tabell 2 framgår det totala antalet pojkar och flickor i respektive förskola i undersökningen.

Valet av frågor baserar sig utgående från min teori men en fråga som jag inte fann någon teori om är fråga 2, där jag ville få fram vad förskolebarnen är rädda för på förskolan och fritiden. Den allmänna rädslan som barn i förskoleålder har är oftast den rädsla som finns på distans och inte är realistiska, t.ex. häxor och troll.

Min hypotes som jag hade om vad förskolebarn skulle vara rädda för i förskolemiljö kunde tänkas vara, pedagogen, skoleleverna. Rädslor som jag trodde de skulle ha i övrigt men som ändå kunde tänkas spegla av sig i förskolemiljön var rädsla för djur, att vara ensam hemma eller döden. Tv-tittande var också något jag trodde kunde påverka barnens rädslor, eftersom sent tv-tittande kunde resultera i mardrömmar och olika rädslor. På vissa frågor jag ställde till barnen räckte ja- eller nej-svar, medan andra frågor krävde mer utförliga svar vilket passar denna ålder perfekt då de befinner sig i berättaråldern.

Tabell 1. *Antalet respondenter i förskolorna.*

Förskola	Totala antal	%
	54	

1.	12	22
2.	12	22
3.	10	19
4.	8	15
5.	12	22

Totalt	54	100
--------	----	-----

3.3 Datainsamling

I min undersökning har jag använt mig av kvalitativ ansats och har fått in 54 olika kvaliteter med hjälp av intervjuer och teckningar.

Genomförande av intervju

Intervjuerna har bestått av ett vanligt samtal, men intervjuaren har hållit i trådarna och styrt diskussionen till de huvudsakliga syftena. Syftet har varit att få svar på de planerade frågeställningarna. Intervjuerna har bandats och blivit nedskrivna till text.

Den typ av intervju jag valt att använda är konfidentiell och har som syfte att föra forskningen framåt, att lära sig mera om den sociala verkligheten där människan lever. På vilket sätt människor kan hjälpa och stödja varandra. Med den kvalitativa ansatsen låter man inte alla data tala för sig själva utan man kompletterar med något teoretiskt perspektiv (Trost, 2005, s. 24).

Mitt ämne rädsla kan uppfattas som ett känsligt ämne, men enligt Trost finns det egentligen ingen fråga som är för känslig. Det gäller bara att man får till stånd en förtroendefull relation mellan den intervjuade och den som intervjuar (Trost, 2005, s. 48). Trost skriver också att det inte är intervjuarens uppgift att ”varna” om ett känsligt ämne eller att det i hans eller hennes föreställningsvärld är känsligt utan istället försöka sätta sig in i barnets värld och förstå den enskildes uppfattning om rädsla (Trost, 2005, s. 49).

I en del av de kvalitativa studierna ser man gärna att de intervjuade läser igenom en utskrift av intervjun för att eventuella missförstånd eller missuppfattningar klaras ut. Trost (2010, s. 112) tycker personligen inte det är ett bra förslag att ha den intervjuade att läsa igenom intervjuappret. Hen anser att om man är förberedd och god intervjuare och håller en ostörd intervju behöver man inte besvara den intervjuade med att läsa genom intervjuappret. Jag anser att det i min kvalitativa intervju inte behövdes en genomläsning av intervjuappret eftersom jag filmade hela intervjun och gjorde små anteckningar. Jag anser att de svar eleverna har gett är relevanta och att inga missförstånd kan uppstå eftersom jag kan själv kolla upp och se filmen av de intervjuade eleverna.

Bildanalys

Teckningen barnen fick rita skulle bestå av deras olika rädslor i vardagen. Efteråt filmades intervjuerna, och varje elev berättade vad de hade ritat och förklarade hur det kom sig att de är rädda för t.ex. ormar. Därefter följde frågor om rädsla och det uppstod på så sätt en djupare diskussion och andra rädslor kunde framträda. Bland annat frågade jag följande: Har du någon gång blivit rädd för något? Hur kom det sig att du blev rädd? Vad gör du när du blir rädd?

Teckningarna och de inspelade intervjuerna har varit en strukturerad och bra insamlingsmetod när det är barn man ska göra undersökningen med. Med strukturerad menas att intervjufrågorna är uppbyggda så att frågorna behandlar temaintervju, nämligen rädsla. Min valda metod känns relevant när det finns litteratur som stödjer den. Enligt Trost (2005, s. 39) är det viktigt att man får barnens intresse med från början och genom att de flesta barn tycker att det är roligt att rita kan man bra använda sig av det i intervjuer. Efter att barnet har ritat är det en bra metod för att styra innehållet och formen av intervjun.

3.4 Analys av data

Avhandlingen grundar sig på en kvalitativ och hermeneutisk ansats (Ödman, 2001, s.23). Med en kvalitativ ansats menas att metoden inte är kvantitativ. Undersökningen är kvalitativ på så sätt att jag använder mig av teckningar och djupintervjuer i min undersökning.

Hermeneutiken handlar om att tolka och förstå. Den skapar en förståelse om människans existens, dess villkor och möjligheter. Centralt är begripandet av enskilda pusselbitar, vilka kan utnyttjas som delförklaringar av den mer omfattande bild människan försöker förstå (Ödman, 2001, s.25). Inom tolkningsprocessen kan det vara en relativ entydig vandring mellan vagt och tydligt, klart och gripbart. I realiteten menar Ödman att det är komplext och tvetydigt men samtidigt behöver det inte vara svårt att tolka. Det gäller att man har ett tolkningssystem där de olika delarna hänger ihop på ett logiskt sätt. Samtidigt ska tolkningssystemen ha ett rimligt sammanhang med tolkningsobjektet (Ödman, 2001, s.108).

Jag har utgått från de två frågeställningarna och undersökt och ställt upp resultaten i samma ordning som forskningsfrågorna är uppställda. Vid analysen av materialet har jag använt mig av en kvalitativ analys men även en kvantitativ uppställning av resultaten i en egen resultattabell.

Vid den kvalitativa analysen har jag först bekantat mig med teckningarna och skapat en första förståelse av vad förskolebarnen tecknat. Sedan har jag kategoriserat svaren utifrån intervjuerna och ställt upp dem i tabeller och figurer. Kategorierna har jag fått fram genom att respondenterna har gjort egna beskrivningar hela tiden som jag intervjuat och lyssnat till deras beskrivningar av teckningarna.

