



Här är berättelsen om 17 år med Drömmen om det goda på förskolorna Armbandet och Kättsätter, Sveriges första certifierade Drömmen om det goda-förskolor.

## **DRÖMMEN OM DET GODA PÅ FÖRSKOLORNA ARMBANDET OCH KÄTTSÄTTER I NORRKÖPING**

Av Ann Kristin Källström-Sundgren, förskolechef

Metoder för förändring och utveckling ger bättre förutsättningar för barns och pedagogers lärande, omsorg och fostran.

I Norrköpings kommun står barns hälsa och lärande i fokus. För att uppnå bästa möjliga resultat behövs trygghet, arbetsro, delaktighet och föräldrasamverkan. Särskilt viktigt är ledarskapet och pedagogernas förhållningssätt, engagemang och respekt. Alla människors lika värde och FN:s barnkonvention är själva grunden för arbetet i förskola och skola. Kvalitet kan bäst mätas i det mänskliga mötet mellan lärare och elever. Det är där lärande uppstår, och det är den processen som måste få de bästa förutsättningarna.

Se Strategi för arbetet med förbättrade resultat för ökad måluppfyllelse (Norrköpings utbildningskontor) samt Barn- och ungdomsnämndens uppdragsplan 08 (Norrköpings utbildningskontor).

Nyckelorden i vår svenska läroplan för förskolan (LPFÖ 98) är omsorg, fostran, lärande.

### **Inledande tankar för förändringsarbetet**

I mitten på 90-talet tillsattes jag som chef för förskolan Armbandet i Vilbergen i Norrköping. Det var en tid av stora förändringar i mitt liv, både i min profession och privat. Kommunen omorganiserade och samtidigt blev min syster svårt sjuk. Hon avled 1999.

Det handlade då om att hämta kraft och mod att möta förändringarna. Jag fick en mentor i psykologen och författaren Christina von Bergen som genom sin metod "Inre ledarskap" visade mig min inre kraft och klokhet. "Man väljer själv hur man förhåller sig till det som händer i ens liv."

2001 utökades mitt chefsansvar när Kättsätters förskola slogs ihop med Armbandet. Mina erfarenheter av inre ledarskap har hjälpt mig mycket och är en viktig del i arbetet att förverkliga Drömmen om det goda på Armbandet och Kättsätter.

Under de 34 år som jag har verkat inom förskolan har jag varit med om många förändringar. Jag och mina medarbetare - och många med oss - vill göra det möjligt för våra barn och ungdomar att leva ett gott liv. Vi måste vara rädda om varandra, om jorden, och om freden. Vi vill fostra våra barn till vänliga, solidariska och omtänksamma människor. Vi vill ha friska, fredliga, kunniga och stolta barn. Trygga, ansvarskännande människor som vågar. Vi vill att barn och personal ska känna glädje - det ska vara kul att komma till våra förskolor.

Genom arbetet i förskolorna Armbandet och Kättsätter och övriga enheter inom i VISKA (numera känt som Sydvästen med områdena Vilbergen, Skaphagen och Ektorps) - sedan januari 2001, har vi hittat vår kraft. Vi ser nu att Norrköpings kommuns strategi och den svenska läroplanen kan förverkligas.

För oss är det viktigt att arbeta för samma mål, åt samma håll. I Sydvästen har vi enats om följande mål:

”VI SKA möta barnen med engagemang och respekt”.

VISKA står också för -

Vilja, att göra vårt bästa

Inspiration

Självständighet

Kunskap

Ansvar

VISKA kan också betyda lågmäld dialog. Att skapa lugn är ett av målen för verksamheten.

## Förändringen

Så var det då:

Lokalerna och arbetsmiljön på Kättsätter var vid sammanslagningen bristfälliga, 50 % av personalen var långtidssjukskrivna. Bland de friska arbetade många endast 75 %. Stressen var hög, alla försökte göra allt och skyndade från den ena arbetsuppgiften till den andra. Det fanns i början ett starkt motstånd mot förändring. Många i personalen närmade sig pensionsåldern men på grund av de stora sjuktalen hade det varit svårt att locka nya, yngre medarbetare.

