

Rapport FoU-projekt

Uppsala kommun 2024/25

Musik som hälsofrämjande stöd i förskolan

Titel: Musik som hälsofrämjande stöd i förskolan

Juni 2025

En projektrapport publicerad för Uppsala kommun

Författare: Sandra Lind Isaksson, Åsa Forner

E-post: sandra.isaksson@ uppsala.se , asa.forner@ uppsala.se

Uppsala kommun

Sammanfattning

Denna studie belyser förskolans möjligheter att vara med och stötta barn genom att använda bakgrundsmusik som hälsofrämjande stöd under dagen på förskolan.

Syftet med studien var att undersöka på vilket sätt musiken bäst används under vissa delar av dagen för att minska känslor av stress och främja känslan av glädje och harmoni tillsammans i förskolans verksamhet. Det är ett forsknings- och utvecklingsprojekt för att stärka pedagogers förståelse för musikens nytta och genom den våga testa sig fram bland olika slags musik vid olika tillfällen.

Studiens frågeställningar var

1. Vilka är pedagogers upplevelser av testmomenten
 - a) bakgrundsmusik till vila
 - b) bakgrundsmusik till lämning och hämtning på gården
 - c) bakgrundsmusik till måltid
 - d) bakgrundsmusik till vid på- och avklädning i hall med pedagog
2. Vilka förutsättningar anser sig pedagoger behöva för att använda bakgrundsmusik som hälsofrämjande stöd under förskoledagen?

I denna studie har fokus legat på pedagogers upplevelser av musikens inverkan på fyra frekvent återkommande rutinsituationer på förskolan. Pianomusik som bakgrundsmusik spelas under barnens vila efter lunch, under utevistelsen på förmiddagarna/eftermiddagarna, under förskolans måltider samt i hallen under på- och avklädning tillsammans med pedagog. I studien medverkar fem olika avdelningar med barn i alla åldrar mellan ett till sex år, barnskötare och förskollärare.

Resultatet visar att bakgrundsmusik i förskolan uppskattas av både barn, pedagoger och vårdnadshavare. Resultaten visar vidare på att fler positiva skillnader blir märkbara ju mer frekvent bakgrundsmusiken använts. Med rätt tekniska förutsättningar, samarbete på avdelningarna och med tid till att komma in i rutinen ser pedagoger inget hinder till att använda bakgrundsmusik i rutinsituationerna under dagen. Studien har väckt flera tankar både från barn och pedagoger på andra möjliga tillfällen under dagen som i lek och under olika aktiviteter som bakgrundsmusik kan användas.

Nyckelord: Förskola, pedagog, stöd, musik, hälsofrämjande, samarbete

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
.....	2
Innehållsförteckning.....	3
Inledning.....	4
Bakgrund.....	5
Musik och fysiska hälsan	5
Musik och psykiska hälsan.....	5
Bakgrundsmusik till vila	6
Bakgrundsmusik till lämningar och hämtningar	6
Bakgrundsmusik till måltiden	6
Musik till på- och avklädning i hall med pedagog.....	7
Syfte och frågeställningar.....	7
Frågeställningar.....	7
Metod	7
Urval.....	7
Forskningsetiska principer	8
Metodbeskrivning.....	8
Databearbetning och analys	8
Resultat.....	9
Frågeställning 1	10
Resultat av observationer	17
Diskussion	17
Metoddiskussion.....	17
Resultatdiskussion.....	18
Slutsats	20
Bilaga	23

Inledning

Som dagens samhälle ser ut påverkas barn både direkt och indirekt av de stressiga miljöer och situationer de dagligen utsätts för. Stress uppstår när det blir en konflikt mellan krav och egna resurser och kraven är stora på barn, som ska jonglera med olika relationer, lära sig de sociala koderna, hitta sin identitet och veta vad de vill och hur de förmedlar det. De behöver utveckla olika förmågor för att bli mer självständiga med olika upplevda krav från bland annat pedagoger, familj och kompisar. Det är ofta stressiga lämningar och hämtningar, långa dagar på förskolan då varken privatekonomin eller framtidstankar på den kommande pensionen, sällan tillåter deltidsarbete. Det genererar även stress hos vårdnadshavarna att behöva vara hemma med sjuka barn och en del barn får knappt någon ledighet alls på hela året. Stress hos pedagoger som försöker möta krav och med en vilja att göra sitt bästa för barnen trots konstanta nedskärningar på förskolorna, påverkar också barnen genom att de känner av pedagogernas mående. Barn påverkas även av sjukskrivningar och av förflyttningar av pedagoger.

