

Lunds Universitet  
Socialhögskolan  
SOL 064  
Vårterminen 2003

# **Barns fritid**

## **tid för återhämtning eller en stressfaktor?**

En enkätundersökning bland 11-åriga barn

Författare: Annette Christiansson & Mia Nilsson  
Handledare: Bodil Rasmusson

## **Abstract**

The purpose for this composition was to examine what children do in their leisure time, children's views on their leisure time related to the concepts of stress and recreation, and how children define the concept of stress.

Our main questions were; What do children 11 years of age do in their leisure time? Do children think that their leisure time offers enough time for rest and recreation? Do children feel stressed in their leisure time, and if so, in what situations? Are there any differences between boys and girls?

To answer these questions we designed a questionnaire which we distributed in two 5<sup>th</sup> grade classes. The theories we have used to interpret the results is the ecology of cognitive development, developmental psychology and research of modern childhood.

Our results showed that almost half of the children felt stressed sometimes during their leisure time. One fourth of the children felt stressed and expressed that they didn't have time enough to rest or/and didn't felt rested after the weekends. Most of the children's leisure time is devoted to friends, leisure activities, homework and watching TV. The girls felt more stressed and had more planned activities compared to the boy

## Innehållsförteckning

sid

Förord .....	3
1. Inledning.....	4
1.1. Problemformulering.....	4
1.2. Syfte.....	5
1.3. Frågeställningar.....	5
1.4. Perspektivval och avgränsningar.....	5
2. Metod och urval .....	6
2.1. Metodval.....	6
2.2. Förberedelser.....	6
2.3. Genomförande och etiska överväganden .....	6
2.4. Urval.....	7
2.5. Svarsfrekvens och bortfall.....	7
2.6. Bearbetning och analys .....	8
2.7. Resultatens tillförlitlighet.....	9
2.8. Metodkritik och källkritik .....	10
3. Fortsatt framställning .....	11
4. Tidigare forskning.....	11
4.1. Barnombudsmannen (BO).....	11
4.2. Barns vardag.....	12
4.3. Barn och stress.....	12
4.4. Levnadsnivåundersökningar (LNU).....	13
4.5. Barns hälsa och välbefinnande.....	13
4.6. Sociala relationer .....	14
5. Teoretiska utgångspunkter .....	14
5.1. Barns utveckling .....	14
5.2. Den moderna barndomen .....	16
5.3. Barns levnadsvillkor.....	16
5.4. Stress .....	18
5.5. Orsaker till stress hos barn.....	20
5.6. Symptom på stress hos barn .....	21
5.7. Att motverka stress .....	22
6. Redovisning av resultat .....	23
6.1. Vad barn gör på sin fritid .....	23
6.2. Frågor angående fritidsaktiviteter.....	25
6.3. Läsläsning och hjälpa till i hemmet .....	27
6.4. TV-tittande och data/tv-spel.....	28
6.5. Kompisar.....	29
6.6. Familjen.....	30
6.7. Vad barn tycker är viktigast att göra på sin fritid.....	31
6.8. Stress .....	31
6.9. Återhämtning.....	33
6.10. Samband.....	34
7. Analys.....	34
7.1. Fritid.....	35
7.2. Familjen.....	38
7.3. Stress och återhämtning.....	39
7.4. Pojkar och flickor.....	42
7.5. Barndom i förändring.....	43
8. Resultatsammanfattning .....	43
9. Slutdiskussion .....	44
Referenslista.....	47
Bilaga 1.....	48
Bilaga 2.....	52

## **Förord**

När man skriver en uppsats upptäcker man snart hur många människor det finns anledning att tacka efteråt. Först och främst vill vi rikta ett tack till de två skolklasser som så villigt ställde upp som undersökningsgrupp och deras lärare som gav oss tid och möjlighet att genomföra undersökningen. Utan Er hade det inte blivit någon uppsats! Därefter vill vi tacka vår handledare Bodil Rasmusson som glatt och villigt läst vårt material och kommit med konstruktiv kritik. Vi vill även tacka vår ”pilotgrupp” som består av Filip, Ida, Marcus, Martina och Moa, vilka var till stor hjälp när vi utformade vårt frågeformulär.

Jag (Mia) vill tacka Annettes familj för att de har stått ut med att alltid, utan undantag, bli störda mitt i maten av att telefonen ringer. Jag vill även tacka Annette som lyckats samarbeta med mig utan att brusa upp en enda gång, samt alla andra i min närmaste omgivning som har haft mycket tålamod med mig under denna uppsatsskrivning.

Jag (Annette) vill tacka Mia för ett gott samarbete samt att hon aldrig visat minsta lilla antydan till att tappa fattningen då jag ringt och berättat om någon av de mystiska åkommor som drabbat mig under denna tid. Istället har hon intalat mig att det här fixar vi ändå, kan du inte sitta vi datorn denna vecka (senhinneinflammation i ögat) så skriver du istället dubbelt så mycket nästa vecka. Och visst gick det!

# 1. Inledning

## 1.1. Problemformulering

Stress och utbrändhet är ett vanligt samtalsämne i dag. Många känner sig mer eller mindre stressade och många av oss har någon bekant eller en arbetskamrat som har "gått in i väggen". På senare tid talas det också om att stressen breder ut sig även bland våra barn och ungdomar. En levnadsnivåundersökning från år 2000 visar att 42 % av barnen mellan 10 och 18 års ålder känner sig stressade varje vecka (SOU 2001:55). Enligt Barnombudsmannen Lena Nyberg riskerar vi att få en generation som mår dåligt redan innan de nått ut i arbetslivet. Hon menar att de vuxnas stress smittar av sig på barnen och att barn idag utsätts för ett helt annat tempo än tidigare generationer då det gäller saker som t.ex. betygshets, läxor och aktiviteter (Aftonbladet 030123). Stress hos barn kan naturligtvis ha många olika orsaker. Alla barn reagerar heller inte lika, utan vissa barn påverkas mer än andra. Stress i skolan, påfrestningar i hemmet såsom föräldrars skilsmässa och arbetslöshet, stora barngrupper, hög ljudnivå, över- och understimulering är några exempel på vad som kan utlösa stress hos barn (Ellneby 1999).

Anledningen till att vi väljer att skriva en uppsats om barns fritid är att vi tror att det i dagens samhälle med höga krav och med alla olika påfrestningar som drabbar barn är oerhört viktigt med en givande fritid som motvikt. Tyvärr har vi upplevt att fritiden ibland kan vara ytterliggare en påfrestning för en del barn. Några saknar vänner att vara tillsammans med, andra har så många aktiviteter att de inte hinner med att "bara vara". Ibland är det välmenande föräldrar som med sina höga ambitioner och prestationskrav hetsar barnet till en tillvaro de egentligen inte orkar med. Fritiden ska vara lustfylld och kreativ. Fritiden ska också ge möjlighet till vila och återhämtning samt ge barnet kraft och energi till t.ex. skolarbetet, men även till barnets utveckling. Eftersom vi anser fritiden så viktig för barnens välbefinnande, har vi valt att ägna denna uppsats åt att undersöka hur barnen själva upplever sin fritid.

Det finns ett stort utbud av olika fritidsaktiviteter för våra barn och ungdomar. Som föräldrar till sammanlagt 5 barn har vi erfarenheten att vissa barn vill prova på allt som finns, medan vissa barn inte är särskilt intresserade vare sig av idrott eller av andra aktiviteter. Ylva Ellneby skriver i sin bok *Om barn och stress* (1999) om understimulerade barn och överaktiverade barn. Understimulering innebär att det händer för lite, vilket kan ge upphov till känslor av oro, olust och leda, vilket i sin tur kan leda till passivitet. Barnet slutar ta initiativ. Detta ska dock inte förväxlas med att det ibland måste finnas tid för barnet att själv hitta på lekar, eller att t.o.m. ha tråkigt en stund, vilket ofta sätter igång barnets egna kreativa förmåga. Ellneby

(1999) menar dock att det inte är understimulering som är det vanligaste problemet idag, utan det motsatta. Barn med fulltecknade almanackor är de som löper störst risk att utveckla stress. Peter Währborg, docent och stressforskare, och Annika Åhnberg, ordförande i Rädda Barnen, skriver i en artikel i SvD (020409), att i vårt samhälle värderas prestationer och aktiviteter högt. Vi hyllar framgången och det gäller att vara nummer ett. Att bara vara ”normalbra” räcker inte. De menar att vi överför detta tänkande på våra barn. I vår iver att uppmuntra och stimulera våra barn skruvar vi, ibland omedvetet, upp barnets takt i onödan. Det måste också få finnas utrymme för ro och spontan lek i våra barns liv. Währborg och Åhnberg menar att det som egentligen är allra viktigast för våra barn är tid med oss vuxna och att det bästa sättet att skydda våra barn mot stress är en nära och tät relation mellan barn och vuxna.

## **1.2. Syfte**

Vårt syfte med uppsatsen är att utifrån ett barnperspektiv undersöka vad 11-åriga barn gör på sin fritid, hur de upplever sin fritid i förhållande till begreppen återhämtning och stress, samt hur barnen själva definierar begreppet stress.

## **1.3. Frågeställningar**

- Vad gör 11-åriga barn på sin fritid?
- Upplever barnen att deras fritid ger den vila och avkoppling de behöver?
- Känner barnen stress på sin fritid, och i så fall i vilka situationer?
- Vad gör barnen för att koppla av/återhämta sig?
- Finns det några könsmissiga skillnader beträffande ovanstående frågor?

## **1.4. Perspektivval och avgränsningar**

Det är inte ovanligt att man i undersökningar då det gäller barn låter föräldrar eller andra vuxna svara på frågor om barn, så kallat vuxet barnperspektiv. I vår undersökning har vi emellertid valt att ställa våra frågor direkt till barnen för att på detta vis få en bild av deras egna känslor och personliga upplevelser av sin verklighet. Denna form av barnperspektiv anser vi vara bästa sättet att kunna förmedla barnens unika erfarenheter. I vår undersökning kommer vi även att undersöka om det finns några uttalade könsskillnader i barnens svar.

Temat barn och stress är väldigt stort. För att kunna hålla oss inom ramen för uppsatsens omfattning har vi varit tvungna att göra en del avgränsningar, t.ex. har vi beslutat oss för att inte undersöka upplevelsen av stress i skolan. Skolan upptar en stor del av barns och ungdomars tid, och många upplever säkert just skolan som ett stressmoment. Vi har ändå valt

att lägga fokus på fritiden istället eftersom vi anser den väl så viktig för barns välbefinnande. Vi är också medvetna om att det finns flera olika psykosociala faktorer såsom t.ex. fattigdom, separation, ensamhet, handikapp m.m. som kan påverka barns upplevelser av stress, men vi har valt att inte ta hänsyn till dessa i denna undersökning.

## **2. Metod och urval**

### **2.1. Metodval**

Vår ambition var att samla in empiri från ett större antal barn och för att kunna genomföra detta föll valet av insamlingsmetod på enkäter. När vi skulle utforma enkäterna fick vi göra flera överväganden. Dels var vi intresserade av hur barnen upplever sin fritid och vi ville därför ha öppna frågor. Samtidigt var det så mycket vi ville ha svar på och vi insåg att barnen inte skulle orka svara på allt för många öppna frågor. Till slut kom vi fram till att vi till största delen skulle använda oss av frågor med givna svarsalternativ, så kallade slutna frågor, men att komplettera dessa med några öppna frågor för att ge barnen en möjlighet att även uttrycka sig fritt. Vår undersökning är kvantitativt inriktad, men det finns även kvalitativa inslag. Enligt Trost (2001) är praktiskt taget inga beteende- eller samhällsvetenskapliga studier av helt kvantitativ natur, utan de är nästan alla blandformer.

### **2.2. Förberedelser**

Till att börja med upprättade vi ett frågeformulär (bilaga 1). Vi utgick från barnens fritid under samtliga veckans dagar och täckte in olika områden som har betydelse för barn såsom kompisar, fritidsaktiviteter, familj och läxor. Dessa områden valde vi utifrån den litteratur vi har läst. Därefter testade vi enkäten på de fyra av våra fem egna barn som är i åldrarna omkring vår tilltänkta undersökningsgrupp. Denna test gav oss en uppfattning om huruvida frågorna var utformade på ett sätt som barn förstår, samtidigt som vi fick en uppskattning av hur lång tid det skulle ta för undersökningsgruppen att fylla i enkäterna. Vi kunde även göra en uppskattning om antalet frågor var rimligt.

### **2.3. Genomförande och etiska överväganden**

Vi tog kontakt med den kommunala skola vi hade tänkt använda som underlag för en undersökningsgrupp och fick en tid då vi skulle få tillträde till två klasser som skulle fylla i våra enkäter. Ett etiskt krav inom forskning är att vårdnadshavarna ska samtycka till att barnen ska delta i forskningsundersökningar. Genom klassföreståndarna skickades informationsbrev med barnen hem till föräldrarna där vi presenterade oss, informerade om vår

undersökning och vilket datum vi skulle komma till skolan (bilaga 2). Vi informerade även om att både barn och skola är anonyma i undersökningen och föräldrarna gavs även möjlighet att meddela om de inte ville att deras barn skulle medverka i vår undersökning. Då vi kom till klasserna presenterade vi oss för barnen och talade därefter om vad vi undersökte och varför vi ville att barnen skulle medverka. Under tiden barnen fyllde i enkäterna fanns vi på plats för att kunna besvara eventuella frågor och på så sätt undvika risken för att barnen skulle missförstå någon fråga. Klasserna hade 40 minuter vardera på sig att fylla i enkäterna, vilket visade sig vara tillräckligt med tid för barnen. Barnen tog uppgiften på allvar, de tog god tid på sig när de fyllde i enkäterna och frågade om det var någon fråga de var osäkra på.

#### **2.4. Urval**

Valet av undersökningsgrupp grundar sig på flera faktorer. För det första resonerade vi kring lämplig ålder på barnen. Valet föll på barn i 11-årsåldern då det är i denna ålder som barn börjar ta sig till och från kompisar och fritidsaktiviteter på egen hand. På så sätt börjar de kunna styra mer över sin fritid, samtidigt som de ännu inte kommit in i den stora frigörelseprocess som kännetecknar tonåren. I 11-årsåldern kan barn uttrycka sig i skrift, vilket var en nödvändighet för att kunna fylla i enkäterna. För att hålla oss inom studiens omfattning enades vi om att försöka nå ut till ca 40 barn. Denscombe (1998) menar att skolan är ett exempel på ett naturligt förekommande kluster som kan ge ett tillräckligt bra urval av barn i olika åldrar. Med tanke på det antal barn vi ville ha som underlag för vår undersökning ansåg vi att två skolklasser verkade rimligt.

Vi valde medvetet att ta två skolklasser på samma ort eftersom barnen då har samma utbud av aktiviteter. Barnen i vår undersökning bor i ett område som till största del består av villor och radhus. Stora delar av området är trafikseparerat, vilket innebär att barnen kan röra sig relativt fritt utan att utsättas för stora trafikfaror. Utbudet av aktiviteter i närområdet är inte större än vad det brukar vara i tätorter av mindre storlek, men det finns goda möjligheter att ta sig till aktiviteter med buss.

#### **2.5. Svarefrekvens och bortfall**

Vi fick tillträde till två klasser som består av sammanlagt 54 elever. Det var några fler informanter än vi tänkt oss från början, men vi tyckte det var positivt att få ett större underlag. Vid det tillfälle undersökningen genomfördes var 7 elever frånvarande, vilket gav en svarefrekvens på 47 barn, varav 25 pojkar och 22 flickor. Alla frågor i enkäten besvarades av



de 47 barn som deltog i undersökningen, vilket enligt Trost (2001) innebär att det inte fanns något internt bortfall.

## **2.6. Bearbetning och analys**

Sammanställningen av de slutna frågorna har skett genom att vi har kodat svarsalternativen i dataprogrammet Excel. Därigenom har vi fått fram resultat angående frågor om hur många, hur mycket och hur ofta.