År 2001 fanns på de båda skolorna Armbandet och Kättsätter cirka 40 pedagoger och sammanlagt cirka 160 barn, varav många var i behov av särskilt stöd.

Situationen nu:

Sjukfrånvaron har minskat radikalt, i dag 2008 har vi inga långtidssjuka. Barnen är lugna och mår bra. Bland personalen vet alla vad som förväntas och vem som ansvarar för vad. Alla arbetar utifrån tydliga ansvarsområden

Vi har en positiv anda för förändring och utveckling på de båda förskolorna. Uppdraget är tydligt och tillsammans formulerar vi mål för de närmaste åren.

*Teori blir verklighet i det dagliga arbetet med Drömmen om det goda*

Hur har vi gått till väga för att nå förskolans mål och få till stånd en kvalitativ arbetsplats och god lärande miljö för barnen - med trygghet, lugn och ro, engagemang och respekt och de bästa hälsoförutsättningar för alla? Hur har vår arbetsplats blivit attraktiv både för nyutexaminerade lärare och för föräldrar och barn?

*Att bryta mönstret var en ledstjärna när förändringsarbetet påbörjades*

Jag var medveten om att jag som chef hade en nyckelroll i allt förändringsarbete.

Min ambition var att skapa ett gott arbetsklimat och en tydlig struktur, trygghet, goda förutsättningar, vara tydlig i mitt ledarskap och stimulera till utveckling och glädje. Att vara närvarande, se möjligheterna och möta mina medarbetare med respekt, förtroende och engagemang.

## **Drömmen om det goda - arbetet med barnen på förskolan**

Målet: Vi ska skapa lugn. Lugn för personalen och lugn för barnen.  
Vi vill vara trygga, ansvarskännande vuxna som vågar. Som skapar bästa möjliga förutsättningar för barns fostran, omsorg och lärande.

Huvuddragen i vår strävan kan sammanfattas i den här dikten:

Här är jag aldrig rädd.  
Här är jag accepterad och omtyckt  
Här vet jag vad jag får göra och vad jag inte får göra och varför dessa gränser finns  
Här lyssnar de andra på mig  
Här möter jag tolerans och förståelse och får hjälp med det som är svårt  
Här ser man vad jag är duktig i och säger det till mig  
Här får jag pröva nya idéer och välja själv  
Här får jag uppleva att det är viktigt, det jag tycker, känner och vill  
Här känner jag att jag duger och att jag är någon

Ur "Läsinläring och Självförtroende" K Taube

Vuxna som vågar blundar inte.

Barn behöver möta vänliga människor och de behöver lära sig att känna igen och förstå sitt behov av lugn och avkoppling.

Barn måste ha mycket tid för lek. Utomhuslek stimulerar motoriken och är nyttig för hälsan. Ju mer man är ute, desto friskare är barnen.

Rörelse är viktig för inläringen. Dans och rörelse, som qigong, ger kontakt och hjälper till att ge uttryck för känslor.

Tid för tanke och reflektion är viktig.

"Barn som är rädda lär sig inget" (sagt av Tom Tiller, en norsk forskare)

## **Drömmen om det goda - metoderna**

Fredlig beröring (massage) är ett viktigt inslag. All personal har genomgått utbildning i Fredlig beröring. Vi använder oss av kroppsmassage med olja eller bollar och varierar även med massage-sagor och -ramsor. Massage-lekarna "biltvätten" och "plantera träd" är populära. Två gånger/vecka, efter lunchen, har vi massage där barn/barn och barn/personal masserar varandra till lugn musik. Det skapar ett lugn och gör att vi går ner i varv. Viktigt att få ner stressen och stimulera kroppens "lugn och ro"- hormon oxytocin. Barnen blir även mjukare mot varandra, konflikter löses mer med ord än att de slår och gör varandra illa. "Den som man masserar slår man inte." Det är också bra att våga ta på varandra. Det ska vara något naturligt och fint. Från första början ville de flesta barnen bara titta på, de vågade inte riktigt. Nu är alla barnen med! Vi börjar alltid med att fråga: "Får jag massera dig?" Det är viktigt att det är frivilligt och att barnen känner sig trygga.