Statistik hos folkhälsomyndigheten (2025), visar att det är vanligt att både barn och vuxna i Sverige har olika typer av psykiska besvär, såsom oro, stress och sömnsvårigheter. Det är också fler idag än tidigare som får psykiatrisk vård. Bara på de senaste tio åren har antalet barn upp till 17 år som tar antidepressiv medicin ökat med 190 procent. En svår uppväxt har visat sig vara en bidragande orsak enligt Steven Lucas, barnläkare och ledare för forskargruppen REACH, Research Enhancing Adolescent and Child Health, vid Uppsala universitet i en intervju (forskning.se,2022). Han menar att orsaken är toxisk stress, det vill säga en överdriven och långvarig aktivering av kroppens stress-svarsystem.

”Det är som att nervsystemet hos barn med svåra upplevelser mer eller mindre, ständigt badar i stresshormoner och stresshormoner påverkar bland annat hjärt-kärlsystemet och immunförsvaret”.

För att stötta barn så tidigt som möjligt i livet behöver positiva motkrafter mot den psykiska ohälsan användas. Beprövad erfarenhet av pedagoger och i enlighet med forskning både nationellt och internationellt, påvisar musikens inverkan på människan både biologiskt och för identiteten. Intresset hos författarna till denna rapport baseras på att undersöka hur pedagoger kan samverka för att medvetet använda sig av den vetenskapen i förskoleverksamheten. I läroplanen (LPFÖ, 1998) kan vi läsa

” barn ska ges förutsättningar att utveckla förmågan att skapa, uttrycka och kommunicera upplevelser, tankar och erfarenheter i olika uttrycksformer, däribland musik. ”

För att kunna uppfylla de målen behöver pedagoger därför bli trygga i ett musikaliskt gestaltande och skapande i olika former.

Det står vidare att *”...utbildningen i förskolan ska planeras och genomföras på ett sådant sätt så att den främjar barnens utveckling, hälsa och välbefinnande. Förskolan ska erbjuda barnen en god miljö och en*

väl avvägd dagsrytm med både vila och aktiviteter som är anpassade efter deras behov och vistelsetid.”

Hösten 2024, ställde sig riksdagen bakom en motion om att utreda musikens roll i arbetet för förbättrad psykisk hälsa och tillkännager detta för regeringen. I det förslaget ligger musik som verktyg i skolan för att främja elevers hälsa med (Engström, 2024).

Bakgrund

Musik och fysiska hälsan

Genom att lyssna på musik frigörs hormonet oxytocin, vilket lindrar skadliga effekter av stress och dämpar oro och ångest. Även signalämnet dopamin frigörs när vi lyssnar på musik vi tycker om och ett regelbundet lyssnande kan sänka halterna av stresshormonet kortisol. Dopamin har stor betydelse både för den fysiska och psykiska hälsan och påverkar till exempel beteende, intellektuella funktioner, sömn och koncentration. Brist på dopamin kan ge koncentrationssvårigheter, trötthet trots vila, minskat intresse att delta i aktiviteter och brist på motivation. En överstimulans av dopamin skapar rastlöshet, impulsivitet och ångest. När dopaminet är i obalans kan det leda till alltifrån vaga olustkänslor till svåra sjukdomar. Många moderna behandlingsmetoder vid psykisk ohälsa strävar efter att få dessa system i bättre balans. ADHD-läkemedel ökar till exempel mängden av dopamin i hjärnan, medan antipsykotisk medicin verkar tvärtom och blockerar effekten av dopamin. Forskare trodde länge att dopamin endast fungerade som förstadium till två andra signalsubstanser, noradrenalin och adrenalin. Banbrytande svensk forskning ledd av Arvid Carlsson (specialnest.se, 2025) påvisade att dopamin i sig själv är en viktig signalsubstans.

En studie visade i experiment att LOC-neuroner i möss som nyligen hade exponerats för ljud täcktes av ett enzym som är nödvändigt för att göra dopamin. Ju högre ljudet är, desto mer av detta enzym var närvarande, vilket tyder på att mängden dopamin som frigörs beror på ljudets volym. Man kan då misstänka att barn och pedagogers dopaminnivå skulle kunna justeras med hjälp av att höja och sänka ljudet på bakgrundsmusik som spelas. (JS Wu, 2020)

Wiklund (2009) skriver om människans vilopuls och att den kan stiga genom att vi blir glada eller stressade och att barnet har en högre vilopuls än en vuxen människa. Barnet har på grund av sin höga vilopuls lättare att nå upp till en stressad nivå. Det tyder på att barn har en större känslighet för stresshormon.

Musik och psykiska hälsan

Musik har en unik förmåga att stärka både vår fysiska, psykiska och existentiella hälsa. Vi lär oss att lyssna och tränar oss i samspel, delaktighet och tillit. Musik kan motverka ensamhet och bidra till en mer positiv självbild.