För att kunna redovisa de öppna frågorna skrev vi in alla svar i dataprogrammet Words. Genom att samla alla svar till respektive fråga fick vi en bra överblick över vad barnen svarat. Vi skrev ut resultaten, markerade nyckelord med olika färger och delade in dessa i olika kategorier. Dessa nyckelord valdes utifrån förekomsten av antalet svar som innehöll dessa ord. Genom detta tillvägagångssätt har vi kunnat se hur många barn som har angett samma nyckelord i svaren. För att visa hur det har gått till är här ett exempel. Ett svar på frågan om varför man valt att gå på respektive inte gå på en aktivitet är; ”För att det är kul och jag behöver lite kondis” (Olof 11 år). I svaret finns det två nyckelord, nämligen *kul* och *kondition*.

När barnen citerats har vi använt oss av fingerade namn. Vi har valt att citera barnen bokstavligen för att inte förlora innebörden i barnens svar och för att minska risken att misstolka svaren. Barnen har överlag svarat tydligt och koncist, vilket har underlättat sammanställningen av resultaten. På många av de öppna frågorna har barnen lämnat olika antal svarsalternativ, d.v.s. något barn har svarat med ett alternativ, medan andra lämnat tre eller fyra alternativ. Detta leder i sin tur till att summan av antalet svar blir mer än 47 barn, eller mer än 100 procent, men ger en bild av hur vanligt förekommande olika svarsalternativ är. Här kan nämnas att flickorna har i sina svar lämnat fler svarsalternativ och givit utförligare svar än pojkarna. De svarsalternativ som inte passat in i någon vald kategori presenteras under kategorin övrigt.

Termen korrelation används ofta synonymt med termen samband. Grundprincipen för samband är att man undersöker om två eller flera variabler samvarierar (Trost 2001). Vi har undersökt om enkäterna visar några samband mellan olika variabler. Genom att jämföra resultaten från olika frågor har vi på så sätt undersökt om det finns samband utifrån vissa frågeställningar. Undersökningens storlek har gjort det möjligt att göra dessa sambandsundersökningar manuellt.

Utifrån en jämförelse mellan resultaten av enkäterna och de teorier vi har utgått ifrån har vi gjort en analys. Tolkningen av resultaten samt själva analysen betecknas som kvalitativ och som alla kvalitativa metoder kan de kritiseras då de påverkas av forskarens roll i produktionen och tolkningen av data. Vi har medvetet försökt att bortse från våra personliga åsikter och värderingar, men enligt Denscombe (1998) kan forskarens identitet, värderingar och övertygelser inte helt elimineras.

## **2.7. Resultatens tillförlitlighet**

Validitet innebär att man frågar sig om data och metoder för att få data är riktiga (Denscombe 1998). Vi har fått svar på hur ett större antal barn ser på sin fritid i förhållande till begreppen stress och avkoppling. Vi anser att metoden för undersökningen är genomtänkt och motiverad utifrån syfte och frågeställningar.

Barnen befann sig i skolmiljön när de fyllde i enkäten, vilket är en van miljö för barnen att befinna sig i. Detta bör ha påverkat barnen positivt på så vis att de kände sig trygga i situationen då de medverkade i undersökningen. Skolmiljön kan ha inneburit att det kändes naturligt för barnen med en skrivuppgift, vilket enkäten kan liknas vid. Det var inga frågor av känslig karaktär och barnen visade inga tecken på att känna sig besvärade av att besvara dem. Barnen hade möjlighet att fråga oss om det var någon fråga de inte förstod, vilket innebar att risken för missuppfattningar av frågor minskades betydligt. Att vi fanns på plats innebar även att barnen kan ha påverkats på andra sätt. Det märktes att de var väldigt noga med sina svar och att de ville ge oss så riktig information som möjligt. Det kan hända att barnen inte tagit så allvarligt på frågorna om vi inte varit närvarande. Att vi tackade för deras medverkan genom att bjuda på glass efter att de fyllt i enkäterna kan också ha haft en motivationshöjande inverkan.

För att kunna diskutera resultatens tillförlitlighet behöver vi ställa oss frågan om resultaten och slutsatserna blivit desamma om någon annan genomfört undersökningen (Denscombe 1998). Vi tycker att vi har fått en bredd på undersökningen genom att använda både kvantitativa och kvalitativa metoder. Förutom svar på hur många och i vilken utsträckning, har vi fått en inblick i hur barnen ser på olika frågor. Vi har varit två personer som har arbetat med undersökningen, resultaten och analysen. Det innebär i sin tur att vi har minskat risken för misstag och feltolkningar i undersökningen. Sammanfattningsvis tror vi, utifrån

ovanstående faktorer, att resultaten är tillförlitliga och att resultaten skulle ha blivit desamma om undersökningen genomförts av någon annan.

## **2.8. Metodkritik och källkritik**

Det är alltid lätt att vara efterklok, vilket vi kan instämma i efter att ha skrivit denna uppsats. Vi hade flera olika faktorer att ta hänsyn till när vi valde mätmetod och tillvägagångssätt för vår undersökning. Eftersom vi var intresserade av hur flertalet barn ser på sin fritid ville vi nå ut till så många som möjligt, samtidigt som vi inser att en intervjustudie hade gett fördjupade kunskaper och insikter. När vi hade gjort vår undersökning och läst igenom resultaten dök det upp mycket som vi skulle vilja följa upp med fler och mer ingående frågor. Det bästa hade varit om vi hade kombinerat enkätundersökningen med intervjuer med samma barn, men eftersom vi inte hade förberett barnen och deras föräldrar på en sådan undersökning kändes möjligheten till en uppföljning som ogenomförbar. En nackdel med metoden att använda sig av så många frågor i enkäten som vi har gjort, med både slutna och öppna frågor, är svårigheten att redovisa resultaten på ett lättöverskådligt sätt för läsaren utan att bli för långrandig.

Undersökningens omfattning är också en källa till kritik då vi inte kan grunda några allmänna slutsatser på ett så litet underlag. Vi kan bara få en uppfattning om hur dessa barn ser på sin fritid och hur de upplever sin vardag i förhållande till begreppen stress och återhämtning. Det finns däremot inte underlag att dra några generella slutsatser angående barn i denna åldersgrupp.

Vi har upplevt att det har varit svårt att hitta tidigare forskning om barn, stress och fritid. Mycket av forskningen kring barn och stress handlar främst om skolsituationen. För att få tips om material kontaktade vi Barnombudsmannen. Deras rekommendationer bestod främst av deras eget material samt Ylva Ellnebys bok *Om barn och stress* (1999). Vi anser att Barnombudsmannen har gjort flera bra undersökningar under åren och vi tycker framförallt att det är positivt att de oftast ställer sina frågor direkt till barnen. Det vi tycker är tråkigt i sammanhanget är att man i vissa undersökningar inte har så stort urval vilket minskar möjligheten att kunna dra säkra slutsatser av materialet. Ylva Ellnebys bok har vi använt oss flitigt av eftersom denna bok täcker in vårt undersökningsområde på ett mycket bra sätt. Vi har dock använt oss av mycket annan litteratur inom de olika områden vi beskriver.

### **3. Fortsatt framställning**

Följande kapitel inleder vi med att presentera tidigare forskning. Därefter beskriver vi de teorier som används i analysen. Resultaten av undersökningen presenteras i ett eget kapitel, som i sin tur följs av en analys av resultaten. För att få en översikt över de viktigaste resultaten presenteras dessa i en sammanfattning. Därefter avslutas uppsatsen med en slutdiskussion.

### **4. Tidigare forskning**

Under de senare två-tre decennierna har markanta förändringar ägt rum inom den internationella barnforskningen. Tidigare var det vanligt att man vid undersökningar om barns situation valde att vända sig till de vuxna i barnets omgivning såsom t.ex. föräldrar, lärare, barnavårdspersonal, läkare. Nu ser vi istället en tendens bland forskare att använda sig av barnen själva som informanter (Andersson 2000). Det är inte alltid man får samma svar när man frågar föräldrar t.ex. om ett barns psykiska hälsa som när man frågar barnet själv. En anledning kan vara att barn ofta har ett kortare tidsperspektiv än vuxna. En annan anledning kan vara att föräldrarnas information färgas av andra aspekter av deras levnadsförhållanden eller att de faktiskt inte har sådan insikt i sitt barns känsloliv att de kan ge tillförlitlig information i sådana frågor (Östberg SOU 2001:55).

Ett vanligt begrepp idag, både inom barnforskningen och inom andra verksamheter som rör barn, är begreppet barnperspektiv. Användningen av detta begrepp kan sägas höra ihop med en förändrad syn på barn och barns rättigheter, en ny betoning på barns rätt att komma till tals och förmedla sitt perspektiv och en ökad insikt om att barn är aktiva subjekt med egna erfarenheter och kunskaper som bör tas till vara (Andersson 1998).

Vi har inte funnit någon tidigare forskning som har inriktat sig på just ämnet barns fritid kopplat till begreppen stress och återhämtning. De undersökningar vi presenterar nedan är mer allmänna undersökningar om barns levnadsvillkor där vi funnit en del frågor som varit relevanta för vår undersökning.

#### **4.1. Barnombudsmannen (BO)**

Sedan 1993 har barn och ungdomar upp till 18 år i Sverige en egen ombudsman.

Barnombudsmannens huvuduppgift är att tillvarata barns och ungdomars rättigheter och intressen med utgångspunkt i FN:s konvention om barnens rättigheter. Ombudsmannen utses

av regeringen för en period av sex år. Nuvarande barnombudsman, Lena Nyberg, har haft uppdraget sedan år 2001 ([www.bo.se](http://www.bo.se) 030415).

#### **4.2. Barns vardag**

BO har gjort flera olika undersökningar som handlar om barns situation i samhället. 1997 gjorde BO tillsammans med SCB en undersökning som inriktar sig på 10-11 åriga barns vardag. Sammanlagt 1650 barn i 90 klasser (åk 4) deltog. Fokus i undersökningen ligger på barnens arbetsmiljö i skolan och deras situation efter skolan. Undersökningen var utformad så att barnen fick beskriva vad de gjort en speciell dag (dagen före undersökningen).

Vad är då vanligast att barnen gör då skolan är slut? Allra vanligast var att gå hem och att någon av föräldrarna fanns hemma (32 %). Näst vanligast var att vara hemma ensam (11 %). Ungefär vart femte barn var enbart tillsammans med någon jämnårig. När det gäller vilka sysselsättningar barnen ägnar sig åt under eftermiddag/kväll var läsläsning och tv-tittande det allra vanligaste. Drygt sju av tio såg på tv den aktuella kvällen och två av tre läste läxor. Annan vanlig sysselsättning var läsa böcker eller tidningar, vara med kompisar, och att lyssna på musik. Största skillnaden mellan pojkar och flickor fanns i spelandet av dataspel, 36 % av pojkarna ägnade sig åt detta men endast 15 % av flickorna. När det gäller fasta fritidsaktiviteter visade det sig att det för flickorna var vanligast att gå på någon aktivitet en dag i veckan och för pojkarna två gånger i veckan. 4 av 5 barn tyckte att de hade lagom många aktiviteter, 1 av 5 tyckte att de hade för få. Endast 1 % tyckte att de hade för många aktiviteter (BO 1998).

#### **4.3. Barn och stress**

Hösten 2000 gjorde BO en undersökning om stress bland barn och ungdomar. Undersökningen gjordes på Internet via BO:s sidor Barnkanalen och Unga Kanalen. Enkäten innehöll 62 frågor med både öppna och slutna svarsalternativ. Totalt svarade 545 barn på enkäten och av dessa var 316 mellanstadiebarn. BO uppger själva att enkäten inte kan sägas vara statistisk representativ för Sveriges elever eftersom alla typer av skolor inte medverkat. Antalet svar anses inte heller tillräckligt för att man ska kunna dra säkra slutsatser. Eftersom det inte finns så många andra undersökningar att tillgå i detta ämne har vi valt att ändå se vad denna undersökning gav för resultat. När det gäller stress svarade 39 % av eleverna på mellanstadiet att stress är vanligt förekommande bland barn i deras ålder. 11 % av barnen svarade att de själva *nästan alltid* är stressade. Barnen förknippade begreppet stress med att:

ha bråttom, ha mycket att göra, att skynda sig och svett i pannan. På frågan om de orkar med skolarbetet svarade 10 % av barnen att de sällan eller nästan aldrig gör det. De vanligaste orsakerna till att inte orka med skolarbetet uppgavs vara att man är trött och är uppe sent om kvällarna samt att man inte har sovit så mycket (BO 2001).

#### **4.4. Levnadsnivåundersökningar (LNU)**

Detta är en undersökning som bygger på intervjuer av ett riksrepresentativt urval av den vuxna svenska befolkningen. Undersökningen gjordes första gången 1968 och sammanlagt har 5 undersökningar gjorts. Den senaste undersökningen genomfördes år 2000 och denna gång gjordes även en separat studie, Barn-LNU, där de sammanlagt 1304 st, barn och ungdomar (10-18 år) som bodde i samma hushåll som intervjupersonerna i LNU 2000 medverkade. Ansvariga för LNU är Institutet för social forskning (SOFI). Forskarna i undersökningen strävar efter att ge en heltäckande bild av levnadsnivån inom en rad områden som är centrala för människors liv såsom: hälsa och tillgång till vård, sysselsättning och arbetsförhållanden, ekonomiska resurser, kunskaper och utbildningsmöjligheter, familj och social förankring, bostad och närservice, säkerhet till liv och egendom, rekreation och kultur och politiska resurser. Resultaten av Barn-LNU 2000 finns att läsa i rapporten *Barns och ungas välfärd* (SOU 2001:55).

#### **4.5. Barns hälsa och välbefinnande**

I Barn-LNU har 42 % av barnen (10-18 år) uppgett att de känner sig stressade minst en gång i veckan. 21 % känner sig stressade flera gånger i veckan och 4 % känner sig stressade varje dag. Att vart femte barn känner sig stressad flera gånger i veckan menar forskarna tyder på att stress förefaller vara ett vanligt besvär hos barn och ungdomar. Att det är så pass vanligt kan dock, enligt forskarna, till en viss del bero på att man är mer benägen att rapportera stress idag, eftersom stress är ett vanligt samtalsämne i samhället. Det är också en möjlighet att de som rapporterat stress inte alla själv uppfattar den stress de känner som något negativt, utan som något positivt och stimulerande. Forskarna menar trots detta att det är troligt att en stor del av de som känner stress känner en verklig och negativ stress (Östberg SOU 2001:55).

När det gäller psykosomatiska besvär uppger vart fjärde barn att de har huvudvärk och vart femte barn att de har ont i magen vid minst ett tillfälle varje vecka. Vart tredje barn har dessutom svårt att somna minst en gång i veckan. I rapporten redovisas inga exakta siffror för barn i de olika åldrarna, men man konstaterar att stress och huvudvärk är vanligare bland de

äldre barnen, medan sömnproblem är vanligare bland de yngre. Man konstaterar också att psykosomatiska problem är vanligare bland flickor än bland pojkar (Östberg SOU 2001:55).

#### **4.6. Sociala relationer**

Av största vikt för att kunna hantera stressfyllda situationer på ett bra sätt är att känna en trygghet i sina sociala relationer. Relationer till jämnåriga är viktiga i dessa åldrar, att ha socialt stöd eller att vara integrerad i en grupp människor kan leda till ökad självkänsla och självförtroende, vilket i sin tur påverkar individens hälsa och välbefinnande. Men allra viktigast är ändå relationen till föräldrarna. Barn som kommer bra överens med sina föräldrar och använder dessa som stöd har mer sällan psykosomatiska besvär. Att veta att man har föräldrarnas stöd gör att man känner en ökad känsla av trygghet, och det är denna trygghet som kan medverka till att man har lättare att hantera stressfyllda situationer (Östberg SOU 2001:55). I Barn-LNU uppger 85-90 % av barnen att deras föräldrar har tillräckligt med tid för dem. Ca 15 –17 % kommer dock inte så bra överens med sina föräldrar, här får man dock ha i åtanke att denna undersökning innefattar barn upp till 18 år (Jonsson SOU 2001:55).