Inom hermeneutiken som är av betydelse i undersökningen försöker man sig på att förstå handlingar och företeelser sedda var för sig som helheter och i relation till allt som är känt omkring dem, för att man genom denna kunskap ska få bättre möjligheter att förstå och förhålla sig till andra människor och företeelser i deras unika sammanhang. Mänskliga problem ska lösas, komplicerade mänskliga sammanhang ska hanteras, konflikter ska lösas, mänskliga utsagor ska tolkas (Sjöström, 1994, s78). Denna forskningsansats används mera i en kvantitativ studie gällande kvantitativa data, såsom ålder, kroppslängd och vikt. Men forskningsansatsen används också inom kvalitativ forskning då det gäller egenskaper såsom personlighet, sätt och utseende. Därför är det bra att jag har använt mig av en kvalitativ ansats med teckningar och intervjuer som metod, eftersom det ger en bredare förståelse av vad förskolebarn är rädda för och ger en variation med olika kategoriseringar av deras tankesätt(Sjöström, 1994, s.80).

3.5 Etik, tillförlitlighet och trovärdighet

Etiken innebär enligt Trost (1997) att de som intervjuas i en undersökning har rätt till sin egen integritet och sin egen värdighet. Det gäller inte enbart datainsamlingen, dvs. vid första kontakten med respondenterna, vid själva intervjuerna och vid förvaringen av materialet. Det gäller att tänka noggrant igenom allt före intervjuerna för undvikande av problem. Bara genom att kasta ut en lös fråga väcker intervjuaren olika tankar och föreställningar till liv. Minnen av såväl behagliga som obehagliga händelser dyker kanske upp. Som intervjuare måste man vara bra förberedd på att ta hand om och klara av besvärliga situationer och ha kvalifikationer för det också.

Intervjuaren ska inte känna rädsla för att den intervjuade kan börja gråta, vare sig det gäller sorg eller glädje (Trost, 1997, s. 93).

Det är viktigt att minderåriga har samtycke av en förmyndare att deras barn får delta i undersökningen. I vissa enklare fall kan det räcka med att läraren ger tillstånd. I min undersökning hade jag skickat med barnen ett följebrev hem om godkännande att få delta i undersökningen. En elev fick inte delta i undersökningen (Trost, 1997, s. 94.)

Reliabilitet eller tillförlitlighet är en stabil mätning där alla intervjuade ska behandlas på samma sätt och situationen ska vara likadan för alla. Det är viktigt att människan både i planeringen och efter utförandet av undersökningen ställer sådana frågor.

Endast genom kontinuerlig, kritisk prövning och noggrannhet vid bearbetningen av materialet kan man nå en tillfredsställande grad av reliabilitet och tillförlitlighet.

Reliabiliteten bestäms av hur mätningarna utförs och noggrannheten gällande bearbetningen av informationen, medan inom validiteten är man beroende av vad forskaren mäter och om detta är utrett i frågeställningarna (Holme & Solvang, 1997, s. 163).

Det ingår fyra komponenter hos det sammansatta begreppet reliabilitet.

- Kongruens handlar om likhet mellan frågor som avses mäta samma sak.
- Precision hänger ihop med intervjuarens sätt att registrera svar.
- Objektivitet handlar om hur enskilda intervjuare registrerar sina svar, och om de registrerar samma svar så är objektiviteten hög.
- Konstans behandlar tidsaspekten och förutsätter att fenomenet, attityden eller något annat vad det kan vara fråga om inte ändrar sig (Trost, 1997, s. 99).

Jag anser mig ha uppfyllt kraven gällande kongruens i alla mina intervjuer eftersom jag hade en mångfald med frågor för att få fenomenet rädsla så brett som möjligt. Teckningarna använde jag som stöd och kunde blicka tillbaka på dem om jag och barnen kom in på rädslan de hade ritat. Jag intervjuade dem kort om teckningen och försökte få en tydlig bild av deras största rädsla. Intervjuerna blev nertecknade och

allt spelades in på videokamera. Jag kunde koncentrera mig bättre på elevens kroppsspråk och berättande då jag var medveten om att jag videofilmade intervjun. Då kunde jag lätt återvända till filmen och analysera elevens kroppsspråk och berättande. Videokameran störde inte eleverna på något sätt, de flesta glömde att jag hade den i bakgrunden.

Konstansen var ganska svår att nå då jag hade valt att ha barnen att sitta tillsammans och rita sina teckningar. Jag borde ha haft barnen att sitta för sig själva och rita sina teckningar för att undvika att de tittade på varandra. Därför kan man uppleva av att alla teckningar kanske inte är realistiska. Samtidigt tror jag inte att alla barnen egentligen vågade berätta om sin starkaste rädsla för mig eftersom vi tillbringade så pass kort tid tillsammans. För att kunna berätta om en djup rädsla vill man känna maximal trygghet och tillit, och det kan jag inte påstå jag fick med eleverna under en förmiddag tillsammans. Om man skulle undersöka samma respondenter igen skulle det säkerligen resultera i nya rädslor, eftersom barnen har blivit äldre och rädslorna ändras hela tiden med åldern.

Med validitet eller giltighet avses att frågan ska mäta det den är avsedd att mäta. Vid kvalitativa intervjuer strävar man vanligtvis efter att komma åt att få veta vad den intervjuade menar med eller hur hen uppfattar ett ord eller en företeelse. T.ex. i min undersökning är jag intresserad av att få reda på vad förskolebarn är rädda för. Det är just detta jag vill veta och förstå (Trost, 1997, s. 101).

4 Resultat

I den här delen av avhandlingen presenteras de resultat som grundar sig på förskolebarnens teckningar och intervjuer. De frågeställningar jag har i avhandlingen har kunnat ge upphov till resultatredovisningens kapitelindelning.