Ruud (2002) beskriver betydelsen musik har för vårt humör och välbefinnande. Ruud skriver om hur musiken har en berörande effekt, detta hävdar han kan vara en effekt som antingen är ytlig eller mer djupgående. Det djupgående musiklyssnandet har en mer avslappnande nivå men ökar också vår påverkan till vår tankeförmåga i samband med handlingar och känslor. Ruud (2002) hävdar även att musiken har en betydelse genom att den berör oss på olika sätt.

När vi lyssnar djupare kan vi uppleva en känsla av avslappning och att vår tankeförmåga ökar. Tanja Linavalli, finsk hjärnforskare och musikpedagog, skriver i en artikel (2023) att språk och musik handlar om auditiv modalitet och när man övar frekvenser, eller lyssnar på melodier och tonhöjder, så övar man samtidigt upp sitt språköra. Hon skriver att tal handlar i princip om frekvenser och inte enbart ett ordinnehåll.

I en litteraturstudie har Crnec, Wilson och Prior (2006) kommit fram till att bakgrundsmusik i sig inte ökar inläring utan förändrar de känslor vi människor befinner oss i, vilket handlar om att öka förutsättningar för att kunna möta och ta in ny kunskap och fördjupa sin förståelse, med stöd av musikens verkan.

Säljö (2014) menar att i den proximala utvecklingszonen ska barnet kunna nå en högre kunskap med hjälp av handledare eller kamrater. Detta kan bidra till att barnet kan lösa svåra uppgifter som bryts ner till små bitar vilket medför att barnet kan lösa uppgiften. Säljö menar att en del i den proximala utvecklingszonen tar upp att omvärlden måste ändras för att barnen ska bli mottagliga för information. Detta skulle kunna göras med hjälp av musik. Musik kan få barn att reglera humöret och viljan till att ta till sig ny kunskap och lösa uppgiften. Den digitala bakgrundsmusiken kan då ses som ett hjälpmedel till att nå högre kunskap. Enligt Hallam, Price och Katsarou (2002) kan pedagoger använda digital bakgrundsmusik för att balansera aktivitetsnivån i barngruppen.

Musik i förskolans rutinsituationer

Bakgrundsmusik till vila

Genom att lyssna till rytmisk musik i jämn takt kan man återställa sin arytmi eller inre oro. Att inte röra sig kan också vara en slags rörelse, då de inre rörelserna får större plats och rum. Musiken kan därmed fungera som en inuit till att komma i kontakt med inre rörelser och rytmer, som till exempel andning och pulserande ljud. I en finsk studie lät man en grupp människor som genomgått hjärtkirurgi lyssna på musik vid uppvaknandet (Theorell, 2025). Musiken hade de själva valt ut före operationen. Individuer i en kontrollgrupp vaknade upp till enbart tystnad.

– Det visade sig att människorna som vaknade upp till musik hade en ökad utsöndring av oxytocin, vilket dämpade deras oro och smärta. I kontrollgruppen kunde man inte se de effekterna alls, tvärtom sjönk oxytocin-nivåerna hos individerna i den här gruppen och de mådde inte alls lika bra, säger den kända stressforskaren Töres Theorell i en intervju i hjart-lung.se (2025). Musik från insomning till uppvaknande alternativt under en avslappningsvila på förskolan skulle då kunna bidra med ett ökat lugn och minskad oro i kroppen för barnen.

Bakgrundsmusik till lämningar och hämtningar

Uddén (2004) menar att musik ger barnen känsla av trygghet. I och med det skulle musik när barnen lämnas kunna vara en trygg start på dagen och ge en bra övergång vid hämtning.

Bakgrundsmusik till måltiden

Musik som vi lyssnar på kan påverka och förändra hur något smakar, berättar forskaren Åsa Öström i Sverige forskar (2024). Olika ljud påverkar dina smaklökar och kan få dig att äta nyttigare mat. Runt 800 personer tyckte i en studie att mörk choklad smakade sötare till musik med högfrekventa ljud, medan samma choklad uppfattades beskare till lågfrekventa ljud. Åsa Öström delger också att tidigare studier visat på att jazzmusik kan öka ditt saltsug. Hon säger

vidare att även exempelvis sorl av röster och buller från kök också kan förändra hur du upplever smaken av det du äter och dricker. Hon menar att forskningsresultaten skulle kunna användas i skolmatsalar genom att se till alla sinnen och anpassa ljud och musik till en miljö så kan man påverka hur maten upplevs. En god matupplevelse ger barn bättre förutsättningar att orka med dagen på förskolan.