### **5. Teoretiska utgångspunkter**

I detta kapitel presenterar vi först ett avsnitt om barns utveckling. Vi kommer därefter in på den moderna barndomen och barns levnadsvillkor idag. Under denna rubrik definierar vi begreppet fritid, som är ett centralt begrepp i vår uppsats. Ett annat centralt begrepp är begreppet stress och detta definieras under just rubriken stress. Under denna rubrik presenterar vi även orsaker, symptom och olika sätt att motverka stress på.

#### **5.1. Barns utveckling**

Vi tycker att det kan vara värdefullt att ha en uppfattning om var i utvecklingen barnen i vår undersökning befinner sig innan man läser vidare i vår uppsats om resultat och analys. Vi har gjort en uppdelning i fysisk, psykisk och kognitiv utveckling samt tittat på skillnader mellan pojkar och flickor i denna ålder.

##### ***Fysisk utveckling***

Åren då barnet är mellan barnet är 7 – 12 kallas ofta de lugna åren. En anledning är att den kroppsliga utvecklingen inte innebär några sådana snabba eller plötsliga förändringar som under tidigare år. För de flesta barn innebär dessa år en tid av stabil och jämn tillväxt och med en kontinuerlig förbättring av de fysiska färdigheterna (Hwang & Nilsson 1996). Några barn

kan dock redan nu börja känna av att tonår och pubertet nalkas. Det är oftast flickorna som är först med att komma in i det vi kan kalla förpubertet och som innebär en del kroppsliga förändringar, såsom kraftig tillväxt både i längd och vikt, men även att flickorna kan börja få bröst. Ofta väcks i och med detta ett intresse för det egna utseendet (Eenfeldt 1989).

### ***Psykisk utveckling***

Ett annat uttryck för denna åldersperiod är de sociala åren. Detta syftar till att det nu börjar bli allt viktigare för barnen att umgås med jämnåriga. Barnet samlar kunskaper inför inträdet i vuxenvärlden och som en del av detta ingår att lära sig samarbeta. Mycket tid används till att bestämma vilka regler som ska gälla i olika lekar eller spel. De har ett behov av att ingå i en grupp, där deras arbetsinsats behövs (Eenfeldt 1999).

Erik Homburger Erikson (1902-1994) är en stor teoretiker inom området barns utveckling. Hans psykosociala utvecklingsteori är en vidareutveckling av Freuds psykodynamiska teori. Erikson beskriver olika utvecklingsfaser som barnet (och även vuxna) måste gå igenom. Inom varje fas dominerar två olika själstillstånd, ett positivt och ett negativt. I varje fas uppstår en konflikt, en kris, mellan dessa olika själstillstånd och denna kris måste man lösa inom sig på ett bra sätt för att kunna gå vidare till nästa fas. Enligt Eriksons utvecklingsfaser befinner sig barnen i vår undersökning i latensfasen (ca 6-12 år). Fasens grunddrag betecknas av verksamhetslust – underlägsenhet. Under denna fas menar Erikson att barnets förhållande till kompisar och människor utanför familjen utvecklas. Driftslivet är tills vidare slumrande och det utmärkande för perioden är aktivitet och verksamhetslust. Barnet är nyfiket och vetgirigt. De barn som i denna fas möter intresse och uppmuntran från omgivningen och som vid flera tillfällen får känna att de kan, lär sig nu vad arbetsglädje vill säga. Denna verksamhetslust bärs sedan ofta med ut i livet. Om barnet däremot får veta att det inte duger, utvecklas istället enligt Erikson, en känsla av underlägsenhet. Man ser sig själv som sämre än andra och utvecklar en grundläggande olust och osäkerhet inför arbetsuppgifter (Mitchell 1995).

### ***Kognitiv utveckling***

Under denna tidsperiod blir barnen allt mindre egocentriska i sitt tänkande och mer inriktade på faktiska förhållanden mellan ting och människor i omvärlden. Uppfattningen om tid och rum och kausala förhållande blir bättre. En 10-11 åring kan förstå ironi och resonera om saker på ett sätt de inte klarat tidigare (Hwang & Nilsson 1996). Jean Piaget (1896-1980) utformade en kognitiv utvecklingsmodell för att visa hur barns tänkande utvecklas. Enligt hans



utvecklingsstadier befinner sig barnen i vår undersökning i det konkret-operationella stadiet (ca 7-11 år). I detta stadium menar Piaget att barnen tillägnar sig förmågan att ”i huvudet” nu utföra sådant som de förut måste utföra i handling för att förstå. Förmågan att lära sig regler och att handla efter dem är nu utvecklad och barnen tränar sig i detta genom att skapa egna lekar och egna regler (Elkind, 1981).

### ***Pojke/flicka***

I de här åren umgås pojkar och flickor huvudsakligen med barn av sitt eget kön. Till en del kan detta bero på grupptryck för då en pojke och flicka av någon anledning är ensamma med varandra brukar de kunna leka bra ihop. Flickor är i allmänhet tidigare i sin utveckling än pojkar, detta märks särskilt språkligt och känslomässigt. Flickorna umgås oftare två och två och det är inte ovanligt med byte av bästis vilket ofta kan leda till en tids utanförskap för någon av flickorna. Pojkar umgås oftare i större, mer eller mindre flytande grupper, som gärna bygger på intressegemenskap (Eenfeldt 1999).

### **5.2. Den moderna barndomen**

Att vara barn i Sverige idag går inte att jämföra med hur det var att vara barn i Sverige för 100, 50 eller ens 20 år sedan. Stora förändringar har skett både när det gäller barns hälsa, ekonomi och t.ex. olika uppfostringsideologier. En teoretiker som uppmärksammat detta är Dion Sommer. Han kritiserar i sin bok *Barndomspsykologi* (1997) det sätt att dela upp barns utveckling i olika stadier som förespråkats av många utvecklingspsykologiska teoretiker, bl.a. Ericson och Piaget som vi tidigare nämnt. Sommer menar att när det gäller barns utveckling måste man även koppla samman barnets uppväxt i tid, samhälle, kultur och vardagsliv. Att växa upp på 2000-talet är kvalitativt annorlunda än föregående tiders utvecklingsvillkor. Att växa upp och utveckla kompetenser i vårt samhälle och vår kultur skiljer sig dessutom markant mellan de olika kulturerna på vår jord. Sommer menar också att en ny syn på barn har vuxit fram de senaste ca 30 åren. Han talar om ett paradigmskifte, som bl.a. inneburit att barn idag ses som aktörer i den egna socialisationsprocessen och inte som ett passivt objekt för omgivningens inflytande (Sommer 1997).

### **5.3. Barns levnadsvillkor**

Vi anser att det är viktigt att se på barns hela livssituation och kommer därför att beskriva några av de samhällsförändringar som vi anser påverkar barns levnadsvillkor. Därefter

presenterar vi den utvecklingsekologiska modellen som åsyftar just detta, att barns utveckling inte går att separera från barns livsvillkor och omgivning.

### ***Familjen***

Barn och ungdomars familjesituation har förändrats mycket på bara ett par generationer. Många barn lever idag endast med en av sina föräldrar till vardags och det är väldigt olika hur kontakten med den andre föräldern ser ut. Inom familjen har rollerna förändrats, idag har man mer jämlika roller i familjen, inte bara mellan föräldrarna utan även genom att man idag mer ser barnet som en självständig individ och lyssnar på dess åsikter (BO 2000).

En stor förändring för familjen var kvinnornas steg ut i yrkeslivet på 1960-talet. Innan dess fanns de flesta mammor hemma hos sina barn och endast ett fåtal barn hade behov av annan barnomsorg. Idag förvärvsarbetar de flesta kvinnor både före och efter barnets födelse och vanligtvis börjar barn på förskola mellan 1 och 2 års ålder (Sommer 1997). I skolåldern går barnen på fritidshem oftast fram till 10-års ålder. Därefter är många barn hänvisade till att vara ensam hemma på eftermiddagen (BO 1998).

### ***Samhället***

Kommunala nedskärningar och organisationsförändringar under 1990-talet har haft negativa effekter på de verksamheter som riktar sig till barn och ungdomar. Resultaten är t.ex. större skolklasser, mindre personal på skolan och fritidshemmen (BO 2000).

Teknologin har påverkat barns och ungas situation på många sätt. Trafiken har ökat drastiskt vilket innebär att barnens möjligheter att röra sig fritt och utforska sin omgivning begränsas. IT-tekniken har utvecklats hisnande snabbt och idag finns en dator i de flesta hushåll. Internet uppkoppling samt tv med satellitkanaler gör att informationsutbudet finns tillgängligt dygnet runt. Många ungdomar idag har egen mobiltelefon, och inget av detta fanns för bara 25 år sedan. (BO 2000).

### ***Fritiden***

Även den tid som vi benämner som fritid har förändrats i takt med samhället och ser inte likadan ut idag som den gjorde för 50 år sedan. Barn idag behöver antagligen inte hjälpa till så mycket i hemmet som barn gjorde förr, samtidigt har många barn idag en lång arbetsdag genom att föräldrarna arbetar och barnen då befinner sig på förskola eller fritidshem. Norling

& Gunnarsson (1994) definierar fritiden av idag som den del av dygnet som inte upptas av arbete/studier, måltider, sömn och hygien.

Alla dessa förändringar har bidragit till ett mer intensivt, hektiskt tempo i samhället. Barns och ungas vardag idag präglas av många intryck från olika media samt ett stort antal kontakter under dagen då man ofta vistas i olika grupper i olika sammanhang. Allt mer organiserade fritidsaktiviteter vid bestämda tider ger ett mer inrutat liv och mindre utrymme att själv bestämma över sin tid (BO 2000).

### ***Utvecklingsekologisk teori***

Denna teori om barns (och även vuxnas) utveckling tar hänsyn till det sammanhang individen befinner sig i och det samspel och den interaktion som sker i individens olika omgivningar.

Teorin har utarbetats av den amerikanske forskaren Urie Bronfenbrenner. Även han kritiserade de tidigare utvecklingspsykologiska teorierna för att enbart se utvecklingen utifrån den enskilda individen, oberoende av sitt sammanhang (Andersson 2002). Detta är en teori som tar i beaktande att varje individ ingår i flera olika större system. Olika system befinner sig på olika nivåer och det pågår hela tiden en interaktion mellan de olika systemen på alla nivåer. Utvecklingsekologin delar in miljön i fyra olika nivåer: mikro-, meso-, exo- och makronivå (Hwang & Nilsson 1996). De olika mikrosystem barnen i vår undersökning kan ingå i kan t.ex. vara familjen, skolklassen, fotbollslaget och kamrater. På mikronivån interagerar barnet med dessa olika mikrosystem. På mesonivå interagerar olika mikrosystem med varandra. T.ex. kontakten mellan lärare – förälder eller föräldrar som hjälper till med uppgifter i fotbollsklubben m.m. På exonivå finns sådant som barnet kanske inte kommer i direkt kontakt med men som ändå ger påverkan på barnets liv t.ex. föräldrarnas arbetstider, fotbollsklubbens styrelse m.m. På makronivå finns de samhällsförhållanden som påverkar barnet t.ex. lagar, normer och värderingar.

## **5.4. Stress**

I följande stycken vill vi beskriva vad stress egentligen är. Vad är det som framkallar en stressreaktion och vad händer egentligen i kroppen vid stress? Vi gör en kort genomgång av de orsaker till stress vi anser mest betydelsefulla med anledning av vårt uppsatsämne. Vi tycker också det är viktigt att förmedla hur vi kan hjälpa barnen att skapa en fritid som ger dem den kraft de behöver för att klara av andra påfrestningar i tillvaron.

### *Vad är stress?*

Begreppet stress myntades 1946 av läkaren och forskaren Hans Selye. Han var också den första som skrev om sambandet mellan barn och stress och han uttryckte sig så här: "Föräldrar kommer att utsätta sina barn för betydligt mindre stress så snart de inser att de inte är kapplöpningshästar allesammans, en del är sköldpaddor!" (Ellneby 1999 s 15). Selye betonade att den främsta anledningen till stress hos barn kan förklaras av föräldrars och andra vuxnas förhållningssätt i olika situationer. Att vuxna ställer för höga och felaktiga krav på barnets prestations- och anpassningsförmåga är vanligt förekommande. Om de vuxnas krav på barnet motsvarar dess mognad är det en sporre till utveckling. Om barnet istället möter krav och förväntningar som det inte tror sig kunna leva upp till är uppgiften inte längre en utmaning för barnet utan leder ofta istället till stress (Ellneby 1999).

Det går inte att undvika all stress. Alla de påfrestningar vi möter i t.ex. relationer med barn, föräldrar, skola och arbete är starka stressfaktorer, *stressorer*, men samtidigt är detta en del av livet. Det är när vi utsätts för alltför många stressorer samtidigt som det kan leda till fysisk sjukdom eller psykisk utmattning. Olika människor reagerar dessutom olika på olika påfrestningar. Det man reagerar på behöver inte ens vara en verklig händelse eftersom stress kan utlösas enbart av en känsla av hot (Ellneby 1999). Det som händer i kroppen när vi utsätts för olika stressorer är att hjärnan sänder signaler via det sympatiska nervsystemet till binjurens märg. Denna svarar med att avsöndra "stresshormonerna" adrenalin och noradrenalin. Stresshormonerna förbereder kroppen för fysisk ansträngning: noradrenalin drar ihop blodkärlen så att blodtrycket ökar och adrenalin bidrar till kroppens "stridsduglighet" genom att öka hjärtverksamheten, frisätta socker från leverns energiförråd och dirigera blodet till musklerna (Frankenhaeuser 1993). Ursprungligen var dessa stressreaktioners uppgift att förbereda våra förfäder för kamp, flykt eller muskelarbete när det uppstod ett hot eller en fara. De krav som ställs på människan idag framkallar samma stressreaktioner, men idag är dessa mer till skada än till nytta eftersom våra problem oftast inte löses genom muskelkraft. Nutidens påfrestningar är mer psykiska än fysiska, och de varar ofta alldeles för länge. Detta innebär att vi kan gå omkring med ständigt förhöjda stresshormoner. Långa tidsperioder med stress då vi alltför sällan återgår till det jämviktsläge där vi kan fylla på energi kan därför framkalla sjukdomar (Ellneby 1999).

### ***Positiv och negativ stress***

Stress behöver inte bara vara en reaktion på något obehagligt. Även i situationer som vi uppfattar som stimulerande och roliga såsom t.ex. ett barnkalas eller en intressant men krävande arbetsuppgift ökar utsöndringen av adrenalin på grund av ansträngningen. Då det råder balans mellan de krav som ställs och vår förmåga att klara dem kan stressen upplevas som en positiv utmaning (Ellneby 1999). Den positiva stressen är en nyttig kraft och vi känner inte av den. Den höjer ambitionsnivån samtidigt som vi behåller vårt välbefinnande. Obalans mellan de krav som ställs på oss, både av andra och av oss själva, och våra förutsättningar att leva upp till dessa leder istället till en negativ stress. Det är denna stress vi oftast mår dåligt av, även om det bör påpekas att även positiv stress kan bli negativ om den blir kronisk, d.v.s. utan återhämtningstillfällen. (Krauklis & Schenström 2001). Viktigt att komma ihåg i sammanhanget är också att vi alla reagerar olika på olika påfrestningar och att det som är positiv stress för en person kan innebära negativ stress för en annan (Doctare 2000).

### **5.5. Orsaker till stress hos barn**

Det finns många olika faktorer som kan utgöra en stresspåverkan på barn. Stressorer kan vara av såväl fysisk (ex: buller), psykisk (ex: känsla av tidsbrist) och social art (ex: separation). Ofta utsätts vi för flera olika stressorer samtidigt och dessa stressorer förstärker varandra på ett sådant sätt att ett plus ett i detta sammanhang inte blir två utan kanske fyra eller fem (Krauklis & Schenström 2001). De stressorer vi beskriver nedan är de som vi anser kunna höra ihop med barn och deras fritid.