4.1 Barn om rädslor. 4.2 Förskolebarn tecknar rädslor 4.2.1 Rädslor för sådant som är nära och realistiska. 4.2.2 Rädslor som är på distans och realistiska. 4.2.3 Rädslor som är på distans och inte realistiska. 4.2.4 Rädslor som är nära men inte realistiska. 4.3 Förskolebarn hanterar rädslan. 4.3.1 Introvert i fråga om rädsla: förtränger eller tänker inte på det. 4.3.2 Extrovert i fråga om rädsla: försöker ta det lugnt, intalar sig själv eller tar hjälp av någon annan person. 4.4.2 Förskolans syn på olika arbetssätt.

4.1 Barn om rädslor

I det följande kategoriserar jag barns tankar om rädsla. Alla barnen har nämnt tre olika saker på hur rädsla uppfattas, den där av blir n=162 istället för 54. Procenten i tabellen är uträknad enligt antalet svar som placerats i respektive kategori och sedan dividerats med det totala antalet svar.

Tabell 2. *Barns tankar om rädsla*

Kategori	Antal svar (n=162)	%
A) Blir rädd	52	32
B) Känns skrämmande	44	27
C) Upplevs negativt	32	20
D) Ont i kroppen	22	14
E) Blir ledsen	12	7

4.2 Förskolebarn tecknar rädslor

Vid analys av barnens tankar om olika rädslor i förskolan och på fritiden kunde fyra kvalitativt olika kategorier urskiljas. Dessa fyra kvalitativa kategorier har jag kunnat urskilja utgående från frågeställning 1: Vilka rädslor har förskolebarn? a. Hur beskriver de dem i ord? b. Hur beskriver de dem i teckning? Alla barn gav ett svar på frågeställningen, vilket leder till att antalet utsagor är 54. Av tabell 3 framgår förskolebarnens uppfattning om vilka uppfattningar av rädslor de har. Rädslor som är nära barnen i vardagen och realistiska, rädslor som är realistiska men finns på distans, rädslor som inte är realistiska och finns på distans och rädslor som finns nära men inte är realistiska. Dessa olika rädslor är baserade utifrån min tolkning av intervjuerna och teckningarna barnen producerat.

Tabell 3. *Förskolebarns rädslor*

Kategori	Antal (n=54)	%
Kategori A) Nära och realistiska	33	61
Kategori B) Distans och realistiska	11	20
Kategori C) Distans och inte realistiska	7	13
Kategori D) Nära och inte realistiska	3	6

Totala antal	54	
--------------	----	--

Jag kan konstatera att majoriteten av svaren rör sig kring rädslor som är kopplade till rädslor som finns nära och är realistiska. Till den gruppen hör hela 33 svar eller 61 % av svaren. De tre andra kategorierna är rädslor som är kopplade till rädslor på distans och realistiska, distans och inte realistiska samt nära och inte realistiska.

4.2.1 Rädslor för sådant som är nära och realistiska

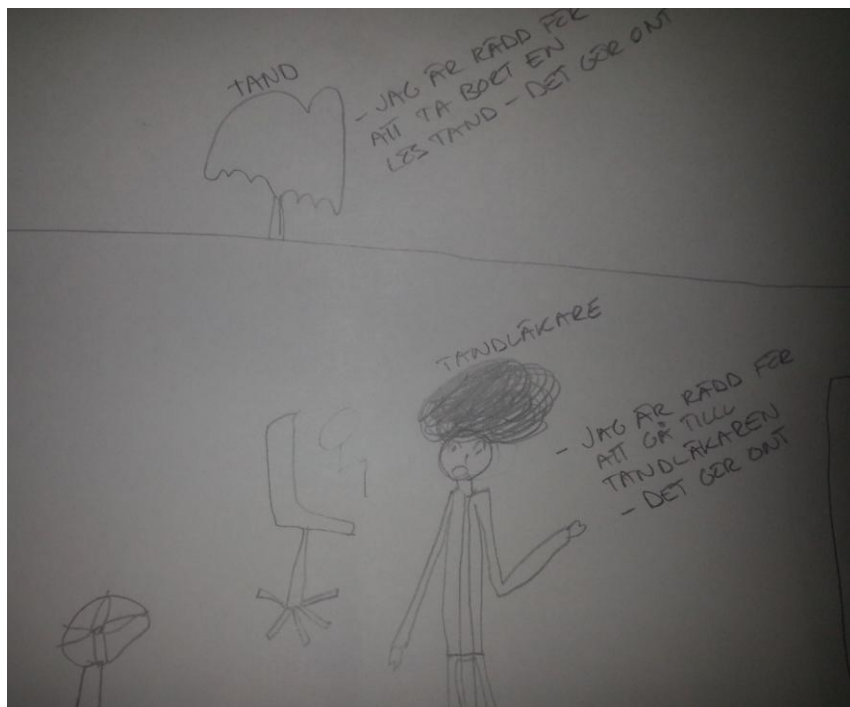
Kategorin rädslor som är nära och realistiska är den största i min undersökning. Till den här kategorin hör hela 33 svar (61 %). Jag delade in de olika djur som barnen fann som skrämmande och rädsla för samt de övriga kategorierna. Några barn ritade mera än ett djur, vilket leder till att antalet utsagor är 67.

Tabell 4. Barns rädslor som är nära och realistiska

	Antal (n=67)	%
A) Ormar och spindlar	32	48
<hr/>		
B) Bin, humlor och myror	18	27
<hr/>		
C) Spindelgunga	6	9
<hr/>		
D) Stormväder	5	8
<hr/>		
E) Gå vilse i skogen	3	4
<hr/>		
F) Tandläkare	3	4



Figur 1. Barnet känner rädsla för humlor, myror, spindlar, stormväder och att gå vilse i skogen.



Figur 2. Barnet känner rädsla för tandläkaren

4.2.2 Rädslor som är på distans och realistiska

I denna kategori tar jag upp vad barnen är rädda för som finns nära men inte är realistiska. Det är fyra barn (33 %) som uppfattar förskolemiljön som skrämmande. Jag kunde kategorisera de nio respondenternas svar som följer: Rädsla för tjuvar t.ex. tjuven kommer in i förskolan och tar mig, rädsla för hajar och krokodiler rädsla för björnar och vargar. De flesta respondenter hade angett rädsla för björnar och vargar.

Tabell 5. Barns rädslor som är nära men inte realistiska

	Antal (n=9)	%
Rädsla för björnar och vargar	6	67
Rädsla för hajar och krokodiler	2	22
Rädsla för tjuvar	1	11



Figur 3. Rädsla för en björn ute på skolgården.