Stunder av stillhet vävs naturligt in i den dagliga verksamheten. Stillheten är inandningen, utandningen är leken och rörelsen. Stillhet ingår både i massagen och i barnqigongen. Vilostunderna ska innehålla möjlighet att sträcka ut sig på madrasser och få en fin stund av stillhet. Ro och stillhet är viktigt för inläring, för vår förmåga att reflektera och för hälsan.

På våra förskolor vill vi se trygga, harmoniska barn som kan känna ro och stillhet. Barnpsykologen och forskaren Yvonne Terjestam bekräftar genom sitt forskningsprojekt "Barn i balans" att Drömmen om det goda-metoderna qigong, massage och stillhet är bra för barnen. Barn blir lugnare och kan koncentrera sig bättre.

Reflektion och livssamtal skapas i det kvalitativa mötet mellan kollegor, barn och föräldrar i en delaktig organisation. Det innebär att man ger sig tid, ställer frågor och lyssnar på varandra. Barn har stor vishet och älskar att uttrycka sina tankar om livet, när den rätta atmosfären infinner sig. För personalen är den pedagogiska dokumentationen och personalträffarna ett naturligt tillfälle för reflektion.

Barnqigongen består av fem djur, den röda vackra fågeln, den orädda och kloka svarta björnen som är litet klunsig och älskar honung, den smidiga silverglänsande tigern som smyger omkring på savannen, den kvicka grönskimrande apan som letar efter bananer i djungeln och den graciösa hjorten. Varje djurövning avslutas med en stunds stillhet, när barnen lever sig in i just det djurets kvalitet. Metoden har utvecklats av den kinesiska qigongmästaren Fan Xiulan, grundare av Biyunakademin, och ingår i Drömmen om det godas sex dagars ledarutbildning som alla pedagoger på Armbandets och Kättsätter genomgått.

Fan Xiulan är även utbildad förskollärare och har genom sin Barnqigong förmedlat något av det gamla Kinas vishet och insikt till oss. Metoden tar vara på barnens inlevelseförmåga, och består av enkla rörelser och visualiseringar. Att leka djuren hjälper barnen att lära känna och balansera krafterna inom sig och finna känslomässig och fysisk harmoni. Det utvecklar känslorna och fantasin och öppnar barnet för naturen, och främjar hälsa och välbefinnande, enligt en 5000-årig kinesisk kunskap och erfarenhet.

Alla barn, även ett- och tvååringarna, får leka djuren. De minsta barnen kan inte göra alla rörelserna, till exempel stå på ett ben, men de gör vad de kan och tycker om övningarna, framför allt fågeln.

Qigongrummet på Armbandets har vi dekorerat med tunna tyger och spännande bilder. Och när vi ska träna tänder vi ljus, sätter på stillsam musik, till exempel indiansk flöjtmusik (Carlos Nakai). Vi bjuder på något att dricka eller en frukt.

Vi stimulerar också barnens fantasi och inlevelse i djuren genom berättelser, sånger och bildskapande. Sagan och berättelsen är själva ingången. Att övningarna är roliga att se på är också till hjälp. Barn har lätt för att känna effekter av övningarna. De blir gladare, mindre oroliga, även fysiskt. Barn har mycket lätt för att gå in i fantasins värld och har nära till stora känslor. Vi är mycket uppmuntrande och talar om för dem att de är kloka, snabba, att de lär sig bra. Det får dem att öppna sig och slappna av. Vi ser barnen inför våra ögon förvandlas och anta djupskepnaderna. Och det är just det som enligt de gamla visa kinesiska läkarna var så välgörande.

Fågeln förbinds med och främjar hjärtat och sommarens egenskaper. Dess element är elden och känslan glädje. Björnen förbinds med njurarna och vintern, dess element är vattnet och känslan rädsla. Tigern hör samman med lungorna och hösten och är besläktad med elementet metall och känslan sorg. Apan kopplas till levern och våren och elementet trä, och känslan vrede. Och hjorten med mjälten, sensommaren, elementet jord och känslan eftertanke.