#### ***Understimulering***

Stress förknippas ofta med högt tempo, men t.ex. ett enformigt och monotont arbete kan också utlösa stressreaktioner (Frankenhaeuser 1993). Barn kan visa symptom på stress om de under en längre tid inte har något meningsfullt att sysselsätta sig med. En fungerande hjärna kräver nämligen intryck från omgivningen. Om hjärnan inte får tillräckligt med stimuli kan detta resultera i att den förlorar i grad av vakenhet. Detta kan medföra koncentrationsproblem, problem att kunna tänka och handla meningsfullt och svårighet att kunna upprätthålla en känslomässig balans (Ellneby 1999). Understimulering får inte förväxlas med att låta barnet "bara vara" eller att låta barnet själv hitta på aktiviteter. Många föräldrar tror att de hela tiden måste se till att barnen inte har tråkigt, och känner en press på sig att underhålla och undervisa sina barn i olika saker, vilket istället medför att barnen går miste om den kreativitet som föds ur att ha tråkigt en stund (Zlotnik 1999).

### ***Överstimulering***

Att redan som barn ha en överfylld almanacka innebär en stor risk för att utveckla stress. Ofta är det föräldrarnas önskan att barnen ska ha en meningsfull och utvecklande fritid som gör att de anmäler barnen till fotbollsskola, ridning, dans, scouter m.m. Ibland är det också någon av föräldrarnas egen ouppfyllda dröm som ska förverkligas genom barnen. Detta resulterar i att barnen inte har någon tid att "bara vara". Barnens tillvaro blir allt mer inrutad och ofta måste de skyndas på för att de olika aktiviteterna ska hinnas med (Ellneby 1999).

### ***Överkrav och orealistiska förväntningar***

Ellneby (1999) skriver om en undersökning från Göteborgs Universitet som gjorts av Göran Patriksson, professor i idrottspedagogik, som visar att vart femte barn som idrottar i Sverige känner hård press från sina föräldrar att de ska göra bra ifrån sig. Prestationskraven inom idrott är höga, även i de yngre åldersgrupperna. Göran Patriksson anser att alltför många barn riskerar att få självförtroendet knäckt av föräldrar som tar barnens idrottande på alltför stort allvar.

Överdrivna krav och förväntningar på barnet i förhållande till dess ålder eller mognad är en viktig orsak till stress. Det kan handla om att låta barnet ta allt för stort ansvar i hemmet eller att låta barnet själv fatta beslut i olika frågor. Det är särskilt stor risk att föräldrar som själv är stressade utsätter sina barn för detta. Om barnet inte har den grad av intellektuell mognad och erfarenhet som krävs för att kunna ta ansvaret och ta följderna av det fattade beslutet, kommer barnet att må dåligt av detta. Det är en sak att låta barn vara delaktiga i beslut som rör dem – en annan att lägga över hela ansvaret på dem (Elkind 1981).

Ett exempel på överkrav i förhållande till barnets mognad i samband med fritidsaktiviteter kan vara att låta barnet själv ta bussen till en aktivitet på en annan ort. Om barnet inte känner sig riktigt moget för detta kan detta vara en omständighet som tar bort det lustfyllda med aktiviteten och istället skapar ångest (Elkind 1981).

### **5.6. Symptom på stress hos barn**

Stress hos barn kan ta sig oerhört många olika uttryck och kan vara svårt att identifiera. Här presenteras några olika symptom som var för sig inte behöver betyda att barnet känner sig stressat, men om barnet uppvisar flera olika symptom kan detta vara en signal att barnet kan behöva hjälp.

### ***Psykiska symptom***

Allmän retlighet, aggressivitet, håglöst beteende, rastlöshet, koncentrationssvårigheter, trötthet, stamning, sömlöshet, dålig aptit eller tröstätande, hyperaktivitet.

### ***Fysiska symptom***

Magsmärtor, kräkningar, förstoppning eller diarré, eksem, astma, huvudvärk, bitskador i kinderna och på läpparna, allergier.

Naturligtvis är det viktigt att alltid undersöka och utesluta annan sjukdom innan man tar dessa symptom som ett tecken på stress (Ellneby 1999).

## **5.7. Att motverka stress**

Stress är en del av livet, men den måste kompenseras med stunder av avslappning och upplevelser utan stress. För att vi ska må bra behövs en balans mellan anspänning och avspänning (Ellneby 1999).

### ***Tid för fri lek***

Barn måste få tid till att leka. Leken ökar barnets kreativa förmåga och minskar stress. Leken har en läkande kraft, barn som leker mycket blir mindre sjuka, och sjuka barn som leker blir fortare friska. Leken har dessutom betydelse för den sociala, känslomässiga och kunskapsmässiga utvecklingen. Även skolbarn behöver tid för lek eftersom leken bidrar till bättre sammanhållning, ökad kreativitet, större självständighet och mer initiativ och engagemang även på de vanliga lektionerna (Ellneby 1999).

### ***Återhämtning***

Kroppen klarar ett visst mått av ansträngning och kan tom anpassa sig och höja toleransen för stress, men denna anpassningsförmåga är begränsad. Vila och avkoppling krävs för att vi ska kunna fylla på vår energireserv. Vad gör vi då för att koppla av? Vi vuxna kan t.ex. koppla av genom att dricka kaffe med en väninna, gå på motionsgymnastik, cykla, promenera m.m.

Barnen väljer ofta att gå på olika former av idrott, men frågan är om detta egentligen är avkoppling för barnen. Barnens idrottande präglas allt oftare av tävlan och prestationskrav. På detta vis kan de inte längre sägas utgöra någon avkoppling (Miller 1982). Måttlig motion är annars ett mycket bra sätt för kroppen att återhämta sig bl.a. för att kroppen förbrukar överskottet av de stresshormoner som överproduceras vid stress (Hauffman 1997).

Vår viktigaste källa till återhämtning och återuppbyggnad är sömnen. När vi sover laddar hjärnan upp bränsle till nästa dags hjärnaktivitet och inläring befästs. Även tillväxt och reparation av kroppens celler sker när vi sover. Dessutom sjunker halten av stresshormoner när vi sover. Att sova på regelbundna tider är alltså av största vikt för att kroppen ska återhämta sig (Krauklis & Schenström 2001).

### ***Medvetna vuxna***

Att ta bort all stress från barnens tillvaro är som sagt omöjligt. Viktigt är att det i barnets närhet finns vuxna som är medvetna om vilka situationer som kan framkalla stress hos barn och vilka aktiviteter som är stresslösande. På så sätt kan man lättare hjälpa barnet att hitta en bättre balans mellan oundviklig stress och välgörande vila (Ellneby 1999).

## **6. Redovisning av resultat**

Vi har valt att redovisa resultaten från undersökningen efter frågornas innehåll och sammanhang, oberoende om frågorna har öppna eller slutna svarsalternativ. På detta sätt vill vi ge läsaren en lättare översikt av resultaten. Resultaten redovisas i antal barn när det rör resultaten av alla barnens svar, i vissa fall även i procent. Resultaten av pojkarnas och flickornas svar redovisas var för sig i procent för att kunna ge läsaren information angående skillnader mellan könen. Vi vill även påpeka för läsaren att så lite (eller så mycket) som ett barn påverkar siffrorna med ca 4 procent när det gäller resultaten av flickornas och pojkarnas svar. Siffrorna i procent har avrundats och redovisas utan decimaler.

### **6.1. Vad barn gör på sin fritid**

#### ***Vad gör barnen på eftermiddagen efter skolan?***

22 barn uppgav i sina svar läxor och 21 barn kompisar och lek. 19 barn sysselsätter sig med fysiska fritidsaktiviteter. TV- eller dataspel nämndes av 13 barn och att se på TV av 7 barn. Under kategorin övrigt uppgavs andra sysselsättningar av 14 barn, t.ex. lyssna på radio och pyssla med husdjur.

Pojkarna och flickorna nämnde i sina svar samma sysselsättningar, men i olika hög grad. Fler pojkar spelar tv- eller dataspel medan fler flickor gör läxorna.



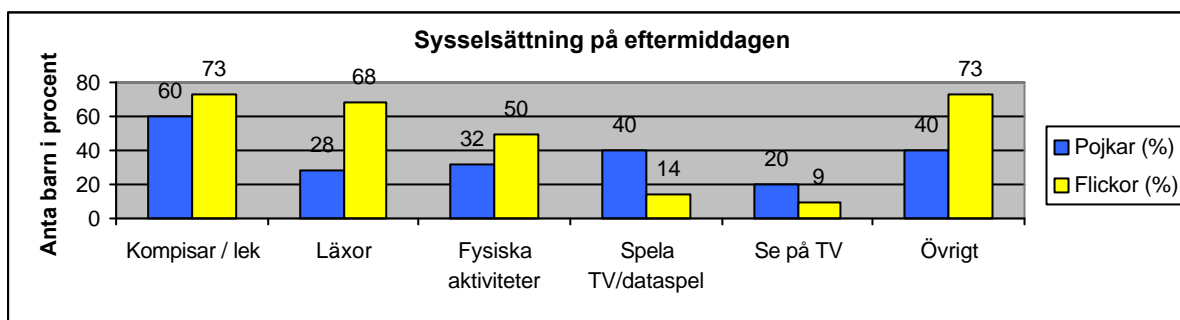


Diagram 1 Sysselsättning på eftermiddagen efter skolan (pojkar och flickor)

### *Vad gör barnen på kvällen?*

38 barn svarade att de ser på TV. 17 barn svarade att de gör läxor, 10 barn att de läser och 8 barn att de spelar tv- eller dataspel. 8 barn uppgav fritidsaktiviteter och 6 barn att man tar det lugnt. 9 barn nämnde saker som vi kategoriserat under övrigt, bland annat lek, äta kvällsmat och lyssna på radio.

Resultaten för pojkarnas och flickornas svar skilde inte sig nämnvärt från varandra. Något fler flickor svarade att de gör läxor, läser och går på fritidsaktiviteter jämfört med pojkarna.

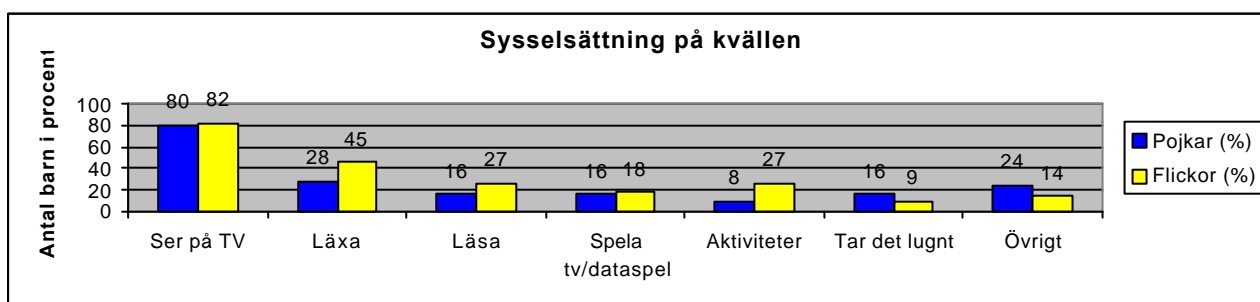


Diagram 2 Sysselsättning på kvällen (pojkar och flickor)

### *Vad gör barnen på helgen?*

24 barn svarade att de är med kompisar. 21 barn uppgav fritidsaktiviteter och 20 barn övrig lek. 7 barn svarade att de tar det lugnt och 6 barn att de är med familjen. 6 barn svarade att de spelar tv- eller dataspel och 5 barn att de ser på TV.

När det gäller kompisar, aktiviteter och övrig lek skilde det inte sig mellan pojkarna och flickorna. Något fler flickor svarade att de tar det lugnt och är med familjen och något fler pojkar svarade att de spelar tv- eller dataspel och ser på TV.

## 6.2. Frågor angående fritidsaktiviteter

### *Hur många av barnen har regelbundna fritidsaktiviteter?*

På frågan om man har några regelbundna fritidsaktiviteter svarade 41 av de 47 barnen (87 %) ja och 6 barn (6 %) nej.

Utav pojkarna hade 92 % fritidsaktiviteter och av flickorna hade 82 % fritidsaktiviteter.

### *Hur många regelbundna fritidsaktiviteter har barnen i veckan?*

Vanligast var 2 olika aktiviteter i veckan, vilket angavs av 25 barn. 9 barn angav att de har 1 aktivitet i veckan, 4 barn angav 3 olika aktiviteter i veckan, 2 barn angav 4 olika aktiviteter i veckan och 1 barn angav 5 olika aktiviteter i veckan. Inget av barnen angav mer än 5 aktiviteter i veckan.

Det vanligaste var att pojkarna har 1-2 aktiviteter/vecka och flickorna 2-3 aktiviteter/vecka.

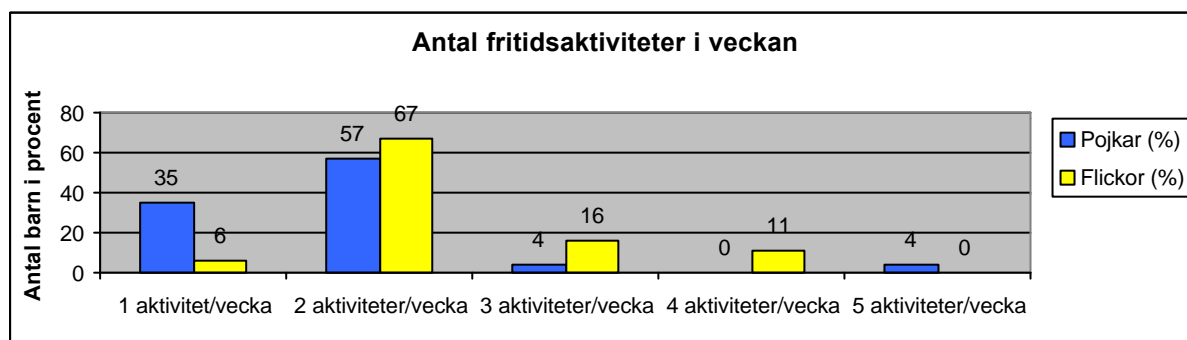


Diagram 3 Antal fritidsaktiviteter i veckan (pojkar och flickor)

### *Hur många gånger i veckan går barnen på regelbundna fritidsaktiviteter?*

Det vanligaste svarsalternativet var 1-2 gånger i veckan, vilket 15 barn svarade. Nästan lika många, 14 barn, uppgav att de går på aktiviteter 3-4 gånger i veckan. 6 barn uppgav 5-6 gånger i veckan, 4 barn 6-7 gånger i veckan och två barn uppgav mer än 8 gånger i veckan.

Flickorna uppgav att de oftare går på fritidsaktiviteter jämfört med pojkarna.

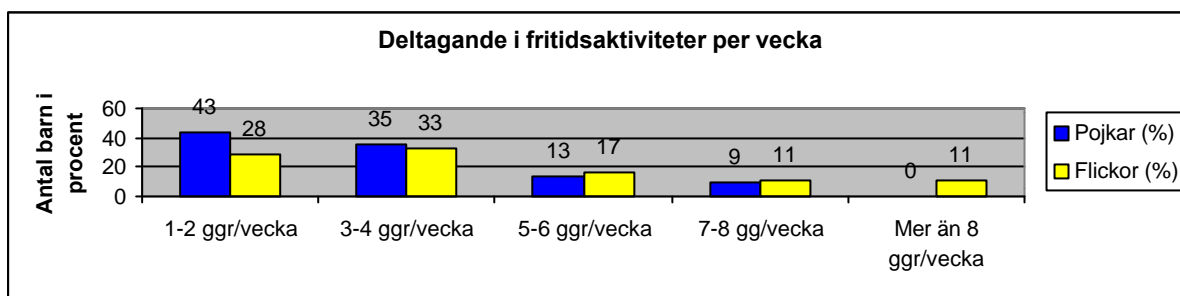


Diagram 4 Deltagande i fritidsaktiviteter per vecka (pojkar och flickor)

### ***Hur många timmar per vecka ägnar barnen åt regelbundna fritidsaktiviteter?***

Av barnens svar framgick det att vanligast är att ägna 1-2 respektive 3-4 timmar per vecka åt aktiviteter. 13 barn svarade 1-2 timmar i veckan och lika många, 13 barn, svarade 3-4 timmar i veckan. 3 barn uppgav svarsalternativet 5-6 timmar i veckan, 7 barn 7-8 timmar i veckan och 5 barn mer än 8 timmar i veckan.