Musik till på- och avklädning i hall med pedagog

Enligt Uddén (2004) så är musikens två huvudfokus att den ska vara sövande eller aktiverande för deltagarna. Scherer, Zentner (2001) menar att musik har betydelse vid gruppaktivitet, där musik kan strukturera människor och påverka interaktion. I hallen befinner sig oftast en mindre eller större grupp samtidigt. I denna situation vill vi att barn ska bli aktiverade och hålla fokus på uppgiften utan att känna stress dels för att bli klara eller när av- och påklädningen känns utmanande. Musik kan bidra till en lägre stressnivå och ett därmed bättre samspel mellan pedagoger och barn.

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien ‘Musik som hälsofrämjande stöd i förskolan’ var att undersöka på vilket sätt musik bäst används under hela dagen för att minska känslor av stress och främja känslan av glädje och harmoni tillsammans i förskolans verksamhet.

I studien samverkade fem arbetslag för att utvärdera en metod, som kan bidra till en bra start i livet och användas som ett konkret verktyg för barn i förskolan.

Frågeställningar

1. Vilka är pedagogers upplevelser av testmomenten
 - a) bakgrundsmusik till vila
 - b) bakgrundsmusik till lämning och hämtning på gården
 - c) bakgrundsmusik till måltid
 - d) bakgrundsmusik till vid på- och avklädning i hall med pedagog
2. Vilka förutsättningar anser sig pedagoger behöva för att använda bakgrundsmusik som hälsofrämjande stöd under förskoledagen?

Metod

I denna studie har fokus legat på pedagogers upplevelser av musikens inverkan på fyra frekvent återkommande rutinsituationer på förskolan. Pianomusik som bakgrundsmusik spelades under barnens vila efter lunch, utevistelsen på förmiddagarna/eftermiddagarna, under förskolans måltider samt i hallen under på- och avklädning tillsammans med pedagog. Efter varje testmoment svarade pedagoger på en enskild enkät, samt intervjuades i grupp arbetslagsvis. Under de två sista testmomenten utfördes observationer i startskedet och inför sista veckan.

Urval

Undersökningen genomfördes på en förskola med fem avdelningar, cirka 100 barn och cirka 12 pedagoger, där alla deltar. Avdelningarna kom att representera hela förskolans åldersspann från 1 – 6 år och en spridning av olika pedagogers yrkesroll och erfarenhet av musikanvändande i verksamheten.

Forskningsetiska principer

Med utgångspunkt i de principer som beskriver vad som gäller inom frivillighet, integritet, konfidentialitet och anonymitet (Bryman,2018) skickades ett övergripande informationsbrev till alla förskolans pedagoger samt vårdnadshavare med studiens syfte och tidsplan. De pedagoger som var en del av studien fick en samtyckesblankett och ett informationsbrev om FoU-projektet och hur de skulle komma att ta del i det.

Metodbeskrivning

I denna studie spelades lugn instrumental pianomusik. Musiken sattes i gång innan barnen anlände i det moment som testats. Exempelvis är musiken redan på när barnen går in på vilan, anländer till matbordet, kommer ut eller in i hallen eller kommer ut eller in på gården. Bakgrundsmusiken var sedan på hela tiden från det första barnet, till det sista barnet. Efter tre veckors testperiod skickades en enkät ut via epost till pedagogerna med efterföljande gruppintervju arbetslagsvis för att fördjupa och förtydliga enkätsvar samt reflektera med andra kring deras upplevelse. Genom att ha intervjuerna arbetslagsvis blev det också tydligt hur samarbete och rutiner fungerade och bidrog i studien. Testmomenten som skulle observeras valdes ut dels för att de förväntades påverka barn minst under tillfället, dels för att de hade en rimlig tidsram och förmåga till att synliggöra mest under en observation. De testmoment som valdes bort var **Bakgrundsmusik till vila** framförallt för att inte riskera att barnen kände otrygghet med en ny vuxen med vid ett sådant tillfälle. Det andra testmomentet som valdes bort var **Bakgrundsmusik till hämtning och lämning ute på gården**. Det var en stor yta med många barn, pedagoger och vårdnadshavare att täcka och därmed synliggöra frågorna i obeservationsschemat på ett tillfredsställande sätt.

Enkät: En enkät med sju frågor mejlades ut sista dagen i varje testmoment, till samtliga pedagoger genom forms, som deltagit under testmomentet. Till varje testmoment ingick samma enkätfrågor i samma format se (bilaga 1).

Intervju: Varje måndag veckan efter testmomenten avslutats deltog varje arbetslag i en gruppintervju. Till varje testmoment ingick samma intervjufrågor, se (bilaga 2). Gruppintervjuerna dokumenterades genom inspelning och skriftliga anteckningar.