#### Utbyte med andra länder och kommuner

Genom arbetet med Drömmen om det goda växer förståelsen om att vi alla är bröder och systrar och förmågan att kunna möta andra människor oavsett kulturell och nationell bakgrund. Den förståelsen har resulterat i ett livligt utbyte av erfarenheter med pedagoger och skolledare från andra kulturer och på andra håll i Sverige. Vår erfarenhet av arbetet med massagen och qigongen har väckt stort intresse och efterfrågas av många. Det utvecklar oss att vid upprepade tillfällen få möjligheten att berätta om vår verksamhet i olika sammanhang.

På vår enhet har vi fortgående haft utbildning i qigong inte bara för pedagoger utan också för lärare från andra skolor i vårt närområde och från andra delar av Sverige, även från Norge.

Alla pedagoger hjälps åt vid studiebesöken. Barnen är vana vid alla besökare som kommer och vill titta på massage och barnqigong.

Vi har ett samarbete och erfarenhetsutbyte med skolor och förskolor och kommuner i andra länder, i Rimini i Italien, i England och Lettland. Vi har haft besök från Italien, Kina, Belgien och Sydafrika. Besöken har resulterat i fantastiskt roliga och givande möten med andra kulturer i Drömmen om det godas tecken. Samarbetet har utvecklats. I oktober var jag och flera pedagoger på ett studiebesök i Rimini, och i höst planerar jag att resa till Kina. 2003 gjorde Hongkongs television en dokumentär om Armbandets "Sveriges bästa förskola", som sändes nationellt. Under åren har vi fått studiebesök från många svenska kommuner på våra förskolor, bland annat från Oskarshamn, Danderyd, Linköping, Jönköping, Västerås, Örnsköldsvik, Mantorp, Vässingebro, Djursholm, Stockholm, Lidingö, Malmö, Lund, Vinnevi och Umeå.

Vi ombeds ofta att i föredrag, seminarier och workshops presentera vårt arbete i olika sammanhang. Vi har under de senaste sex åren medverkat på Förskolebiennalen i specialpedagogik i Linköping, på Skolforum och flera gånger på Sveriges Riksdag.

Det synliga resultatet av vårt förändringsarbete i korthet (några exempel):

Vi ser glada, trygga barn som är samspelade, kan leka och visa medkänsla för varandra.

Vi ser självständiga barn som kan ta ansvar och är en del av gemenskapen.

Vi har skapat en tydlig och bra arbets- och utvecklingsplan för förskolorna.

Vi har en introduktionsplan för nyanställda.

Vi genomför två utvecklingssamtal per år.

Långtidssjukskrivningarna har minskat, korttidsfrånvaron är låg.

Vi har skapat fler heltidstjänster.

Vi har fler män i verksamheten.

Vi har lyckats rekrytera nyexaminerade förskollärare.

Vi är Campus förskolor och tar emot studerande från universitetet.

Vi har en arabisktalande resurs.

Samarbetet har utvecklats mellan förskolorna. Arbetsplatsträffar och samrådsgrupp fungerar utmärkt.

Allt detta ger lust och glädje på jobbet och en vilja att ständigt arbeta för Drömmen om det goda.

## **Glimtar från det dagliga arbetet med barnen på Armbandet och Kättsätter**

### *Personalens erfarenheter*

Vi ställde frågan till pedagogerna på Armbandet och Kättsätter,

- Vad har du lärt dig under det senaste året och hur har du omsatt det i praktiken?

Jag har lärt mig...

Massage och qigong:

- Det känns naturligt att använda qigong och massage i barngruppen. För barnen är det naturligt att både ge och ta emot massage till både vuxna och barn. Man berör varandra naturligt i vardagen. Barnen har stor delaktighet och inflytande i vardagsarbetet och barn utvecklar en social kompetens som gör att de har modet att prata och leda olika aktiviteter.

- Vi skapar en rofylld vardag med hjälp av massage, qigong och lugn musik. Rörelse är ett viktigt inslag, bra för kroppen, och det man lär med kroppen fastnar i huvudet. Vi lär oss vara goda kamrater, social kompetens är viktigt.