Utav pojkarna uppgav 44 % att de ägnar 1-2 timmar per vecka åt sina aktiviteter, medan flickorna svarade att de ägnar mer tid åt sina aktiviteter. 28 % av flickorna uppgav att de ägnar 8 timmar eller mer åt sina aktiviteter per vecka, jämfört med 0 % av pojkarna.

Tabell 1 Antal timmar per vecka som ägnas åt regelbundna fritidsaktiviteter (pojkar och flickor)

	Pojkar (%)	Flickor (%)
1-2 timmar i veckan	44	17
3-4 timmar i veckan	30	33
5-6 timmar i veckan	13	0
7-8 timmar i veckan	13	22
Mer än 8 timmar i veckan	0	28

### ***Anser barnen att de har tillräckligt med fritidsaktiviteter?***

31 av de 41 barnen som har fritidsaktiviteter ansåg att de har lagom med aktiviteter, 9 av barnen ville ha mer aktiviteter och 1 barn ville ha mindre aktiviteter. Av de 6 barn som valt att inte ha några regelbundna fritidsaktiviteter ville 3 barn ha mer aktiviteter. Övriga 3 barn var nöjda med att inte ha några aktiviteter.

72 % av pojkarna tyckte att de har lagom med aktiviteter och av flickorna uppgav 73 % samma svar. 1 flicka ville ha mindre aktiviteter. Av de 6 barn som valt att inte ha några regelbundna fritidsaktiviteter var 2 pojkar och 4 flickor. De 2 pojkarna tyckte att de har lagom med aktiviteter, medan 3 av de 4 flickorna ville ha mer aktiviteter.

### ***Varför väljer barnen att ha regelbundna fritidsaktiviteter?***

41 barn svarade på frågan om varför de har valt att ha fritidsaktiviteter. 30 barn svarade att de tycker det är roligt eller kul. 8 av barnen nämnde att det är bra för kroppen eller att det är nyttigt med motion. 4 av barnen nämnde kompisar som en anledning att gå på en aktivitet. En annan anledning var att man tycker om sin aktivitet, vilket 3 av barnen svarade. Inflytande från föräldrarna nämndes av 3 barn. 10 barn uppgav andra alternativ, exempelvis "...man är ute mycket" (Lasse 11 år) och "...jag satsar på att bli bäst" (Sven 11 år), vilka delats in kategorin övrigt.

78 % av de pojkar och 67 % av de flickor som har fritidsaktiviteter svarade att det är roligt eller kul att gå på fritidsaktiviteter.

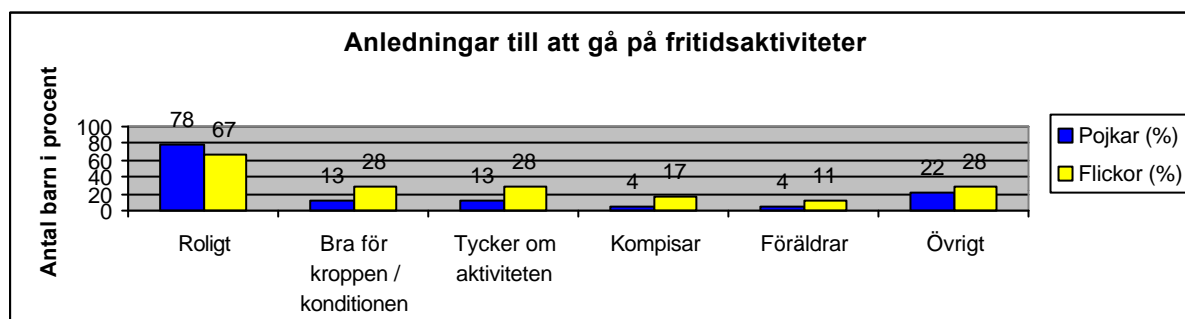


Diagram 5 Anledningar till att gå på fritidsaktiviteter (pojkar och flickor)

### ***Varför väljer barnen att avstå från att ha regelbundna fritidsaktiviteter?***

De barn som valt att inte gå på en aktivitet angav olika orsaker till detta. Två av barnen svarade att de för tillfället inte har någon aktivitet, men att de ska börja med något. Två av barnen tyckte att det är tråkigt med aktiviteter och ytterligare två barn menade att det finns roligare saker att göra, såsom att vara med kompisar.

## **6.3. Läsläsning och hjälpa till i hemmet**

### ***Hur mycket tid ägnar barnen sig åt läsläsning?***

32 barn svarade att de ägnar 30 minuter -1 timme per dag åt läxor, vilket gör det till det vanligaste svarsalternativet. 6 barn svarade mindre än 30 minuter per dag och 9 barn uppgav 1-2 timmar per dag. Inget av barnen svarade mer än 2 timmar per dag.

En större andel av pojkarna jämfört med flickorna svarade att de ägnar mindre än 30 minuter per dag åt läxor, och en större andel av flickorna jämfört med pojkarna uppgav att de ägnar 30 minuter – 1 timme per dag åt läxor.

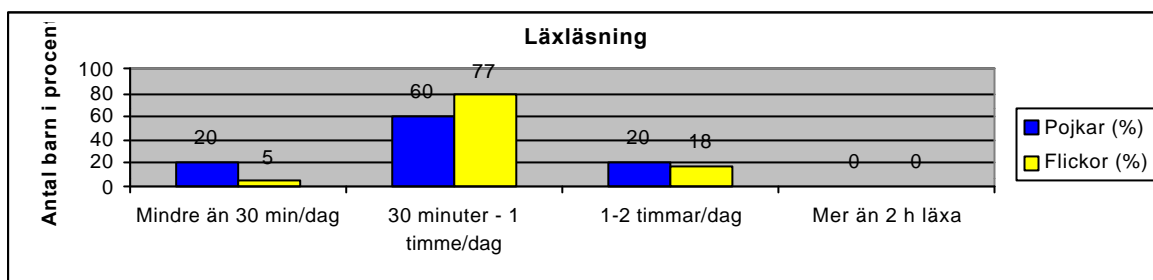


Diagram 6 Hur mycket tid som ägnas åt läsläsning (pojkar och flickor)

### ***Hur mycket tid ägnar barnen åt att hjälpa till hemma?***

2 barn uppgav svarsalternativet ingenting. 27 barn svarade att de hjälper till mindre än 1 timme om dagen. 17 barn svarade 1-2 timmar per dag och 1 barn uppgav mer än 2 timmar om dagen.

Pojkarnas vanligaste svarsalternativ var mindre än en timme om dagen, flickornas vanligaste svarsalternativ var 1-2 timmar om dagen.

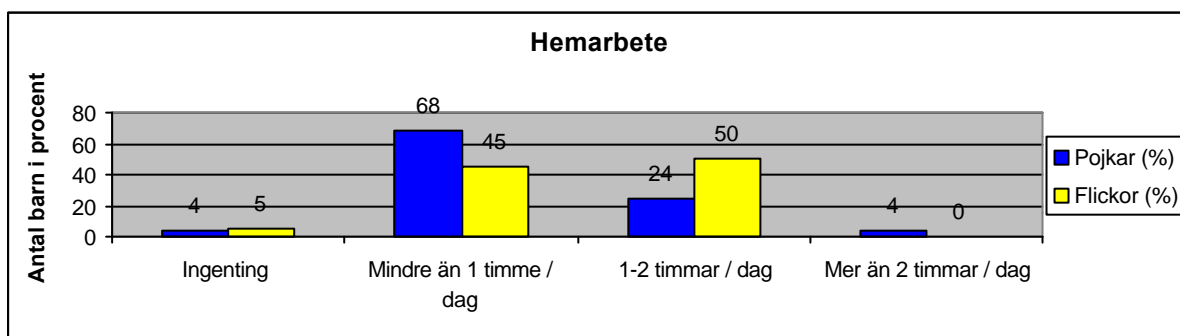


Diagram 7 Hur mycket tid som ägnas åt att hjälpa till hemma (pojkar och flickor)

## **6.4. TV-tittande och data/tv-spel.**

### ***Hur mycket tid ägnar barnen åt att titta på TV?***

Det vanligast svarsalternativet var 1-2 timmar per dag, vilket 22 av barnen uppgav. 18 barn svarade att de ägnar 0-1 timme per dag åt att titta på TV, 4 barn svarade 2-3 timmar per dag och 3 barn uppgav 4 timmar eller mer. Inget av barnen svarade att de inte tittar på TV.

12 % av pojkarna uppgav att de ser på TV 4 timmar per dag eller mer, mot 0 % av flickorna. Däremot svarade 14 % av flickorna att de ser på TV 2-3 timmar per dag, mot 4 % av pojkarna.

Tabell 2 TV-tittande per dag (pojkar och flickor)

	Pojkar (%)	Flickor (%)
Ingenting	0	0

0-1 timmar/dag	32	45
1-2 timmar/dag	52	41
2-3 timmar/dag	4	14
4 timmar eller mer	12	0

### ***Hur mycket tid ägnar barnen åt att spela tv- eller dataspel?***

Det vanligaste svarsalternativet var 0-1 timme per dag, vilket 24 av barnen svarade. 11 barn uppgav att de inte spelar tv- eller dataspel överhuvudtaget.

41 % av flickorna svarade att de inte spelar alls, medan samma svarsalternativ uppgavs av 8 % av pojkarna.

Tabell 3 Tv- eller dataspel per dag (pojkar och flickor)

	Pojkar (%)	Flickor (%)
Ingenting	8	41
0-1 timmar/dag	64	36
1-2 timmar/dag	16	18
2-3 timmar/dag	4	0
Mer än 3 timmar/dag	8	5

## **6.5. Kompisar**

### ***Hur ofta är barnen med kompisar?***

Ingen svarade att de aldrig är med kompisar och ingen angav svarsalternativet varje dag. 11 av barnen svarade ibland, men inte varje vecka. 12 barn svarade 1-2 dagar i veckan och 9 barn uppgav att de är med kompisar 3-4 dagar i veckan. Det vanligaste svarsalternativet var nästan varje dag, vilket 15 barn svarade.

Bland pojkarna var det vanligaste svarsalternativet nästan varje dag, bland flickorna var det vanligaste svarsalternativet 1-2 dagar i veckan.

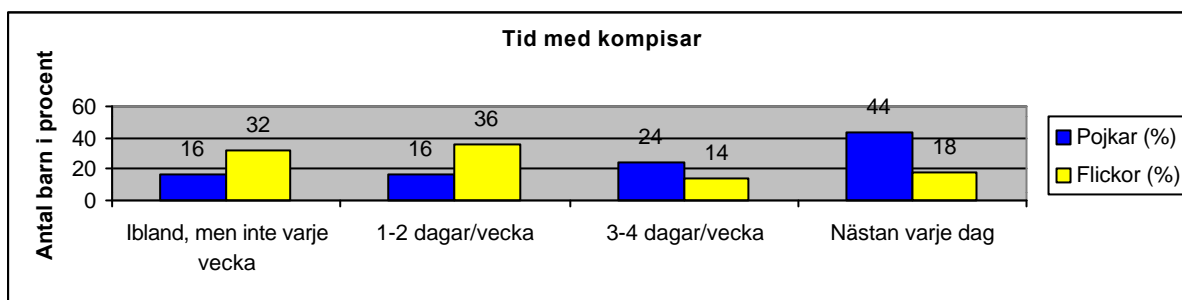


Diagram 8 Tid med kompisar (pojkar och flickor)

### ***Tycker barnen att de har tillräckligt med tid att vara med sina kompisar?***

I denna fråga var barnen överens, oavsett kön. 60 % av barnen tyckte att de har lagom med tid, 40 % ansåg att de har för lite tid och 0 % att de har för mycket tid till att vara med sina kompisar.

## **6.6. Familjen**

### ***Hur ofta äter familjen kvällsmat tillsammans?***

Det vanligaste svaret var att familjen alltid äter kvällsmat tillsammans, vilket 20 av barnen svarade. 12 barn angav svarsalternativet 6-7 dagar i veckan och 11 barn 3-5 dagar i veckan. 3 barn angav 1-2 dagar i veckan och 1 barn angav svarsalternativet aldrig.

Om man ser till resultaten för pojkar respektive flickor är det liknande siffror. Fler flickor svarade att familjen alltid äter kvällsmat tillsammans jämfört med pojkarna, medan fler pojkar angav svarsalternativen 6-7 dagar/vecka jämfört med flickorna.

Tabell 4 Hur ofta familjen äter kvällsmat tillsammans (pojkar och flickor)

	Pojkar (%)	Flickor (%)
Aldrig	4	0
1-2 dagar/vecka	0	14
3-5 dagar/veckan	28	18
6-7 dagar/vecka	32	18
Alltid	36	50

### ***Tycker barnen att de har tillräckligt med tid tillsammans med familjen?***

37 av barnen ansåg att de har lagom med tid, 7 barn att de har för lite tid och 3 barn att de har för mycket tid tillsammans med sin familj.

84 % av pojkarna och 73 % av flickorna tyckte att de har lagom med tid med familjen. Det var en större andel av pojkarna (16 %) som ansåg att de har för lite tid med familjen jämfört

med flickorna (14 %). De barn som tyckte att de har för mycket tid med familjen var alla flickor.

### 6.7. Vad barn tycker är viktigast att göra på sin fritid

26 barn ansåg att fritidsaktiviteter är viktigast. 20 barn uppgav att vara med kompisar och 6 barn uppgav familjen. 6 barn nämnde att det är viktigast att ha kul. 5 barn ansåg att det är viktigt att koppla av och 5 barn angav läxor. Under kategorin övrigt, vilken innehåller 8 svar, ingår bland annat tv- eller dataspel, husdjur och snickra.

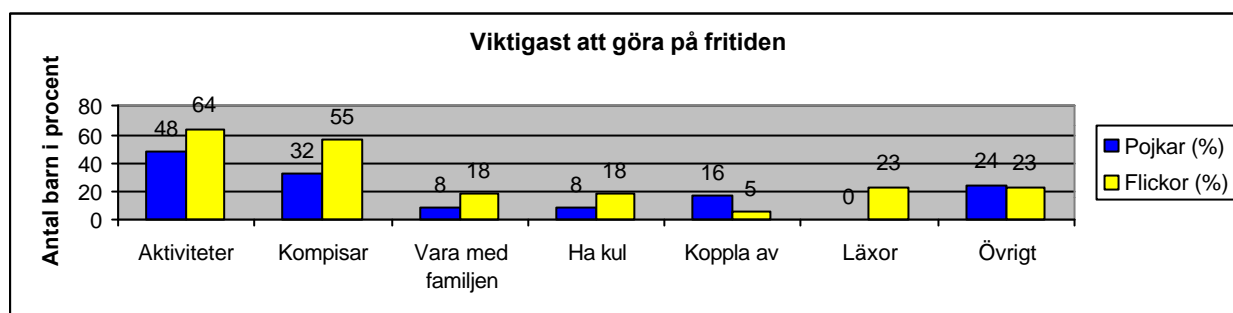


Diagram 9 Viktigast att göra på fritiden (pojkar och flickor)

### 6.8. Stress

#### *Barnens definition av ordet stress*

Barnen hade ganska likartade beskrivningar av ordets innebörd, men vi har kunnat urskilja några olika varianter. 10 barn svarade att de inte vet eller att de aldrig är stressade. Av de övriga barnen förknippades ordet med att ha bråttom, att man måste skynda sig, man har för lite tid, för mycket att göra eller att man inte hinner med. Några barn beskrev det som fysiskt. ”jobbigt, huvudvärk, ont i magen ...” (Lena 11 år). Några barn gav exempel i form av att missa saker, t.ex. bussen. ”för mig betyder det att jekta och att springa till bussen men ändå missa den” (Jöns 11 år). Ett barn beskrev det som ”att man hela tiden är på väg till någonting” (Nils 11 år). Mångfalden i svaren var stor, men det gemensamma var att barnen förknippade ordet med något negativt och jobbigt. En flicka gav uttryck för något annat då hon skrev ”Jag vet inte men ibland kan det vara skönt att stressa för annars har man inget att göra” (Anna 11 år).