Observation: I starten och slutet av två utav testmomenten, *Bakgrundsmusik till måltid* och *Bakgrundsmusik till på- och avklädning i hall med pedagog* observerades några utvalda och tillfrågade barngrupper och pedagoger under hela momentets gång. Observatören utgick vid samtliga tillfällen från en förutbestämd checklista se (bilaga 3).

Databearbetning och analys

Som analysmetod användes grounded theory, grundad teori. En induktiv metod, baserad på idén att man växelvis samlar in och analyserar data. På det sättet kan teorier som är helt grundade i data genereras.

Under fyra treveckorsperioder mellan oktober och januari testades fyra olika rutinsituationer på fem olika avdelningar. Efter varje testmoments slut svarade pedagoger på en enkät som mejlades ut via forms med svarsalternativ med kryssfrågor se (bilaga 1). Fördelar med enkät är att det går snabbare att få ut än att ordna intervjuer med alla deltagare (Bryman,2018). När slutna frågor användes i enkäten tillämpades kvantitativ analys av svaren. Enkäterna görs i

syfte att få ett övergripande svar efter varje testperiods slut. Enkäterna sammanställdes i figurer och låg till grund för vilka frågor under gruppintervjuerna som behövde fördjupas mest för att pedagogers upplevelser skulle förtydligas och förstås på bästa sätt.

Stukåt (2005) resonerade om ostrukturerade intervjuer. Han konstaterade att detta är en metod som både är följsam och anpassningsbar, vilket ger möjligheter att ställa följdfrågor och möjlighet att få en djupare inblick. Varje arbetslag deltog i en gruppintervju. Intervjuerna var kvalitativa och semistrukturerade med samma utgångsfrågor i alla testmoment. Därefter lyssnades intervjuerna igenom enskilt av författarna till denna rapport, för att hitta likheter och skillnader mellan deltagarna, i detta fall pedagogers svar och diskussioner. Sedan sammanställdes resultatet av likheter och skillnader och svar från enkäter förtydligades och fördjupades. Citat plockades ut från gruppintervjuerna för att visa hur situationerna tolkats.

I två av testmomenten gjordes observationer i början och i slutet av testmomenten, dels för att mäta eventuell progression, dels som ett komplement då deltagarna kan tolka frågor olika på enkäter, det kan bli bortfall och utelämnning, minnesfel, social önskvärdhet, hotande frågor, egenskaper hos de intervjuade som påverkade svaret och en skillnad mellan uppgivet och faktiskt beteende. Totalt genomfördes åtta observationer på fyra avdelningar. Varje avdelning som observeras, blir observerad i början och i slutet av ett testmoment. Observationer genomfördes i testmoment **Bakgrundsmusik under måltider** och **Bakgrundsmusik under på- och avklädning i hall med pedagog**.

Observationerna gjordes med influenser av öppen icke deltagande observation och strukturerad observation. I den icke deltagande observation förblev observatören utanför gruppen och helt enkelt iakttog deras beteende. När observationen var öppen var deltagarna i observationsstudien medvetna om att det utfördes en observation.

En strukturerad, även kallad systematisk observation användes med uttalade och fasta regler för observation och registrering av beteendet. Reglerna beskrev vad observatörerna skulle leta efter och hur de registrerade det. Alla observationer gjordes på samma sätt och under en viss tid som bestämts i förväg. Reglerna kom till uttryck i ett observationsschema, med syfte att beteenden registrerades på ett så systematiskt sätt som möjligt så att de kan sammanställas och analyseras. Observationerna jämfördes med pedagogernas egna svar kring sina upplevelser.

Resultat

I resultatdelen presenteras frågeställningarna efter varandra. I frågeställning 1 presenteras pedagogers samlade upplevelser kring att använda musik som hälsofrämjande stöd i förskolan. Resultaten kommer att ge en samlad bild utifrån enkäter, gruppintervjuer och i två av testmomenten även utifrån observationer. I frågeställning 2 presenteras pedagogers samlade upplevelser kring vilka förutsättningar de anser sig behöva för att använda sig av musik som hälsofrämjande stöd i förskolan. Resultaten kommer att ge en samlad bild utifrån enkäter, gruppintervjuer och i två av testmomenten även utifrån observationer. Resultatdelen inleds med figurer som visar samlade enkätsvar från varje testmoment och efterföljs av en sammanställning av gruppintervjuer och observationer i sammanhängande text.