- Massagen tycker barnen mycket om och är duktiga i, det gäller även qigongen. Det märks att de har lärt sig att slappna av på ett helt annat sätt nu än när vi började. Barn tycker om att ge massage till både barn och vuxna. Förutom den planerade massagen får barnen mer sporadisk massage och beröring utifrån egna önskemål. Matsituationen är lugnare när vi har lugn musik.

- Barnmassage och använder det dagligen i samband med barnens vila för lugn och avslappning. Jag arbetar också med bollmassagen, något som utvecklats så bra så att även de allra yngsta kan göra det på varandra. Jag har lärt mig att använda den lugna musiken i bakgrunden.

- Barnen älskar att få och ge massage. Jag har fått en ökad förståelse av vilken effekt barnmassagen har, det är en fördel att ha gått kursen. Vilken respons jag får från barnen.

- Även de minsta barnen är med och gör qigong djuren. Jag själv gör fredsqigongen vilket gör mig smidigare i min kropp. Vuxenqigongen ger mig kraft och inspiration att leda och låta barnen få del av mina lärdomar. Se barnen själva träna och visa varandra hur bra de kan de olika djuren i qigongen.



### *Stillhet etc.*

- Jag har lärt mig mycket om ro och stillhet och fått insikt om hur viktigt det är för barnens utveckling och lärande att komma ner i varv och få avslappning på olika sätt. Jag har massage och qigong med barnen. Jag arbetar för att tillvaron på avdelningen ska ge utdelning för vila och reflektion. Jag förstår vad som ligger bakom vårt arbetssätt vilket gör att jag förmedlar rätt känsla till barnen.

- Trygga, lugna barn som berör varandra och inte slåss. Positiv föräldrarespons, vi får ofta höra att det vi jobbar med är till stor belåtenhet. Föräldrarna får själva massage och barnen visar qigongdjuren och gör det med stor inlevelse.

- Besökare berättar att de upplever ett stort lugn här hos oss. Tydligaste spåret är tycker jag att vi har en barn- och föräldragrupp som verkar trivas väldigt bra hos oss, mycket skratt och hög acceptansnivå.

- Jag fokuserar på vad jag kan och vill, inte så mycket på det jag inte kan. All personal har hög medvetenhet om Drömmen om det goda och arbetar mot samma mål.

- Att barnen är nöjda och glada ser vi genom deras omsorg om varandra, sociala samspel och trygghet. Vi har lillmöten, föräldraråd, förslagslådor.

- Vi skapar goda förutsättningar för våra barn, så att de får en bra start i det livslånga lärandet. Betydelsen av vuxna förebilder, som har ett medvetet förhållningssätt till människan, jorden och freden samt förståelsen för uppdraget. Viktigt med tid för reflektion, utnyttja tiden.

- Det är viktigt för barnen att kunna få ligga lugnt och stilla och få lyssna till sagor som berättas med lugn röst, till vacker musik. Positiv konfliktlösning har lärt mig att se det positiva i arbetslivet. Tänka på hur man säger vid tillsägelser.

- Jag har lärt mig mycket och har verkligen omsatt mina nya kunskaper i praktiken. Det känns bra när saker och ting fungerar på avdelningen och när vi har lugn och ro. Harmoni råder från morgon till kväll. Arbetet med enskilda barn ger resultat, de har utvecklats mycket. Självt har jag också utvecklats mycket och skaffat mig erfarenhet som gjort mig tryggare och säkrare. Min kompetensutveckling i stresshantering, portfolie, retorik, rörelse, gitarr, studiedagarna i Drömmen om det goda, och teckenkursen har stärkt mitt självförtroende. Jag har vågat genomföra saker och ting. Jag har lärt mig att tänka efter före och lära känna mig själv och ta ansvar för det jag känner och behärska mig tills jag vet varför jag känner som jag gör. Jag tar ansvar om mina känslor och reaktioner.

- Jag har lärt mig att tillåta barnen att ha många egna stunder. Att respektera barns önskemål och vilja. Att träna barnens tankar, låta barnen prova olika lösningar, stimulera barnens självständiga tänkande, ge barnen tid för detta. Få tid att leka ostört. Ge beröm och se det kunnande barnet. Att se de små situationerna och glädjeämnen och de små framstegen hos barnen.