Figur 4. Rädsla för att en tjuv ska komma in i förskolan.

4.2.3 Rädslor som är på distans och inte realistiska

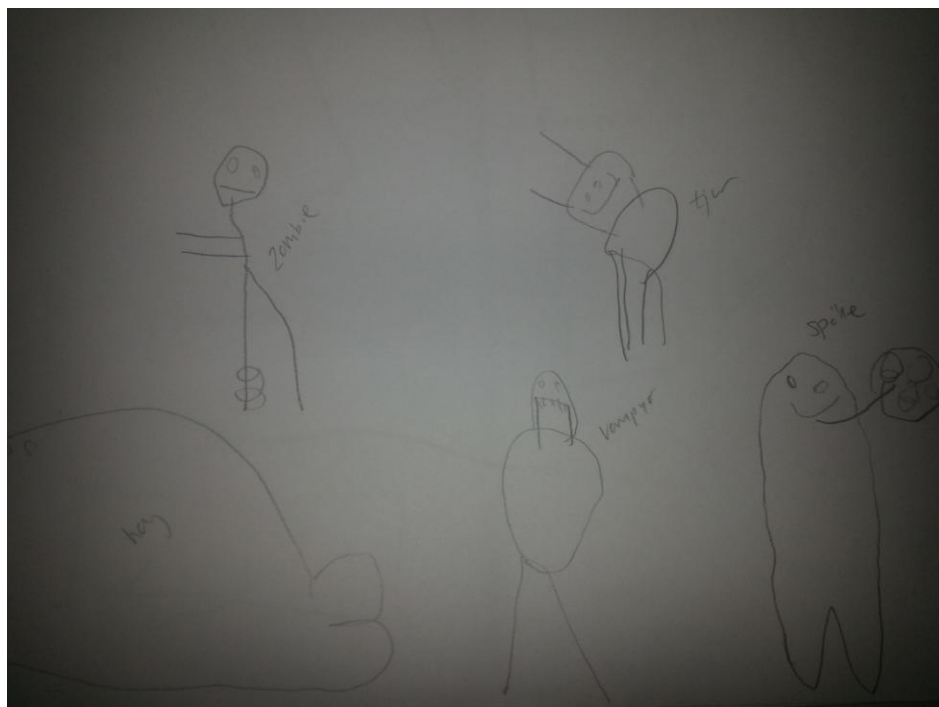
Den här kategorins innehåll är vad barnen är rädda för som finns på distans och inte är realistiska. Hit hör rädslan för spöken, zombier, vampyrer. Till denna kategori hör åtta svar.

Tabell 6. Barns rädslor på distans och inte realistiska

	Antal (n=8)	%
Rädsla för spöken	6	75
Rädsla för zombier och vampyrer	2	25



Figur 5. Rädsla för spöken



Figur 6. Rädsla för zombier och vampyrer

4.2.4 Rädslor som är nära men inte realistiska

Här följer den sista kategorin som visar vad barnen är rädda för som finns nära dem men inte är realistiska. Till kategorin hör mörker, att vara ensam hemma, skuggor och buskar. Till kategorin hör fem grupperingar. Kategorin nämns som sådan eftersom det är något som kan finnas nära barnet men det är inte realistiskt att mörkret ska exempelvis skada den.