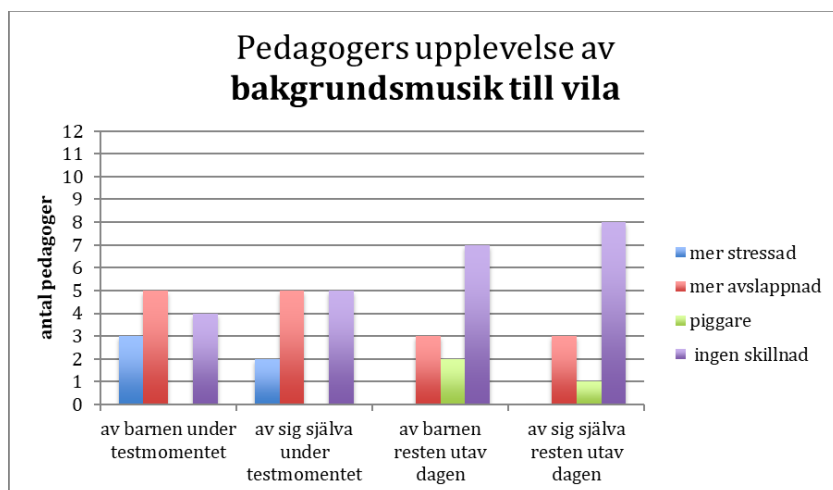
Frågeställning 1

Vilka är pedagogers upplevelser av testmomenten?

A) Bakgrundsmusik till vila

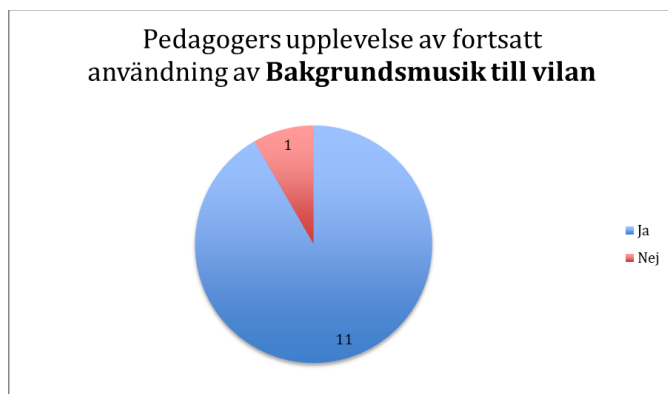
Studien inleddes med testmoment *Bakgrundsmusik till vila*. Här presenteras svar från enkäten.

I enkäten (bilaga 1) svarade pedagoger på frågor om sina upplevelser dels av sig själva och dels av barnen. Frågorna gav svar på pedagogernas upplevelser under testmomentet samt resten av dagen efter testmomentet. I testmomentet **Bakgrundsmusik till vila** inkom tolv enkätsvar. Under testmomentet upplever tre pedagoger barnen mer stressade och två pedagoger sig själva mer stressade. Ingen pedagog upplever barnen eller sig själva mer stressade resten av dagen efter testmomentet. Fem pedagoger upplever barnen mer avslappnade under testmomentet och fem pedagoger upplever sig själva mer avslappnade under testmomentet. Två pedagoger upplever barnen piggare resten av dagen efter testmomentet och en pedagog upplever sig själv piggare resten av dagen efter testmomentet. Resterande pedagoger upplever ingen av skillnaderna (se figur. 1).



Figur 1. Figuren visar pedagogers upplevelser av testmomentet **Bakgrundsmusik till vila**. Varje siffra är en pedagog. Under vilan var det totalt 12 pedagoger som svarade på enkäten.

En av frågorna som ställdes till varje testmoment var om pedagogerna kunde tänka sig att fortsätta använda bakgrundsmusik till de olika momenten. I **Bakgrundsmusik till vila** svarade elva pedagoger att de ville fortsätta att använda det och en pedagog att den inte ville (se figur. 2)

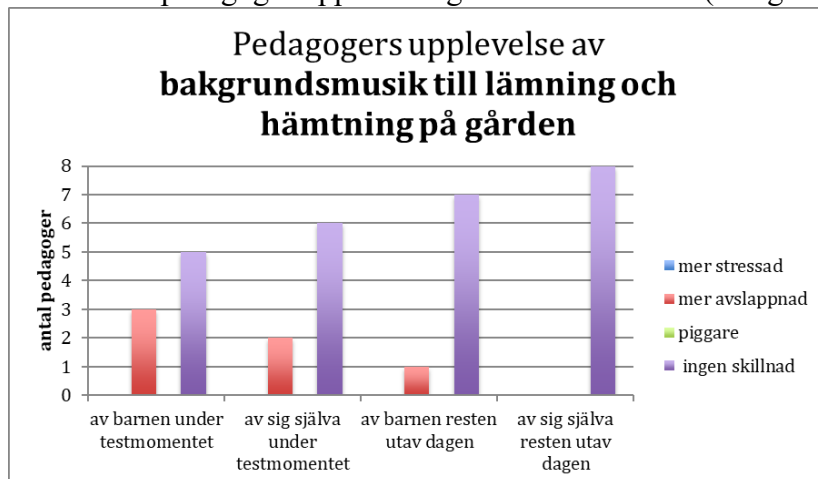


Figur 2. Figuren visar pedagogers inställning till att fortsätta att använda **bakgrundsmusik till vila**. Figuren visar att en pedagog inte vill fortsätta och att elva vill fortsätta.