- Jag är mycket mera medveten om mitt sätt att vara. Det ger en positiv kick. Jag har också lärt mig mycket om inre ledarskap. Nu tänker jag på att se mig uppmärksamt omkring.

- Jag har lärt mig att komma ner i varv genom bl a Drömmen om det goda-metoderna och Do-In.
- Jag har lärt mig hur viktigt och roligt det är med dokumentation i text och bild. Lyssnar mer, lägger mig inte i utan avvaktar. Respekterar och accepterar. Qigong och inre ledarskap.
- Vi har glada, nyfikna barn som är villiga att lära och delaktiga. Vi skapar en rofylld vardag med hjälp av massage, qigong och lugn musik. Rörelse är ett viktigt inslag, bra för kroppen, gör att det vi lär oss i huvudet fastnar. Vi lär oss vara goda kamrater. Social kompetens är det viktigaste.
- Jag har lärt mig mer om barns individuella utveckling. Det har skett genom att jag tänker mer på mitt förhållningssätt till barnen och deras situation här och nu.
- Jag har lärt mig att ta det lugnt och att allt inte måste göras perfekt på en gång. Saker kan vänta lite, det är ett sätt för mig att orka allt.
- Jag fokuserar på vad jag kan och vill, inte så mycket på det jag inte kan.
- Både barnen och arbetskompisarna är glada.
- Jag är medveten om min roll i mötet med föräldrar, barn och övrig personal. Tankens kraft och en positiv inställning hjälper mig att hantera situationen när det saknas personal av olika skäl. Det är viktigt att barnen känner att de kan vara med och påverka sin vistelse i förskolan.
- Har en hög medvetenhet om vårt betydelsefulla uppdrag. Att barnen är nöjda och glada ser vi genom deras omsorg om varandra, sociala samspel och trygghet.
- Jag har lärt mig hur vi skall möta behovet av avslappning och stresshantering, både barn och vuxna måste finna tid för återhämtning. Vi ska hjälpa barnen att må bra genom massage som stimulerar kroppens "lugn- och ro-hormon" oxytocin, utelek och rörelse minst 60 min/dag för dagsljusets hälsosamma effekt eller genom att helt enkelt ha roligt. Så blir vi lugnare och gladare. Det främjar hälsan.
- Det viktigaste av allt är alla mina nya pedagogiska tankar. Jag tänker på allt jag gör på ett helt annat sätt. Små detaljer kan betyda så mycket. I stället för att t ex ropa "Ramla inte ner!" säger jag "Håll i dej!" eller "Stå inte upp" ändras till "Sitt ner!". Det är viktigt att vara rak i sitt budskap till barn. Vara tydlig, inte för mångordig det gör det lätt för barnen att lyssna och förstå.
- Drömmen om det goda skapar bra förutsättningar både för barn och vuxna genom att vi skapat platser och stunder för ro och stillhet, musiken, massagen, tända ljus vid lunchen. Vi skapar en vacker, rogivande, lekfull och stimulerande inomhus- och utomhusmiljö, gott om tid, och fritt skapande. Har förstått innebörden av lugn och ro och att ej stressa. Det ger en lugn och trygg barngrupp samt lugna och avstressade pedagoger. Vi spelar ofta lugn- och ro-musiken.



- Jag har lärt mig att tillåta barnen att ha många egna stunder. Att respektera barns önskemål och vilja. Att träna barnens tankar, låta barnen prova olika lösningar, stimulera barnens självständiga tänkande, ge barnen tid för detta. Ge beröm och se det kunnande barnet. Att se de små situationerna och glädjeämnen och de små framstegen hos barnen. Dokumentera det och lyfta fram det till arbetskamrater.

Ann-Kristin Källström-Sundgren, Chef för Förskolorna Armbandet och Kättsätter  
Armbandet, Sprängstensgatan 6, 603 79 Norrköping.  
Tel 011-152766, mobil 073-0202632, fax 011-152751, tel 011-152791, fax 011-152792  
e-mail: [annkristin.kallstrom-sundgren.norrkoping.se](mailto:annkristin.kallstrom-sundgren.norrkoping.se)  
läs mer: [www.armbandet.norrkoping.se](http://www.armbandet.norrkoping.se)