Tabell 7. Barns rädslor som är nära men inte realistiska

	Antal (n=5)	%
Rädsla för mörker	2	40
Rädsla för att vara ensam hemma	1	20

Rädsla för skuggor

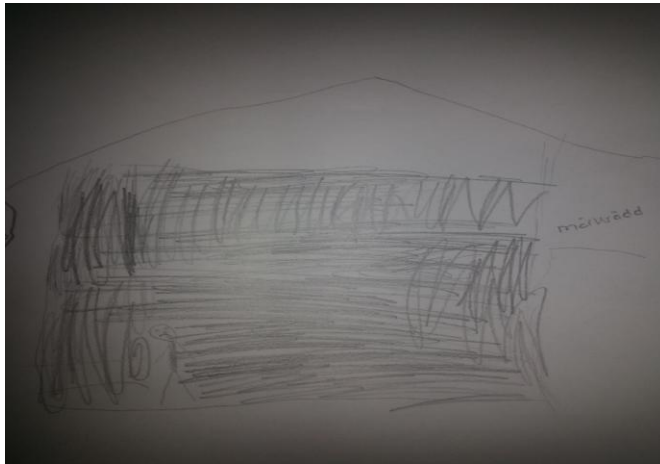
1

20

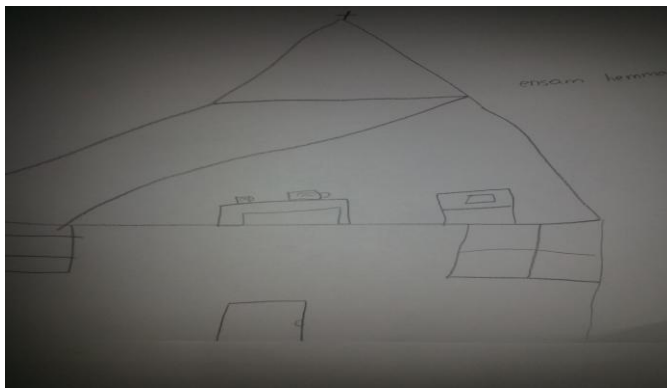
Rädsla för buskar

1

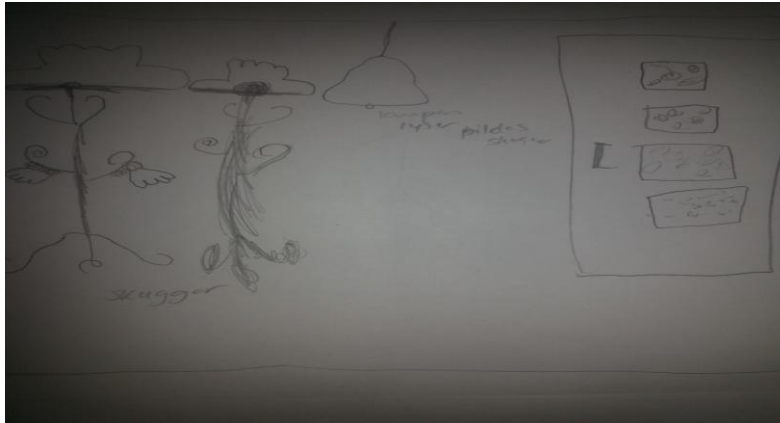
20



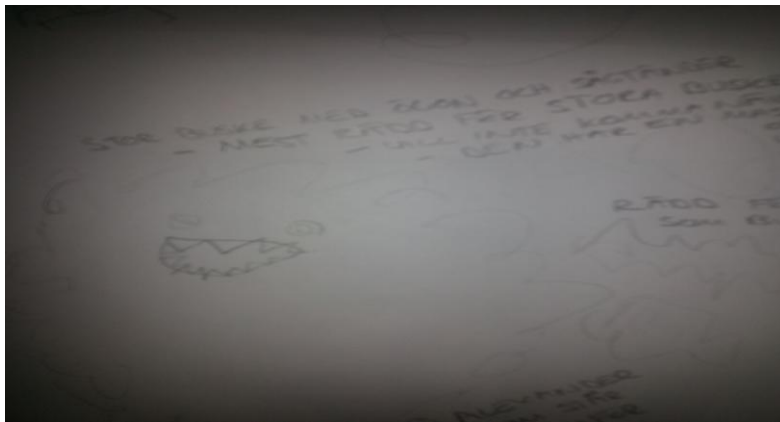
Figur 7. Rädsla för mörker "Då jag är inne på mitt rum och det är natt"



Figur 8. Rädsla för att vara ensam hemma "Det är ett nytt land, lite skrämmande"



Figur 9. Rädsla för skuggor ”Någon följer efter mig”



Figur 10. Rädsla för buskar ” De ser farliga ut och de kan äta upp mig”

4.3 Förskolebarn hanterar rädslan

På min fråga angående hur förskolebarn hanterar sina rädslor svarade alla 54 respondenterna. Barnen uppgav två arbetssätt för hur man kan bearbeta sin rädsla. Hela 44 barn (86 %) uppgav att de löser det på egen hand och åtta barn (14 %) tar hjälp av någon annan och två barn vet inte hur de bearbetar rädslan.

Tabell 8. Barns hantering av rädslor

	Antal (n=54)	%
A) Löser det på egen hand	44	81
B) Tar hjälp av någon annan	8	15
C) Vet inte	2	4

4.3.1 Introvert i fråga om rädsla: förtränger eller tänker inte på det.

Av det totala antalet svar som jag fick på min fråga angående hur man kan bearbeta sin rädsla så var det hela 44 barn (81 %) som hanterar sin rädsla i ensamhet. De försöker antingen att förtränga rädslan och inte tänka på att tv-programmet eller dataspelet.

4.3.2 Extrovert i fråga om rädsla: försöker ta det lugnt, intalar sig själv eller tar hjälp av någon annan person.

Bland de åtta förskolebarn som inte löser sin rädsla på egen hand var det vanligast att mamma, pappa eller storasyskon hjälpte dem med rädslorna men även pedagogen i förskolan kunde någon enstaka ta hjälp av. Ett av barnen brukade ha mamman eller pappan att skrämman bort de elaka bina och göra en skapande stund av det hela och dramatisera det. De andra barnen brukade samtala med någon vuxen eller äldre familjemedlem om hur de kan skydda sig från bina och bemästra rädslan. ”Mamma brukar föra mig i håret”, ”Pappa brukar springa och fånga bina”.

5 Sammanfattande diskussion

I den här sammanfattande diskussionen kommer resultaten från studien och metoden att diskuteras med den teori som lyfts fram i teorikapitlet och metodkapitlet.

Diskussionens uppläggning följer undersökningens frågeställningar. Slutligen lyfts förslag till fortsatt forskning.

5.1 Resultatdiskussion

Det övergripande syftet med avhandlingen var att redogöra för förskolebarns rädslor i vardagen. Syftet med frågeställning ett var att ta reda på vilka rädslor förskolebarn har och hur de beskriver dem i bild och ord. Syftet med den andra frågeställningen var att ta reda på hur förskolebarnen hanterar sina rädslor.

Barns definitioner av rädsla

Vid analys av elevernas uppfattning av rädsla kunde fyra kvalitativt olika kategorier urskiljas. Flest elever (n= 61 %) kunde inordnas i kategorin *nära och realistiska*, vilket handlar om rädslor som finns nära människans omgivning och är realistiska, bland annat handlar det om tandläkare, ormar och väder. Den näst största kategorin var *distans och realistiska*, där elva elever (20 %) placerades. Sammanlagt kunde man i *distans och inte realistiska* uppge sju stycken (13 %) och i den sista kategorin *nära och inte realistiska* endast tre elever (6 %).

I denna avhandling ses fenomenet rädsla som en mycket central mänsklig känsla, som kan vara en negativ och positiv känsla sett ur barnens synvinkel. Människan lever hela sitt liv med känslan rädsla i varierande utsträckning. Rädslan gör att kroppen kan förutse och undvika fara. Barnens syn på vad som menas med rädsla var bland annat att man blir rädd eller att rädsla är något skrämmande, negativt eller att man får ont i kroppen och att man blir ledsen av rädsla. Enligt Ylander är en rädd människa en människa utan förmåga till kreativitet. En rädd människa är en ogenerös människa. Kärleksbehovet är enormt stort speciellt hos barn och det ska ständigt tillfredsställas. Men det finns inte alltid någon till hands. Det är då det uppstår ett glapp mellan barnets ständiga kärleksbehov och tillgången på en varm mänsklig kontakt. I detta glapp, i denna bristsjukdom som människan alla mer eller mindre får dras med genom livet, ser människan rädslans och otrygghetens rot (Ylander & Larsson-Lindman, 1981, s. 18).

Alla barnen förstod vad rädsla är. Det jag finner intressant är att det var många som kunde ange att när det gör ont i kroppen är det rädsla de känner. En flicka sa att när hon är rädd gör det ont i magen eller i bröstet och hon kunde relatera den känslan med rädsla.