B) Bakgrundsmusik till lämning- och hämtning på gården

Tre veckor under hösten pågick andra testperioden med **Bakgrundsmusik till lämning och hämtning på gården**. Här nedan presenterar vi svaren från enkäten.

I enkäten (bilaga 1) svarade pedagoger på frågor om sina upplevelser dels av sig själva och dels av barnen. Frågorna gav svar på pedagogernas upplevelser under testmomentet samt resten av dagen efter testmomentet. I testmomentet **Bakgrundsmusik till lämning och hämtning på gården** inkom åtta enkätsvar. Under testmomentet upplever ingen pedagog n vare sig barn eller sig själva mer stressade. Tre pedagoger upplever barnen mer avslappnade under testmomentet och två pedagoger upplever sig själva mer avslappnade under testmomentet. En pedagog upplever barnen piggare resten av dagen efter testmomentet. Resterande pedagoger upplever ingen av skillnaderna (se figur. 3).



Figur 3 Figuren visar pedagogers upplevelser av barnen under testmoment **Bakgrundsmusik till lämning och hämtning på gården**. Varje siffra är en pedagog. Under lämning och hämtning på gården var det totalt åtta pedagoger som svarade på enkäten.

En av frågorna som ställdes till varje testmoment var om pedagogerna kunde tänka sig att fortsätta använda bakgrundsmusik till de olika momenten. I **Bakgrundsmusik till lämning och hämtning på gården** svarade sju pedagoger att de ville fortsätta att använda det och en pedagog att den inte ville (se figur. 4)

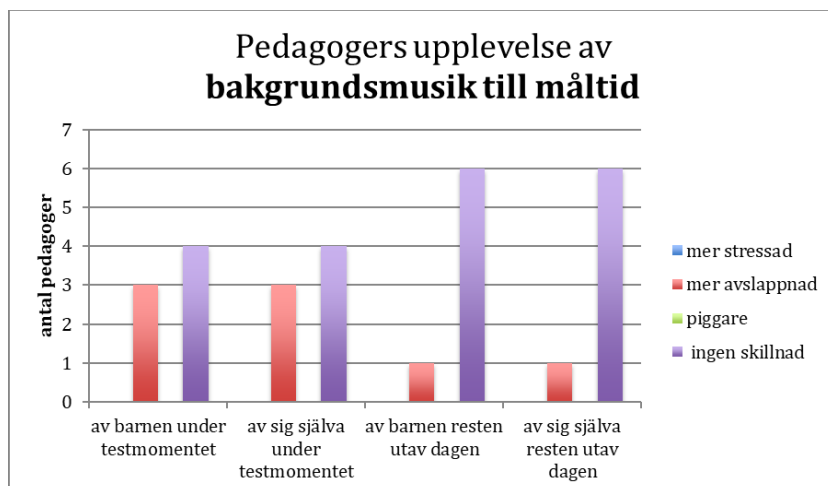


Figur 4. Figuren visar pedagogers inställning till att fortsätta att använda **bakgrundsmusik till lämning och hämtning på gården**. Figuren visar att en pedagog inte vill fortsätta och att sju vill fortsätta.

B) Bakgrundsmusik till måltid

Under de tre sista veckorna av höstterminen antogs tredje testperioden med bakgrundsmusik till måltid. Här nedan presenteras svaren från enkäten.

I enkäten (bilaga 1) svarade pedagoger på frågor om sina upplevelser dels av sig själva och dels av barnen. Frågorna gav svar på pedagogernas upplevelser under testmomentet samt resten av dagen efter testmomentet. I testmomentet **Bakgrundsmusik till måltid** inkom sju enkätsvar. Vare sig under testmomentet upplever inte pedagoger, barn eller sig själva mer stressade. Tre pedagoger upplever barnen mer avslappnade under testmomentet och tre pedagoger upplever sig själva mer avslappnade under testmomentet. En pedagog upplever barnen mer avslappnade resten av dagen efter testmomentet. Resterande pedagoger upplever ingen av skillnaderna (se figur. 5).