Det fanns ingen markant skillnad mellan pojkarnas och flickornas definitioner av stress.

Däremot fanns det skillnader mellan könen då det gäller de barn som svarade att de aldrig är stressade eller att de inte vet vad ordet betyder. 9 % av flickornas svar och 32 % av pojkarnas svar hamnade i denna kategori.



### ***Känner barnen sig någon gång stressade på sin fritid?***

27 barn (57 %) svarade nej och 20 barn (43 %) svarade ja.

Av flickorna kände sig 55 % någon gång stressade på sin fritid, av pojkarna svarade 32 % ja på denna fråga.

### ***När upplever barnen sig stressade på sin fritid?***

Till de barn som svarade att de någon gång känner sig stressade på sin fritid ställde vi även en öppen följdfråga om när de i så fall upplever sig stressade. Av de barn som kände sig stressade någon gång på sin fritid angav 11 barn (4 pojkar och 7 flickor) svar som handlade om situationer i samband med fritidsaktiviteter. Det var t.ex. situationer som att vara försenad till en aktivitet, eller situationer där barnen ska hinna göra saker innan det är dags att åka till en aktivitet. 10 av barnens svar (4 pojkar och 6 flickor) handlade om situationer där barnen ska till något, antingen en fritidsaktivitet eller något annat. 5 av barnen (1 pojke och 4 flickor) nämnde även läxor i sina svar. 5 flickor hade med situationer som handlar om att åka buss eller tåg i sina svar.

### ***Hur känner barnen det när de är stressade?***

7 barn svarade att de inte vet eller att de aldrig har varit stressade. Det vanligaste svaret var att det känns jobbigt, vilket 13 barn svarade. 12 barn svarade att man har bråttom eller att man måste skynda sig. 6 av barnen uppgav att de blir arga eller känner sig irriterade. 4 barn uppgav fysiska symptom, t.ex. huvudvärk. 14 barn tog upp psykiska symptom, exempelvis irritation och förvirring. 3 av barnens svar hamnade i kategorin övrigt. Det var bl.a. svar som ”..jag har mycket att göra” (Göran 11 år).

Av pojkarna var det 20 % som uppgav att de inte vet hur det känns eller aldrig varit stressade. Av flickorna var det 9 % som svarade att de inte vet eller att de inte upplevt stress. Psykiska symptom nämndes av både pojkar och flickor, men fysiska symptom fanns bara med i flickornas svar.

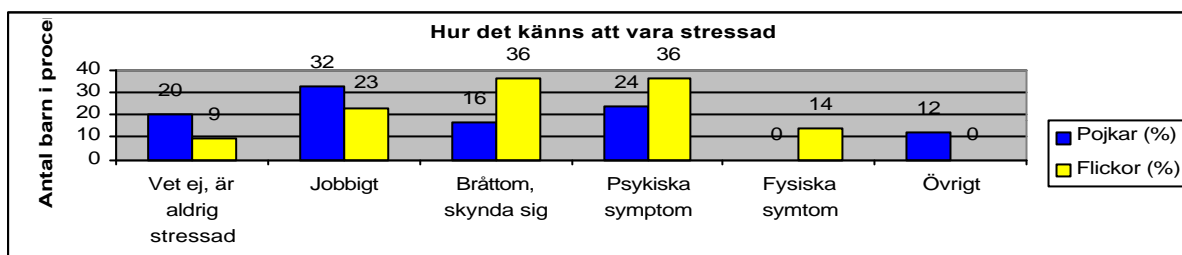


Diagram 10 Hur det känns att vara stressad (pojkar och flickor)

## 6.9. Återhämtning

### *Tycker barnen att de har tillräckligt med tid att koppla av på sin fritid?*

40 barn (85 %) svarade ja och 7 barn (15 %) nej.

Det var fler pojkar än flickor som ansåg sig ha tillräckligt med tid för att koppla av, närmare bestämt 92 % av pojkarna mot 77 % av flickorna.

### *Varför finns det inte tillräckligt med tid att koppla av?*

Till de barn som svarade att de inte har tillräckligt med tid för att koppla av ställde vi frågan om vad det är som gör att de inte har tillräckligt med tid för avkoppling. 3 barn uppgav skolan eller läxorna som anledning. 3 barn svarade att de helt enkelt har för mycket att göra och 1 barn ansåg att det beror på fritidsaktiviteter.

Det var 7 barn som uppgav att de inte har tillräckligt med tid för att koppla av, varav 3 pojkar och 4 flickor. Det motsvarar 12 % av pojkarna och 18 % av flickorna.

### *Vad gör barnen för att koppla av?*

3 barn svarade att de inte vet eller att de inte gör något. 19 barn svarade att de läser och 14 barn att de ser på TV. 12 barn svarade att de vilar sig. 8 barn uppgav att de lyssnar på musik, 3 barn att de spelar tv- eller dataspel och 3 barn att de utövar fritidsaktiviteter. 13 av barnens svar hamnade i kategorin övrigt, t.ex. "...ber mamma massera mig" (Mona 11 år) och "gå in till min familjs hund och klappa den" (Gösta 11 år).

Det fanns ingen större skillnad mellan könen. Det som skilde mellan pojkarnas och flickornas svar är att 12 % av pojkarna svarade att de spelar tv- eller dataspel mot 0 % av flickorna, medan något fler flickor uppgav att de läser och lyssnar på musik.

### *Känner barnen sig utvilade efter helgen?*

36 barn svarade ja och 11 barn nej på denna fråga.

76 % av pojkarna och 77 % av flickorna ansåg att de är utvilade efter helgen.

### ***Varför känner barnen inte sig utvilade efter helgen?***

Till de barn som svarade att de inte kände sig utvilade efter helgen ställdes följdfrågan om vad det kan bero på. Den vanligaste orsaken uppgavs vara för lite sömn/vila. Därefter kom orsakerna fritidsaktiviteter och ”för mycket att göra”. Det var även några barn som nämnde skola och läxor.

Fler pojkar än flickor ansåg att de sover/vilar för lite och att de inte hinner vila upp sig. Flickorna svarade att det kan bero på fritidsaktiviteter och skolan/läxor, medan inga av pojkarna uppgav något av dessa alternativ.

### **6.10. Samband**

Hur har barnen som känner sig stressade på sin fritid besvarat övriga frågor kring stress? Det var totalt 20 barn som uppgav att de någon gång känner sig stressade på sin fritid (12 flickor och 8 pojkar). Vi tittade närmare på deras enkäter och undersökte vad dessa barn svarade på de övriga frågorna som handlade om stress och återhämtning. 45 % av dessa barn d.v.s. 9 barn, (4 pojkar och 5 flickor) svarade att de hinner koppla av på sin fritid och känner sig utvilade efter helgen. 20 % d.v.s. 4 barn, (2 pojkar och 2 flickor) uppgav att de hinner koppla av, men känner inte sig utvilade efter helgen. 15 % d.v.s. 3 barn, (1 pojke och 2 flickor) uppgav att de inte har tillräckligt med tid för att koppla av, men känner sig utvilade efter helgen. 20 % d.v.s. 4 barn, (1 pojke och 3 flickor) uppgav att de inte har tillräckligt med tid för att hinna koppla av på sin fritid och att de inte känner sig utvilade efter helgen. Detta innebär att 55 % av de 20 barnen, d.v.s. 11 barn, på något vis svarade att de inte har tillräckligt med tid för att koppla av och/eller inte känner sig utvilade efter helgen.

## **7. Analys**

I detta avsnitt kommer vi att analysera resultaten från vår undersökning utifrån de teorier som beskrivs tidigare i uppsatsen, samt den tidigare forskning vi har nämnt. Vi har delat upp analysen utifrån de olika områden uppsatsen handlar om.

## 7.1. Fritid

I tidigare kapitel har vi definierat begreppet fritid. Vi anser dock att innebörden i ordet fritid kan tolkas på olika sätt. För många barn innehåller fritiden olika sysselsättningar på i förväg bestämda tider och även andra saker som barnen inte själva styr över, t.ex. läsläsning och att hjälpa till i hemmet. Denna del av barnens fritid har vi valt att kalla styrd fritid. Utöver den styrda fritiden finns den tid som är disponibel, d.v.s. ledig tid då barnen har möjlighet att göra vad de känner för. Denna del av fritiden har vi valt att kalla fri tid.

Vi har undersökt vad barnen gör på sin fritid och vad de anser vara viktigt att göra. Vi har även fått en överblick av hur barnens fritid ser ut i förhållande till fri tid och styrd fritid.

### *Styrd fritid*

Att göra sina läxor och att hjälpa till hemma är kanske inte de mest populära sysselsättningarna, men de är ändå ett dagligt inslag för de flesta barn. Läxor uppgavs vara den vanligaste sysselsättningen på eftermiddagarna efter skolan, och den näst vanligaste sysselsättningen på kvällarna. Även i BO:s undersökning (1997) om barns vardag var detta de vanligaste sysselsättningarna under eftermiddag och kväll (BO 1998). I vår undersökning var de vanligaste svarsalternativen att barnen ägnar mellan en halvtimme till en timme om dagen åt läsläsning och mindre än en timme om dagen åt att hjälpa till hemma.

Det var många av barnen i vår undersökning som har valt att ha regelbundna fritidsaktiviteter, närmare bestämt 87 %. Det var vanligast med 2 aktiviteter i veckan och att man går på aktiviteter 1- 4 gånger i veckan. Tidsmässigt var det vanligast att ägna 1- 4 timmar i veckan åt sina aktiviteter. Barnen var överlag nöjda med det antal fritidsaktiviteter de har, och det var även många som ville ha fler. Det var ”endast” 1 barn som ville ha mindre aktiviteter. BO:s undersökning (1997) ger oss inga exakta siffror att jämföra med när det gäller deltagandet i fritidsaktiviteter. Men de konstaterar att det är vanligt med fritidsaktiviteter i denna ålder, samt att det för flickor är vanligast att gå på en aktivitet 1 dag i veckan och för pojkarna 2 gånger i veckan (BO 2000). I vår undersökning var det vanligast både för flickor och för pojkar att gå på aktiviteter 2 ggr/vecka. Men det är inte alltid antalet aktiviteter visar hur mycket tid barnen ägnar sig åt aktiviteterna. Ta exempelvis Anita (11 år) i vår undersökning som ägnar 16 timmar i veckan åt sina 2 aktiviteter som hon går på sammanlagt 9 gånger i veckan.

### *Fri tid*

Det är viktigt för alla, både vuxna och barn, att det finns tid till att koppla av och göra det man själv vill. Vad gör då barnen med den tid de själva kan förfoga över? En viktig beståndsdel i barnens liv är kompisar och lek. Inga av barnen uppgav att de aldrig är med kompisar.

Barnens svar var väldigt varierande, men det vanligaste svarsalternativet var att barnen är med kompisar nästan varje dag. Kompisar kan dessutom vara en orsak till att barnen väljer att gå på vissa fritidsaktiviteter. Kompisar var även bland de vanligaste svarskategorierna på de frågor som handlar om vad barnen ägnar eftermiddagarna och helgerna åt, samt vad de tycker är viktigast att göra på sin fritid. 60 % av barnen tyckte att de har tillräckligt med tid att vara med sina kompisar och 40 % tyckte att de hade för lite tid. Detta ser vi som en bekräftelse på att det vi skrivit tidigare i uppsatsen om "de sociala åren" stämmer, och att barnen anser att kompisarna är väldigt viktiga för dem just nu. Enligt Piaget är jämnåriga kompisar viktiga bland annat för att de hjälper varandra att komma ur egocentrismen och att förstå hur andra människor tänker och känner. I leken lär barnen sig hur regler fungerar, de lär sig att hantera konflikter och att kompromissa. Piaget anser att barnet lär sig dessa saker bättre av att umgås med jämnåriga än när vuxna försöker lära ut samma sak, eftersom de vuxna inte är jämställda med barnen (Hwang & Nilsson 1996).

Barnen har i sina svar även gett andra beskrivningar av vad de gör på sin fritid. Eftersom det är så individuellt och då svaren var så varierande har en del svar hamnat i kategorierna övrigt. Några exempel på fri lek är "Bygga koja. Lata mig och titta på fåglar" (Arne 11 år) och "...va utte köra radiostyrd bil" (Sune 11 år). Svaren visar hur barnens fria lek kan se ut och vad barnen tycker om att göra. De visar även hur individuell den fria leken är och att den fria leken ser olika ut för varje barn. Det var även barn som svarade att det viktigaste på fritiden är att ha kul. Den fria lekens värde för barn har vi beskrivit i kapitlet om stress och återhämtning. Ellneby (1999) beskriver leken som en nödvändig del av barns vardag, dels för avkoppling men också för inläring. Genom leken lär barnet sig att samarbeta och att lösa konflikter, de blir nyfikna och söker kunskap, de övar sig också att se saker ur olika perspektiv.

Att se på tv och att spela tv- eller datorspel är sysselsättningar som faller inom ramen för fri tid. Det är något som barnen själva styr över och kan välja att göra när de har tid och lust. I vår undersökning var det vanligast att spela tv- eller datorspel 0-1 timmar om dagen. Ungefär en fjärdedel av barnen spelade inte tv- eller datorspel överhuvudtaget. När det gäller titta på tv visade det sig att 85 % av barnen såg på tv 0-2 timmar om dagen. Detta är ett exempel på

aktiviteter som har genomgått stora förändringar med hjälp av den teknologiska utvecklingen. Även om de flesta barn i vår undersökning visade sig vara relativt måttliga med både tv-tittande och spelande var det 12 % av barnen (alla pojkar) som tittade på TV 4 timmar eller mer varje dag. När det gäller tv/dataspel uppgav 8 % av pojkarna och 5 % av flickorna att de spelar mer än 3 timmar/dag.

### ***Fri tid i förhållande till styrd fritid***

Om man utgår ifrån de vanligaste förekommande svarsalternativen har flertalet barn relativt gott om fri tid i förhållande till styrd fritid, men vi har även sett exempel på barn som har mycket styrd fritid. Ett exempel på detta är Per. Per ägnar 8 timmar i veckan åt sina 5 aktiviteter som han går på sammanlagt 7 gånger i veckan. Till detta ska den tid han ägnar åt läxor och hemarbete läggas till, vilket är ungefär 1-1 ½ timme per dag. 15 % (7 stycken) av ”våra” barn har fler aktiviteter än 2 i veckan, vilket innebär ett minskat utrymme för den fria tiden.

### ***Varför så mycket tid till regelbundna fritidsaktiviteter?***

Eftersom utövning av fritidsaktiviteter var det svar som flest barn angav på frågan om vad de anser vara viktigast att göra på sin fritid, samt det faktum att många av barnen lägger stor del av sin fritid på regelbundna fritidsaktiviteter, har vi intresserat oss lite extra just för detta. Barnen angav flera olika anledningar till att de har valt att gå på aktiviteter. Den absolut främsta anledningen var att det är roligt. Att det är nyttigt och bra med motion var något som 8 av barnen framhöll. En intressant notering är att det var 3 barn som i sina svar berättade om inflytande från föräldrar eller familj. ”Fotboll har jag valt för att mina kompisar spelar, hockey har jag valt för att nästan alla i min släkt har spelat hockey, golf spelar jag för att det är kul ” (Hans 11 år). Anita (11 år) skriver ”Min mamma red när hon var liten... pappa är också fotbolls tränare”. Det finns även andra typer av svar som pekar mot en mer prestationsinriktad inställning. ”Fotboll går jag på för att jag satsar på att bli bäst. innebandy går jag på för att om jag inte blir bäst i fotboll kan jag bli bäst i innebandy” (Sven 11 år). Elkind skriver i sin bok *Det hetsade barnet* (1981) att det finns en risk att föräldrar som av olika anledningar inte känner sig tillfredställda med sitt eget liv istället ägnar barnens framgångar inom olika verksamheter, ofta idrott, ett oproportionerligt intresse. Istället för att försöka förändra sin egen situation kan föräldern lägga energi på att driva barnet att bli duktigt i idrott och därefter ta åt sig av barnets framgångar (Elkind 1981). Detta blir för barnet en form av överkrav. Barnet deltar då inte i idrotten av sin egen fria vilja utan är påverkad av

föräldrar som även har krav på deras prestationer. Ellneby (1999) menar att detta innebär en ökad risk för barnet att få sin självkänsla knäckt och att få känna att det inte duger. Att utöva en idrott och att tävla i denna gren kan i bästa fall ge barnet kompetens, självförtroende och delaktighet i idrottens laganda. Om barnet däremot inte lyckas så väl med idrotten kan det istället leda till en känsla av underlägsenhet och att det inte duger (Elkind 1981). Detta stämmer väl överens med det vi beskrivit tidigare om Ericsons teori d.v.s. att en konflikt mellan de två självstillstånden, verksamhetslust – underlägsenhet är det som präglar denna fas i barnets utveckling, och att det bemötande barnet får under denna period kan avgöra åt vilket håll barnets utveckling fortskrider.