För att göra barnen ännu mera medvetna om vad rädsla innebär skulle det vara viktigt att förskolan kunde behandla temat redan i förskoleåldern och bekräfta olika känslor för att stärka barnets kamp mot rädslan.

Barns beskrivningar av sina rädslor i förskolan och i vardagen blev uppdelade i fyra olika kategorier. I uppdelningen av de fyra kategorierna var en kategori överlägsen med hela trettiofyra svar. Det var kategorin som handlade om rädslor som är nära och realistiska i barnens vardag. Den med flest svar i den kategorin var rädslan för ormar och spindlar.

Det var egentligen inte förvånande att ormar och spindlar kom högst upp på listan bland rädslorna, eftersom barn i denna ålder oftast är rädda för olika djur. I en tidigare undersökning som gjordes på högskolan i Borås fick man också som svar att de flesta

barn i förskoleålder känner rädsla för djur och framförallt vilda djur (Blixt, 2008, s.63).

Robinson och Rotter (1991) anser också att djurrädsla är bland de vanligaste rädslorna i åldern tre till sex år. I min resultatredovisning kan man också se att de djur som barnen var rädda för inte var sällskapsdjur utan vilda djur, nämligen ormar och bin och mera sällsynta djur att stöta på i människans vardag som krokodiler.

Elva respondenter angav en rädsla som var på distans till förskolans vardag men realistiska, sex av barnen hade en rädsla för björnar och vargar. Man kan fundera på om rädslan är av tidigare erfarenhet, t.ex. att barnen forskat om björnar och vargar eller liknande, men det framkom inte av undersökningen.

Den elev som uppgav rädslan för tjuvar berättade att hen är rädd för att vara ensam hemma. Man kan analysera svaret på så sätt att det kan vara en tillfällig rädsla barnet har av att vara hemma själv. Det viktigaste är att man tar barnet på allvar vid alla tillfällen, även om man som vuxen anser det vara småsaker. I en teori anses tankarna vara rationella och förnuftiga, och med hjälp av dem antas man kunna styra känslolivet (Flyvberg, 1990, s. 69). I en annan teori ses känslan som ett budskap, det förmedlar något eller ger oss en insikt. Det betyder att man som vuxen ska ta barnets rädsla på allvar. Känslor är kvaliteter och inte kvantifierbara objekt. Känslornas betydelse, innebörden av en känsla, sätts av det mänskliga medvetandet. Detta betyder att känslor ger oss kunskap om oss själva och om vad det innebär att vara en människa (Andersson, 1992, s. 134, 138).

När det handlade om kategorin rädslor på distans men inte realistiska hade sju av barnen en rädsla. Sex av barnen upplevde rädsla för spöken och två hade en rädsla för zombier och vampyrer. Tre av barnen berättade att alla spökhistorier som kompisar kunde berätta för dem gjorde att de blev rädda för spöken.

Den fjärde rädslan var rädslor som finns nära men inte är realistiska. Där var det fem respondenter som uppgivit rädsla. Rädsla för mörker var det två stycken som uppgav, och det ena barnet hade även uppgivit rädsla för tjuvar i den tidigare kategorin. Den

som hade rädsla för buskar upplevde att det nya lekområdet på skolgården som byggts och är rädd att buskarna ska äta upp hen.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att få barn upplever rädsla som är nära dem men inte realistiska och rädsor som finns på distans och är inte realistiska. Rädsorna som det handlar mest om är rädsor som berör närmiljön och är realistiska. Jag hade kanske trott att någon hade en rädsla för pedagogen eftersom jag gjorde vissa undersökningar på hösten 2013 då barnen inte ännu hunnit gå så länge i förskolan. Men alla pedagoger hade lyckats få en bra relation med barnen och därför kunde barnen främst av allt känna sig trygga. Samtidigt kan man som finländare skatta sig lycklig av att människan bor i ett harmoniskt land där man kan känna att barnen generellt är trygga i förskolan även om relativt mycket mobbning förekommer.

Vid analys av barnens svar på frågan hur de hanterar sin rädsla kunde man urskilja tre kategorier. Den näst största kategorin blev de som löser sin rädsla på egen hand med hela 44 barn. (81 %) medan åtta barn. (15 %) uppgav att de tar hjälp av någon annan och två barn. (4 %) vet inte hur de hanterar sin rädsla.

Inom utvecklingspsykologin är man medveten om att det inom barns utveckling är viktigt med ett samspel mellan den vuxne och barnet. Relationen mellan vuxen och barn är själva kärnan i barnets personlighetsutveckling (Socialstyrelsen, 1979, s.133). Därför är det viktigt att man som vuxen tänker på att finnas vid barnets sida när det behöver prata, gråta eller liknande för att stärka relationen mellan den vuxne och barnet. I en intervju i radio Vega 11.06.2011 intervjuade man mamman Ann-Christine Obrey som är barnpsykoterapeut och barnpsykologen Anita Francke. Båda anser att det är viktigt att prata med barnen, man behöver inte alltid veta bara man finns till för dem och lyssnar. Det gäller att man utgår från barnets tankar och som vuxen är ett stöd och svarar med korta meningar. Det vill säga om man stärker tryggheten och relationen mellan den vuxne och barnet så skulle kanske mera än de sex av fyrtiotvå barn i min studie kunna öppna sig för den vuxne med sina rädsor. Barnen som kan avleda rädslan med logiskt tänkande räknas inte med eftersom de klarar av bearbetningen på egen hand.

I boken *våga leva från blyghet och social ångest leva* skriven av Erika Hilliard uppmanar hen att man ska uppskatta sin ångest. Man ska föreställa sig att man är tacksam över sin ångest istället för att frukta den. Ångest skyddar från fara, att kroppen är skapt för överlevnad. Så snart man anar fara, också omedvetet, blir man orolig. Det sympatiska nervsystemet är aktiverat och kroppen gör sig beredd att kämpa eller fly. Ångest är en påminnelse om att man tillhör en social gemenskap och att människan vill klara sig bra i samhället (Hilliard, 2007, 181).

Sammanfattningsvis kan man konstatera att det är intressant att så många barn inte vänder sig till en vuxen i en sådan tidig ålder. Barnen borde inte uppleva det som skämmande eller hemskt att berätta för sina föräldrar eller pedagogerna om sin rädsla. Men kanske relationen för att helt öppna sig för den vuxne inte ännu har stärkts tillräckligt, eller så har barnet svårt att greppa tid och rum i detta skede och har svårt att förstå sig självt gällande de känslomässiga och sociala möjligheterna som finns att öppna sig och berätta om sina rädslor för en vuxen (Socialstyrelsen, 1979, s. 55). Bästa sättet att bli av med fobier är att utveckla ett specifikt mod som neutraliserar fobin. Det är lättare för barn att finna mod att möta det som skrämmer dem än det är att göra sig av med fobin. Att utveckla mod gör man genom att bekanta sig med det som man är rädd för tills man inte längre är rädd. Detta är en färdighet och kan läras in genom övning (Furman, 2004, s. 152).

Sylvia Gustavsson har skrivit en avhandling om barns rädslor i förskole- och skolåldern och pedagogers och arbetsförhållningssätt (Gustavsson, 2006). Det finns ett samband mellan hennes forskningsresultat och min undersökning. Den mest intressanta likheten är att sexåringen under min undersökning 2015 och för ca tio år sedan upplever rätt långt samma rädslor.

Det som jag vill lyfta fram är likheten mellan våra arbeten att barnen själva skrämmer bort rädslan. Där borde människan både som pedagoger och föräldrar reflektera över hur viktigt det är att diskutera med de elever som inte kan skrämman bort rädslan på egen hand.

Skribenten Ben Furman skriver i sin bok *Barn är smarta- Jag kan metoden för kreativ problemlösning*, om hur barn ska bemästra sina rädslor. Det framkommer i boken bland annat att barn själva vet att det enda sättet att bli av med en rädsla är att möta den öga mot öga. Barn förstår att man inte blir av med rädslan för att man hör någon säga att det inte finns något att vara rädd för. I stället behandlar barnen sin rädsla genom att våga sig närmare och närmare det som skrämmer dem, ända tills de vet av egen erfarenhet att de inte behöver vara rädda längre (Furman, 2004, s. 151). Det är en positiv erfarenhet för barn att upptäcka att det som de trodde var ett otäckt monster i själva verket är snälla varelser som feer eller älvor som vakar över deras sömn (Furman, 2004, s. 152).

Överlag ser man betydelsen av att behandla barns känslor och bekräfta dem i ung ålder. Bekräftelsen av barnens rädslor gör att det blir lättare att bilda en uppfattning av sin självbild och självuppfattning. Samt att det stärker barnet att kunna se att man kan övervinna en rädsla och inte behöver vara rädda för den längre. Läroplanen är ett viktigt styrdokument för hur undervisningen i förskolan ska utgå från sin uppfattning om sig själv och som lärande individ. Undervisningen i förskolan har en stor betydelse gällande behovet av ett stöd för växande och lärande som individ och att kunna ge stöd i förskolan samtidigt som man förebygger svårigheter barnet kan ha (Utbildningsstyrelsen, 2010, s.12).

Varje enskild elev i förskolan har rätt till en trygg och säker studiemiljö. Både tryggheten och säkerheten ska beaktas i lärmiljöerna och i all annan verksamhet i förskolan. Det ska finnas en kultur som är uppbyggd av ömsesidig respekt och omsorg och lärmiljöer som är lämpade för förskoleundervisning. Möter både vuxna och barn varandra på ett ömsesidigt sätt med respekt skapar man även goda förutsättningar för att barnen ska känna sig trygga och säkra (Utbildningsstyrelsen, 2010, s.13). Det här anser jag att pedagoger ska ha i baktanke i samråd med barnen för att få en trygg och sund uppväxt- och undervisningsmiljö.

5.2 Metoddiskussion

I en kvalitativ ansats kan data samlas in på olika sätt. Man kan arbeta med intervjuer och teckningar som jag valde att göra, eller med uppsatser, observationer eller enkäter. Inom kvalitativ ansats har jag valt metoden intervju och teckning.

Forskningsmetoden intervju fungerar främst som ett komplement till teckningarna. Med tanke på syftet att få reda på hur man föreställer sig sin värld är intervju en bra metod (Larsson, 1986, s. 26). I min avhandling ville jag få barnen att få fram en bild av hur deras rädsla ser ut med en teckning och en efterföljande intervju.

Undersökningen lyckades bra och allt det insamlade materialet gav svar på mina frågeställningar. Därmed kan man betrakta mitt val av metod som bra och en lämplig metod när det är barn man ska ha som respondenter.

Teckning var ett måste med denna undersökning eftersom jag ville att barnen skulle få fram sin rädsla i bild. En del barn kan ha det svårare att uttrycka sig i ord än i bild eller tvärtom. I efterhand ser jag att det var nödvändigt med en intervju efter att barnen hade ritat sina teckningar. Om jag endast skulle ha utgått från teckningarna skulle jag inte fått svar på alla mina frågeställningar i avhandlingen.

Sammanfattningsvis kan man se att med de båda undersökningsmetoderna teckning och intervju fick jag en djupare förståelse och tolkning av barnens rädslor. Därför kompletterade både teckningen och intervjun varandra på ett bra sätt och undersökningen blev lyckad.

Intervju var en kompletterande undersökningsmetod till teckningen som barnen ritade. Eftersom barnen i förskolan inte ännu utvecklat ett välutvecklat skriftspråk valde jag intervju som en metod. Grupperna i förskolan var storleksmässigt bra vilket ledde till att jag hade god tid för varje enskilt barn. Positivt var att jag videofilmade, vilket resulterade i att jag kunde lyssna och se barnens åsikter och ansiktsuttryck efteråt. Jag ansåg att det var ett bra arbetssätt och barnet kunde se att jag lyssnade och hade ögonkontakt under hela intervjun istället för att jag skulle antecknat allt och kanske missat en hel del viktig information. Enligt Nyberg (2000, s. 106) stör ofta

intervjuprocessen om man antecknar under intervjun. Därför rekommenderar hen att man bandar intervjuer. Jag tolkar min undersökningsmetod som bra då jag valde att videofilma mina intervjuer med barnen.