## **7.2. Familjen**

Trots att barnen i denna ålder börjar utforska omgivningarna och att umgänge med kompisar intar en mer framträdande roll, har familjen fortfarande stor betydelse. Det var 6 barn som ansåg att det viktigaste för dem att göra på fritiden var att vara med familjen. Flera barn har även nämnt familjen då de berättat om vad de gör på sin fritid. Ofta har familjen nämnts indirekt i svaren, som t.ex. en flicka skrev när hon berättade om vad hon brukar göra på kvällen. ” ... myser framför tv:n med mamma och syrran” (Eva 11 år). Eftersom vi ville få en bild av barnens samspel i förhållande till familjen undersökte vi hur ofta barnen äter kvällsmat tillsammans med familjen. Under veckorna kan det ofta vara det enda tillfälle då familjen samlas och den måltid då alla äter tillsammans. Kvällsmålet ger familjer ett tillfälle att umgås och kunna prata om hur dagen har varit. Det vanligaste svarsalternativet var att familjen äter tillsammans alltid och det var även många barn som har svarat 6-7 dagar i veckan.

Trots att de flesta av barnen har svarat att de är nöjda med den tid de tillbringar med familjen och att det framgår av många svar att barnen tillbringar en hel del tid med sina familjer, ville 7 av de 47 barnen ha mer tid med familjen. Det var 3 barn som ville ha mindre tid med familjen. Vi har inte kunnat låta bli att fundera lite på vad det kan bero på att man anser sig ha för mycket eller för lite tid för familjen. Ur ett utvecklingspsykologiskt perspektiv kan faktorer som föräldrarnas arbetstider och möjligheter att vara hemma spela en stor roll. Även andra saker i barnens omgivning kan spela in, t.ex. tillgången till kompisar och om barnet bor inne i samhället eller utanför. Oavsett anledning så kan man koppla detta till barnets utveckling; familjen är viktig, men kompisarna blir allt viktigare. Eenfeldt (1989) menar att det tillhör förpuberteten att börja vilja frigöra sig från föräldrarna, samtidigt som man ibland vill känna sig liten igen.

### **7.3. Stress och återhämtning**

I vår undersökningsgrupp uppgav 43 % procent av barnen att de någon gång känner sig stressade på sin fritid. Vi har alltså fått ungefär samma resultat som Barn LNU då det gäller andel stressade barn, med den skillnaden att vår undersökning endast rör fritiden och deras även skoltid. 43 % motsvarar i vår undersökning 20 barn. 11 av dessa 20 barn har svarat att de inte har tillräckligt med tid för att hinna koppla av och/eller att de inte känner sig utvilade efter helgen. Vår tolkning är att dessa barn befinner sig i en riskzon och riskerar att utsättas för negativ stress eftersom de inte har tillfälle att återhämta sig från den stress de upplever. En anledning till att man inte är utvilad efter helgen uppges av barnen vara för lite sömn. Vi hade inte några frågor om barnens sovvanor med i vår enkät. Barnombudsmannens undersökning (1997) i åk 4 visar dock att ungefär hälften av dessa barn gick och lade sig mellan kl 21 och kl 22 på kvällen. En tredjedel av barnen lade sig före kl 21 och ca vart femte barn lade sig efter kl 22 (BO 1998). BO förklarar barns allt senare kvällsvanor med den teknologiska utvecklingen. Ett stort antal tv-kanaler, videofilmer, data och tv-spel ger förströelse men har också bidragit till att barn sitter uppe längre på kvällarna och därmed lider brist på sömn (BO 2000). Även i BO:s enkät angående barn och stress (2000) framkommer det att de barn som inte orkar med skolarbetet ofta anger som orsak att man är uppe sent om kvällarna och sover för lite (BO 2001).

#### ***Barnens definition av begreppet stress***

En femtedel av barnen visste inte vad ordet stress betyder eller har inte upplevt stress. De övriga barnen definierade begreppet stress som något jobbigt och negativt, och en del barn definierade stress med fysiska besvär såsom huvudvärk, ont i magen. Dessa symptom är samma som redovisas i BO:s enkät (2000) om barn och stress (BO 2001).

Endast ett barn i vår undersökning gav en positiv beskrivning av begreppet stress. Att barn förknippar stress med något negativt tror vi till stor del beror på att vi vuxna ofta uttrycker att vi är stressade när vi har mycket att göra och att vi sällan använder ordet stress i positiv mening. Marianne Frankenhauser skriver i sin bok *Kvinnligt, manligt, stressigt* (1993) om den goda och den onda stressen. Hon beskriver hur den som säger ”usch, vad det var stressigt på jobbet idag”! möts av medkännande nickningar av folk som förstår precis vad hon menar. Men om vi istället skulle säga ”Vilken härlig stressig dag jag har haft idag”! skulle vi mötas av undrande blickar.



Trots att de flesta barnen tänker på något negativt när de hör ordet stress behöver stress egentligen inte vara en reaktion på något obehagligt, utan precis som ett av barnen beskriver kan det ibland kännas positivt att vara stressad. Stressen i sig kan upplevas som en positiv utmaning och om vi tog bort all stress ur våra liv skulle vi också förlora en del av vår drivkraft, det som för oss framåt och som får oss att utvecklas. Även om stressen upplevs som något positivt är det dock viktigt att kroppen inte pressas under en längre tid. Reaktionerna i kroppen är ju desamma oavsett om stressen har positiva eller negativa orsaker och att låta kroppen återhämta sig mellan varven är nödvändigt för att ”ladda batterierna” (Ellneby 1999). Liksom begreppet stress så förknippade ”våra” barn upplevelsen av stress som något negativt och jobbigt. Något barn beskrev att man måste skynda sig och det fanns även barn som kände sig arga, irriterade, ledsna eller trötta. Även fysiska symptom nämndes. Som vi har beskrivit i tidigare kapitel reagerar kroppen på stress genom att utsöndra stresshormoner (Frankenhauser 1993). Vilka symptom kroppen sedan uppvisar är individuellt. När det gäller symptom är det särskilt viktigt att lägga märke till förändringar hos sig själv och andra, både när det gäller hur ofta kroppsliga och psykiska symptom uppträder och hur långdragna de är (Krauklis & Schenström 2001).

### ***Stressorer***

Vad är det då som stressar barn? Ofta handlar det om situationer i samband med regelbundna fritidsaktiviteter t.ex. att man måste skynda sig för att hinna till sin aktivitet. Det kan även handla om andra situationer såsom att åka buss. Ofta förknippas även detta med aktiviteter då det ofta handlar om att ta bussen för att komma till sin aktivitet. Betraktar vi detta ur ett utvecklingsekologiskt perspektiv ser vi att omgivningen påverkar barnet på flera sätt. Att man bor på en mindre ort där det inte finns så mycket aktiviteter kan innebära att man måste ta bussen till en större stad där aktiviteten finns. Föräldrarnas arbetstider kan påverka deras möjligheter att följa med barnet till aktiviteten, och därför får barnet åka bussen själv även om barnet egentligen tycker att det känns olustigt. Detta tolkar vi som ett exempel på hur barnets individuella utveckling påverkas av faktorer på exonivå, d.v.s. faktorer som barnet inte kommer i direkt kontakt med påverkar ändå barnets vardag på ett sätt som leder till att ett barn utvecklas på ett visst sätt.

Det är intressant att se att så pass många barn i vår undersökning kände sig stressade på sin fritid och att de nämnde omständigheter omkring olika fritidsaktiviteter som stressorsaker.

Ändå var det inte så många barn som tyckte att de har för många aktiviteter. Detta tolkar vi som ett exempel på den ännu så länge begränsade mognad barnen har uppnått. Barnet kan beskriva att det känner sig stressat och i vilka situationer de känner så, men sätter inte av sig själv detta i samband med själva orsaken till stressen. Hade barnet haft färre aktiviteter, d.v.s. färre tider att passa, hade antagligen stressen minskat. Här kommer de vuxnas ansvar in. Även om barnet tycker att en aktivitet är rolig så kan det bli för mycket av det goda. Barnet måste ha tid för att varva ner och att göra vad som faller det in. Ellneby (1999) menar att det är de barn som har en fulltecknad kalender som löper störst risk att utveckla stress. Barnens tillvaro blir mer och mer inrutad med flera olika tider att passa. Att skruva upp livstempot på detta vis kan innebära att hjärnan överstimuleras. Barnet får då svårt att koncentrera sig och går ständigt på högvarv (Ellneby 1999).

Läxor och skolan var en annan orsak som nämndes både som en situation som känns stressande och som anledning till att man inte hinner koppla av. Skola och läxor hör till barns vardag och motsvarar den vuxnes arbete. Skillnaden är att vi vuxna kan välja vad vi vill arbeta med men barnen har inget val. För de barn som dessutom har svårt att klara studietakten kan detta innebära en kronisk stress (Ellneby 1999).

### ***Återhämtning***

En övervägande del av barnen ansåg att de har tillräckligt med tid att koppla av på sin fritid. De flesta av barnen var väldigt medvetna om vilka strategier de använder sig av för att koppla av. Många av barnen läser och tittar på TV. Eller ligger och slappar i soffan, lyssnar på musik, ja helt enkelt bara *är*. Som en flicka beskriver det; ”Tar och värmer en kudde i micron, en värmekudde, och sätter den över axlarna, kanske, hämtar täcket, och hämtar böcker och roliga saker att titta i eller använda, och gör det där i tv:rummet” (Eva 11 år). Det är intressant att inte fler än 3 barn uppgav fritidsaktiviteter som ett sätt att koppla av. Ellneby (1999) skriver att ”ohälsa beror inte alltid på att det är för mycket av det onda, utan kanske istället för lite av det goda” (s 22). Vi tolkar detta så att det inte nödvändigtvis behöver betyda att man blir sjuk av att man stressar, om man bara ser till att ha bra strategier för att koppla av och låta kroppen återhämta sig. Enligt Miller (1982) är det dock ett problem att barn ofta inte har någon fungerande strategi för avkoppling eftersom mycket av det som skulle kunna utgöra avkoppling, idrott t.ex. är förknippat med prestation och tävlan. Flertalet av barnen i vår undersökning uppgav att de har tillräcklig tid för att koppla av. De kunde också beskriva flera

olika metoder att få den avkoppling de behöver och detta tyder vi till att dessa barn kan hantera den stress de utsätts för på ett positivt sätt.

#### **7.4. Pojkar och flickor**

Det finns skillnader mellan pojkar och flickor när det gäller upplevelsen av stress på fritiden. 55 % av flickorna upplevde sig stressade, mot 35 % av pojkarna. Det var även fler pojkar som tyckte att de hinner koppla av på sin fritid. Flickorna var överrepresenterade bland de barn som befinner sig i riskzonen för negativ stress. Överlag definierade pojkar och flickor stress på samma sätt, skillnaden var att fler pojkar än flickor uppgav att de inte vet vad stress betyder eller inte har upplevt stress. Även då det gäller upplevelsen av stress var det färre pojkar än flickor som uppgav att de inte vet eller att de aldrig är stressade. Flickorna beskrev i högre utsträckning stress med psykiska symptom och det var enbart flickor som uppgav fysiska symptom i sina beskrivningar av upplevelsen av stress. En tanke man får ha med sig när man läser detta är att flickor i allmänhet är tidigare än pojkar i sin utveckling särskilt då det gäller språk och känslor. Detta kan alltså vara en anledning till att flickorna svarade utförligare på frågorna och bättre kunde beskriva hur det känns att vara stressad.

Pojkarna och flickorna hade ganska likartade strategier för att koppla av, det enda som skilde dem åt är tv- och dataspel som används av pojkarna som avkoppling, men inte av flickorna. Även BO's undersökning (1997) visade att i denna ålder spelar pojkar mer data än flickor och det är kanske därför pojkarna även använder spel som ett sätt att koppla av. När det gäller familjen var pojkarna mer nöjda med den tid de har tillsammans med familjen jämfört med flickorna. En intressant notering är att det enbart var flickor som ansåg att de hade för mycket tid tillsammans med familjen. Återigen kan en anledning till detta vara att flickorna har ett försprång i utvecklingen och att några av dessa har kommit in i förpuberteten med allt vad detta innebär.

Det har visat sig att det var vanligare bland flickor att ha flera aktiviteter i veckan. Flickorna går på aktiviteter fler gånger i veckan jämfört med pojkarna och ägnar även mer tid i veckan åt sina aktiviteter. Flickorna ägnar även något mer tid åt läxor och hemarbete och pojkarna är oftare med kompisar. I övrigt gör flickorna och pojkarna i stort sett samma saker på fritiden, fast i olika utsträckning. Flickorna har överlag mindre fri tid än pojkarna. Det är frestande att dra slutsatsen att detta kan vara orsaken till att flickor är mer stressade än pojkar, men eftersom vi inte undersökt andra faktorer som kan spela in och då det även är individuella

egenskaper som påverkar upplevelsen av stress kan vi inte dra någon sådan slutsats. Det är dock något som är värt att fundera över.

### **7.5. Barndom i förändring**

Vi har i tidigare kapitel konstaterat att vi inte kan jämföra hur det är att vara barn idag med hur det var för t.ex. 20 år sedan. Vi har också beskrivit en del av de förändringar som vi anser påverkat barns livsvillkor. Sommers (1997) menar att vi när vi talar om barns utveckling inte kan finna några tidlösa sanningar om barns utveckling och behov. Samhället förändras hela tiden och allra snabbast har förändringen skett under 1900-talet. Sommer menar att ett problem med de snabba förändringarna är att samhällets värderingar inte riktigt hinner med samhällsutvecklingen, vilket ofta innebär att mycket negativ kritik riktas mot nya fenomen utan att man egentligen undersökt fenomenets verkliga betydelse för t.ex. familjen och barnen. Som exempel på sådana samhällsfenomen nämner Sommer bl.a. institutionaliseringen (förskola, fritids) för barn, nya familjeformer och skilsmässor. Sommer menar också att man inte kan hävda att nya drag i samhällsutvecklingen såsom t.ex. stress direkt slår ner i barnfamiljerna och påverkar dessa på ett negativt sätt. Även om det är uppenbart att familjer och, därmed också barn, är starkt påverkade av samhälleliga förhållanden får man inte glömma att föräldrars kulturella och personliga resurser, samt deras förhållningssätt till yttre påverkan innebär att familjers inre liv kan se väldigt olika ut även om de yttre betingelserna är samma (Sommer 1997). Vår tolkning av detta i samband med ämnet barn, fritid och stress är att det är viktigt att se på saken ur flera olika perspektiv. Att ett barn går på många olika aktiviteter behöver inte innebära att just det barnet känner sig stressat. Familj och andra förhållanden kring barnet spelar in och påverkar barnets totala situation. Det vi vuxna tror innebär stress för barn uppfattas kanske inte på samma sätt av barnen. Det är också viktigt att verkligen undersöka verkligheten och inte utgå från gamla normer om vad som är bra för barn eller att endast undersöka vad vuxna anser om saken och sedan överföra detta direkt på barnen. Viktigt är också att undersöka hur barnens omgivning i helhet ser ut innan man kan dra några egentliga slutsatser om hur olika fenomen påverkar barns utveckling.