5.3 Förslag till fortsatt forskning

Undersökningen gav en bra inblick i vad som menas med rädsla och hur förskolebarn beskriver sin rädsla och hur de hanterar sina rädslor. Det vore intressant att forska vidare om ämnet och undersöka om det finns någon skillnad i fråga om rädslor könsmässigt och gå mera in på djupet med hur pedagoger bemöter barnens olika rädslor. Det som skulle vara viktigt med en sådan här undersökning i efterhand är att följa med en grupp förskolebarn ett halvår. Då kan forskaren och barnen skapa en tillräcklig trygghet till varandra för att senare få djupare och ärliga svar i undersökningen. Det kan kännas otryggt för ett barn att öppna sig för en ny människa på så kort tid som jag hade med de olika barnen vid förskolorna.

I denna typ av undersökning kunde man använda sig av samma metod som jag använt, nämligen teckning och intervju. Men man kunde samtidigt göra fler intervjuer än en och kanske låta barnen rita fler teckningar under det halvår man är med barnen. Slutligen kunde det dras slutsatser om huruvida tryggheten mellan den vuxne och barnen har förstärkts. Och om barnen har öppnat sig mera i sitt svar angående hur rädsla uppfattas och vad hen är rädd för.

Litteraturförteckning

Alexandersson, M. s.111-132. Den fenomenografiska forskningsansatsens fokus. Ingår i Starrin, B. & Svensson, P-G. (2007). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Andersson, S. (1992). *Känslornas filosofi*. Stockholm: Östlings.

Annas, P. (1997). *Fears, Phobias and the Inheritance of learning*. Acta universitatis upsaliensis, Uppsala.

Baker, R. (2000). *Panik – att förstå och behandla*. Stockholm: Proprius förlag AB.

Blixt, R. & Larsson, N. (2008). *Barn och rädsla – vad förskolebarn är rädda för och hur de agerar vid rädsla*. Högskolan Borås.

Dyregrov, A. (1990). *Barn i sorg*. Lund Studentlitteratur.

Fejes, A. & Thornberg, R. (2009). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber.

Flyvbjerg, B. (1990). *Sustaining non-rationalized practices. Body-mind, power and situational ethics*. An intermänniskanew with Hubert & Stuart Dreyfus. Department of Development and Planning. University of Aalborg. (Draft 3.0.).

Furman, B. (2004). *Barn är smarta – jag kan metoden för kreativ problemlösning*. Natur och Kultur.

Furman, B. (2002). *Fjärilar i magen*. Falun: Bokförlaget Natur och Kultur.

Gustavsson, S. (2006). *Barn och rädsla. Om barns rädslor i förskole- och skolåldern samt pedagogers arbets- och förhållningssätt*. Pedagogisk forskning i Sverige, VT06-1190-1. Hämtad 20 augusti 2015, från <http://gupea.ub.gu.se>

Hellström, K., Hanell, Å. & Liberman, L. (2003). *Rädd räddare ångest – När barn och ungdomar mår dåligt*. Stockholm. Scandbook AB.

Hellström, K. & Hanell, Å. (2000). *Fobier*. Stockholm: Prisma.

Hilliard, Erika B. (2007). *Våga fly från blyghet och social ångest leva*. Stockholm: Natur & Kultur.

Hilmarsson, H. (2010). *Samtalet med känslomässig intelligens*. Lund: Studentlitteratur.

Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Jacquemot, N. (2007). *Rädsla – Så funkar det*. Stockholm: Liber.

Kübler- Ross, E. (1987). *Om barn och döden*. Falun: Natur och kultur.

Lindqvist, G. (1992). *Ensam i vida världen*. Lund: Studentlitteratur.

Nyberg, R. (2000). *Skriv vetenskapliga uppsatser och avhandlingar med stöd av IT och Internet*. Lund: Studentlitteratur.

Ottosson, J. (2008). *Rädsla oro ångest*. Stockholm. Liber

Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur AB.

Radio Vega (2011). *Rädsla*. Hämtad: 11.06.2011 <http://arenan.yle.fi/1-1295634>

Robinson III, Edward H. & Rotter, Joseph C. (1991). Children's fears: Toward a preventive model. *School Counselor*, Vol 38 (3), s. 187- 202.

Samuelson, A. (1991). *Intryck och uttryck*. Stockholm: Runa Förlag.

Samuelsson, I. (2007). *Lärandets grogrund*. Lund: Studentlitteratur.

Socialstyrelsen. (1979). *Samtal, samvaro, språk*. Stockholm: Liber förlag.

Sjöström, U. (1994). Hermeneutik att tolka utsagor och handlingar. Ingår i B, Starrin, & Svensson, P-G. (2007). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. s.73-89. Lund: Studentlitteratur.

Stein, Murray B. & Walker, John R. (2003). *Våga besegra din rädsla: om blyghet och andra sociala hämningar*. Stockholm: Svenska förlaget AB.

Svenska Dagbladet. (1987). *Rädsla* - en artikelserie. Stockholm: Svenska Dagbladets förlag Ab. ISBN 91-7738-181-5

Sylvander, I. (1969). *Barn och rädsla*. Stockholm: Lund Studentlitteratur.

Tamm, M. (2003). *Barn och rädsla*. Stockholm: Lund Studentlitteratur.

Tamm, M. (1979). *Barnets tankevärld*. Stockholm: Esselte studium.

Tamm, M. (1982). *Barnets känslövärld*. Stockholm: Esselte studium.

Trost, J. (2010) *Kvalitativa intervjuer*. Stockholm: Lund Studentlitteratur.

Utbildningsstyrelsen.(2010). Grunderna för förskoleundervisningens läroplan [Elektronisk version]. Grunderna för förskoleundervisningens läroplan, 2014, 20(4), 12-14.

Ylvander, C & Larsson-Lidman, B. (1981). *Makt och rädsla*. Stockholm: Askild & Kärnekull förlag AB.

Veenkivi, L. (1990). *Tunnista pelkosi: tunne itsesi*. Helsinki: WSOY.

Ödman, P-J. (2001). *Tolkning, förståelse, vetande*. Stockholm: Norstedts akademiska förlag.

Bilaga 1

Intervjufrågor

Är det här din teckning?

Är det du som är (namn)?

Har du någon gång blivit rädd för något?

Hur känner du dig när du blir rädd?

Vad har du ritat i din teckning? Berätta.

Hur kom det sig att du blev rädd?

Vad gör du när du blir rädd?