## **8. Resultatsammanfattning**

I detta kapitel kommer vi att sammanfatta vad vi kommit fram till utifrån tidigare redovisade resultat och analys.

I vår undersökning upplever 43 % av barnen, 20 barn, sig stressade på sin fritid. Utav dessa 20 barn riskerar ca hälften (11 barn) att utsättas för det vi betecknar som negativ stress. Det är ungefär en fjärdedel av alla barn i undersökningen. Med negativ stress menar vi att barnen inte har tillräckligt med utrymme för den återhämtning som behövs efter att ha upplevt stress. Den vanligaste orsaken till att barnen upplever sig stressade är att de har tider att passa, ofta i samband med regelbundna fritidsaktiviteter. Barnen definierar stress som något negativt, upplever stress som något jobbigt och anger även fysiska och psykiska symptom i sina beskrivningar om hur det känns att vara stressad.

De flesta av barnen i vår undersökning, 36 barn, hinner koppla av och känner sig utvilade efter helgen. De vanligaste strategierna för att koppla av är läsning och att se på tv.

På eftermiddagarna ägnar sig barnen mest åt att vara med kompisar och göra läxor. På kvällarna ser flest barn på tv och gör läxor. Helgerna ägnas i stor utsträckning åt fritidsaktiviteter och kompisar. Barnen anser att det viktigaste för dem på fritiden är fritidsaktiviteterna och kompisarna.

Överlag är barnen nöjda med det antal fritidsaktiviteter de har och den tid de har tillsammans med familjen. Främsta anledningen till att barnen har valt att ha regelbundna fritidsaktiviteter är att de tycker det är roligt. När det gäller den tid barnen har till att vara med kompisar är lite mer än hälften nöjda och resten vill ha mer tid.

Det har framkommit att flickorna upplever sig stressade på fritiden i större utsträckning än pojkarna. Det är även en större andel av pojkarna än av flickorna som anser att de har tillräckligt med tid på sin fritid att koppla av. Barnen använder sig av samma strategier för att koppla av, med den skillnaden att pojkarna spelar tv- eller dataspel för att koppla av, vilket inga av flickorna gör. Flickorna ägnar mer tid åt sina fritidsaktiviteter och har mer styrd fritid jämfört med pojkarna.

## **9. Slutdiskussion**

Varför en uppsats om barns fritid? Att se till så att barn och ungdomar får en bra start i livet tycker vi är en viktig uppgift för alla som på något vis har med barn att göra. Som socionomer anser vi att vi har ett särskilt ansvar för detta, och att det därför är viktigt att vi skaffar oss den kunskap och kännedom om barns och ungas levnadsvillkor som vi behöver för att kunna

arbete för barns bästa. Det är även vår uppgift att följa samhällsutvecklingen, och vara observanta på såväl negativa som positiva förändringar, dels för att kunna göra andra människor uppmärksamma på vad som sker men också för att själva kunna ingripa vid behov. Vi anser att det är positivt att man inom forskning har börjat använda barn som informanter och ser barnen som subjekt istället för objekt. När vi genomförde vår undersökning fick vi mycket givande information från barnen och vi anser att vi på detta sätt verkligen fått barnens syn på de områden vi var intresserade av.

Idag är det vanligt att barn har fritidsaktiviteter, ofta mer än en aktivitet i veckan. I vår undersökning hade 87 % av barnen valt att gå på fritidsaktiviteter. Vi tror att det för de flesta barn är bra att ha någon form av aktiviteter ett par dagar i veckan. Barnet får en chans att prova på nya saker, stärka sitt självförtroende och lära sig umgås med jämnåriga på ett positivt sätt m.m. Det som är negativt i sammanhanget anser vi vara de aktiviteter där prestation och framgång går före nöjet. Vi tycker det ska vara kul att t.ex. spela fotboll, och i dessa åldrar anser vi att alla ska få vara med oavsett talang.

Många barn är nyfikna av sig och vill gärna prova på allt. Vi tror att det ibland kan bli lite för mycket av det goda och anser att föräldrar och andra vuxna då måste ta sitt ansvar och hjälpa barnet att välja bort en del aktiviteter. Barn behöver inte bara planerade fritidsaktiviteter, utan måste även få tid över till fri lek och få en chans att koppla av. Det behöver inte vara fritidsaktiviteten i sig som orsakar stress hos ett barn, men allt för många tider att passa är för många barn en stressfaktor. Vi anser att det är något som är viktigt för en yrkesarbetande socionom att ha i minnet. Som socionom är det också viktigt att tänka på att stress kan orsakas av flera saker och vi tror att det är viktigt att se till helheten när det gäller barnets situation. Om ett barn är utsatt för flera andra stressfaktorer ska man kanske ta detta i beaktande innan man försöker aktivera och ”få igång” ett barn. Med detta menar vi inte att man automatiskt ska utesluta aktiviteter för ett utsatt barn, men man ska vara noga med att stämma av så att intentionerna passar med barnets behov och förutsättningar.

När det gäller vårt resultat anser vi att 43 % barn som känner stress på sin fritid är en relativt hög siffra. Vi tror att den stämmer, eftersom andra undersökningar visat liknande resultat. Det som skiljer vår undersökning från de undersökningar vi jämfört med är att vi i vår undersökning enbart undersökt stress på fritiden, medan de andra berört även skoltiden. Vi tror att det är svårt att undersöka enbart en del av barnens vardag och att alla faktorer i

barnens omgivning färgar av sig. Den stress barn känner exempelvis i skolan påverkar även barns fritid. Det finns ingen ”avstängningsknapp” utan de känslor barnen haft under skoldagen följer med dem hem på eftermiddagen. Även läxor och andra hemuppgifter påverkar barns fritid och kan vara en stressfaktor.

Vi tycker det är bekymmersamt att en fjärdedel av barnen i vår undersökning visar tendenser på att vara utsatta för negativ stress, d.v.s. saknar tillräckliga möjligheter till avkoppling och återhämtning från upplevd stress. Om undersökningen hade varit representativt för alla 11-åringar i Sverige hade det inneburit många negativt stressade barn! Man kan också välja att se resultatet från ”andra hållet”, d.v.s. att ungefär tre fjärdedelar av barnen känner sig *inte* stressade på sin fritid, och *har* de möjligheter till avkoppling och återhämtning de behöver. Det hade varit intressant att titta närmare på vad de barn som inte känner sig negativt stressade har för strategier för att koppla av och vad det är som skiljer negativt stressade barn från barn som inte är negativt stressade. Vi kan tänka oss att ”negativt stressfria” barn har bättre strategier för att koppla av/återhämta sig, eller att de har mer fri tid på sin fritid.

Samhället förändras hela tiden och detta påverkar givetvis barnen. Idag lever vi i ett informationssamhälle och många barn har tillgång till både Internet och kabel- eller satellit TV som ger oss snabb information under dygnets alla timmar. Många lever idag sina liv i ett ständigt högt tempo, vilket vi nu ser resulterar i ett stort antal sjukskrivningar för utbrändhet eller depressioner. Vi tycker att det är viktigt att vi tar detta på allvar och framförallt att vi värnar om barnen. Stora barngrupper i förskola och skola, många olika kontakter med andra barn och vuxna under dagen, prestations- och framgångsinriktat tänkande i mycket av det vi sysslar med, allt detta är stressorer. Stressorerna påverkar oss olika, det som är lika för oss alla är att vi inte mår bra när det blir för mycket. För att kroppen ska orka med måste vi vara medvetna om detta och även vara uppmärksamma på att vi regelbundet ger oss själva och våra barn möjlighet till återhämtning.

## Referenslista

- Andersson, Gunvor (1998) Barnintervju som forskningsmetod. *Nordisk Psykologi* 50(1), 18-41
- Andersson, Gunvor (2000) "Barnen i socialt arbete – en maktlös grupp?" i Meeuwisse, A., Sunesson, S. & Swärd, H., *Socialt arbete. En grundbok*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Andersson, Gunvor (2002) "Utvecklingsekologi och sociala problem" I: Meeuwisse, A., & Swärd, H., *Perspektiv på sociala problem*. Stockholm: Natur och Kultur
- Barnombudsmannen (1998) *Liten blir stor. Rapport från barnens myndighet 1998*. Stockholm: Barnombudsmannen.
- Barnombudsmannen (2000) *Barndom pågår. Rapport från barnens myndighet 2000*. Stockholm: Barnombudsmannen.
- Barnombudsmannen (2001) *Båda är bäst, typ. Rapport från barnens myndighet 2001*. Stockholm: Barnombudsmannen.
- Barnombudsmannens hemsida 2003-04-15 <http://www.bo.se>
- Denscombe, Martyn (1998) *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskapen*. Lund: Studentlitteratur.
- Doctare, Christina (2000) *HJÄRNSTRESS, kan det drabba mig?* Hässelby: Runa Förlag AB.
- Eenfeldt, Marie (1989) *Barn och föräldrar i samspel*. Stockholm: Liber.
- Eenfeldt, Marie (1999) *Leva tillsammans - med barn i åldern 7-12 år -*. Stockholm: Verbum förlag.
- Elkind, David (1981) *Det hetsade barnet, att stressas in i vuxenvärlden*. Stockholm: Natur och Kultur..
- Ellneby, Ylva (1999) *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Frankenhaeuser, Marianne (1993) *Kvinnligt, manligt, stressigt*. Höganäs: Förlags AB Wiken.
- Hauffman, Susanna (1997) *Friskboken*. Hjärt-Lung fonden, Apoteksbolaget AB, Korpen – Svenska Motionsidrottsförbundet, SISU Idrottsböcker AB.
- Hwang, Philip & Nilsson, Björn (1996) *Utvecklingspsykologi. Från foster till vuxen*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Jonsson, Jan O (2001) "Barns sociala demografi, familjeförhållanden och sociala resurser." i: SOU (2001:55) *Barns och ungas välfärd*. Stockholm: Socialdepartementet.
- Krauklis, Martin & Schenström, Ola (2001) *Utbrändhet, den nya folksjukdomen*. Johanneshov: Bokförlaget Robert Larson AB.



- Miller, Mary Susan, (1982) *Stressade barn. Att förstå och besvara stressignaler hos barn och ungdomar*. Stockholm: Forum.
- Mitchell, Cajsia (1995) *Barn och fritidskunskap*. Stockholm: Liber utbildning AB.
- Norling, Ingemar & Gunnarsson, Marie (1994) *Fritid som socialt fenomen*. Stockholm: Liber.
- Peruzzi, Britt (2003) ”8 av 10 barn lider av stress”. *Aftonbladet* 2003-01-23
- Sommer, Dion (1997) *Barndomspsykologi. Utveckling i en förändrad värld*. Hässelby: Runa förlag.
- SOU Statens Offentliga Utredningar (2001:55) *Barns och ungas välfärd*. Stockholm: Socialdepartementet.
- Trost, Jan (2001) *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.
- Währborg, Peter & Åhnberg, Annika (2002) ”Även barn går in i väggen”. *Svenska Dagbladet* 2002-04-09.
- Zlotnik, Gideon (1999) *Stackars barn*. Lund: tiedlund förlag.
- Östberg, Viveca (2001) ”Hälsa och välbefinnande” i: SOU (2001:55) *Barns och ungas välfärd*. Stockholm: Socialdepartementet.

## Bilaga 1

1. Kryssa i om du är en pojke eller flicka:	Pojke	Flicka
2. Har du några regelbundna fritidsaktiviteter?	Ja	Nej
3. Om du svarade ja, fyll i vilka aktiviteter du går på och hur ofta		
.....	.....gångar i veckan	.....timmar i veckan
.....	.....gångar i veckan	.....timmar i veckan
.....	.....gångar i veckan	.....timmar i veckan
.....	.....gångar i veckan	.....timmar i veckan
.....	.....gångar i veckan	.....timmar i veckan
4. Tycker du att du har tillräckligt med aktiviteter?		
Vill ha mindre aktiviteter		
Lagom med aktiviteter		
Vill ha mer aktiviteter		
5. Förklara varför du har valt att gå på eller att inte gå på några aktiviteter		
.....		
.....		

.....  
.....

---

6. Hur mycket tid ägnar du åt läsläsning varje dag?

- Mindre än 30 min
- 30 min - 1 timme
- 1-2 timmar
- Mer än 2 timmar

---

7. Hur mycket brukar du hjälpa till hemma? (Ex: städa, diska, passa småsyskon, handla)

- Ingenting
- Mindre än 1 timme/dag
- 1-2 timmar/dag
- Mer än 2 timmar/dag

---

8. Hur mycket brukar du titta på TV?

- Ingenting
- 0-1 timme/dag
- 1-2 timmar/dag
- 2-3 timmar/dag
- ca ....timmar/dag

---

9. Hur mycket brukar du spela TV/data-spel?

- Ingenting
- 0-1 timme/dag
- 1-2 timmar/dag
- 2-3 timmar/dag
- ca ....timmar/dag

---

10. Vad brukar du göra på eftermiddagen efter skolan?

.....  
.....  
.....  
.....

---

11. Vad brukar du göra på kvällen?

.....  
.....  
.....  
.....

---

12. Vad brukar du göra på helgen?

.....  
.....  
.....  
.....

---

13. Hur ofta är du tillsammans med kompisar på fritiden?

- Aldrig
- Ibland, men inte varje vecka
- 1-2 dagar i veckan
- 3-4 dagar i veckan
- Nästan varje dag
- Varje dag

---

14. Tycker du att du har tillräckligt med tid att vara med dina kompisar?

- för lite tid med kompisar
- lagom tid med kompisar
- för mycket tid med kompisar

---

15. Hur ofta äter din familj kvällsmat tillsammans?

- aldrig
- 1-2 dagar/vecka
- 3-5 dagar/vecka
- 6-7 dagar/vecka
- alltid

---

16. Tycker du att du har tillräckligt med tid tillsammans med familjen?

- för lite tid tillsammans
- lagom tid tillsammans
- för mycket tid tillsammans

---

17. Vad betyder ordet stress för dig?

.....  
.....  
.....  
.....

---

18. Känner du dig någon gång stressad på din fritid?

Nej

Ja → I så fall när?

.....  
.....  
.....  
.....

---

19. Hur känns det när du är stressad?

.....  
.....  
.....  
.....

20. Vad gör du för att koppla av?

.....  
.....  
.....  
.....

---

21. Har du tillräckligt med tid för att hinna koppla av på din fritid?

Ja

Nej → Vad är det som gör att du inte har tillräckligt med tid för avkoppling?

.....  
.....  
.....  
.....

---

22. Brukar du känna dig utvilad efter helgen?

Ja

Nej → Vad kan det bero på att du inte känner dig utvilad efter helgen?

.....  
.....  
.....  
.....

---

23. Vad är viktigast för dig att göra på din fritid?

.....  
.....

.....  
.....

## Bilaga 2



Till föräldrar med barn i klass 5c och 5d

Hej!

Vi är två socionomstuderande på Socialhögskolan vid Lunds Universitet. Denna termin, som är den sjätte av sju terminer, läser vi om barn- och ungdomar i socialt arbete. I kursen ingår det att skriva en 10-poängs uppsats på C-nivå. Vi har valt att skriva om hur barn ser på sin fritid i förhållande till stress och tid för återhämtning. Därför vill vi gå ut med enkäter i två klasser på mellanstadiet för att få in barnens synpunkter. Klassen och skolan, liksom enskilda barn, kommer att vara anonyma. Det innebär att barnen inte kommer att skriva sina namn på enkäten och vi kommer heller inte att namnge skolan.

Om Du/Ni inte vill att Ert barn ska medverka så lämna in nedanstående talong till klassföreståndare senast tisd 1 april, så kommer ert barn inte att delta i undersökningen. Om ni har några frågor är ni välkomna att höra av er.

Vänliga hälsningar

Annette Christiansson

Tel: xxx-xxxxxx

Mia Nilsson

Tel: xxx-xxxxx

Klipp här.....

Barnets namn och klass: .....

ska inte delta i enkätundersökningen om barns fritid.

.....

Vårdnadshavares underskrift