Figur 5. Figuren visar pedagogers upplevelser av testmoment **Bakgrundsmusik till måltid**. Varje siffra är en pedagog. Under testmomentet måltid var det totalt sju pedagoger som svarade på enkäten.

En av frågorna som ställdes till varje testmoment var om pedagogerna kunde tänka sig att fortsätta använda bakgrundsmusik till de olika momenten. I **Bakgrundsmusik till måltid** svarade alla sju pedagoger att de ville fortsätta att använda det (se figur. 6).



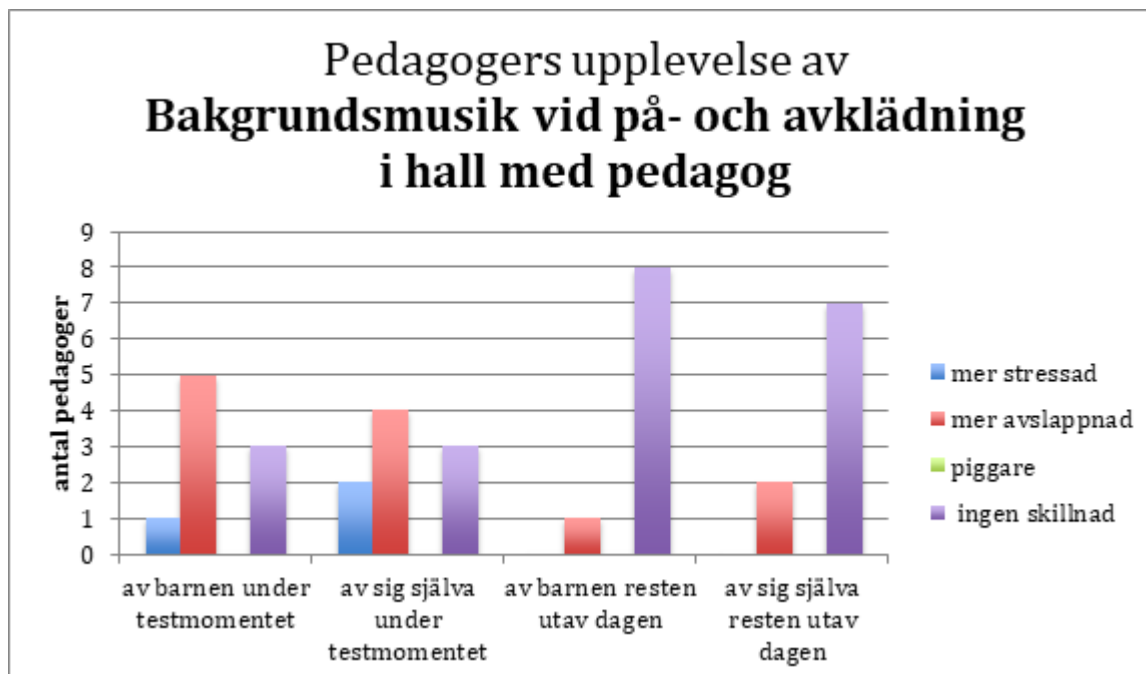
Figur 6. Figuren visar pedagogers inställning till att fortsätta att använda **bakgrundsmusik till måltid**. Figuren visar att sju av totalt sju vill fortsätta.

C) Bakgrundsmusik till På- och avklädning i hall med pedagog

Under tre veckor i början på vårterminen 2025, avslutades testningen med **Bakgrundsmusik till på- och avklädning i hall med pedagog**. Här nedan presenteras svaren från enkäten.

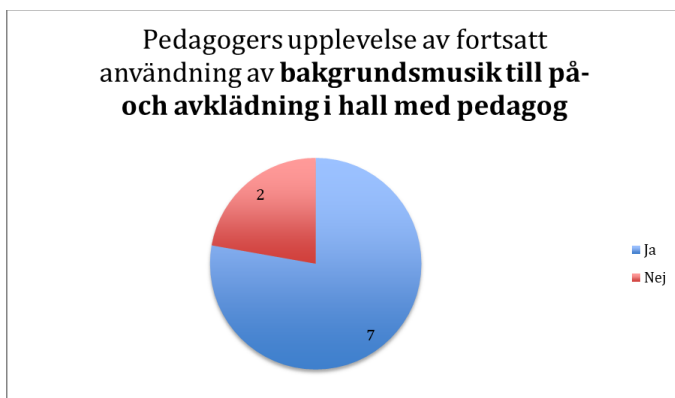
I enkäten (bilaga 1) svarade pedagoger på frågor om sina upplevelser dels av sig själva och dels av barnen. Frågorna gav svar på pedagogernas upplevelser under testmomentet samt resten av dagen efter testmomentet. I testmomentet **Bakgrundsmusik till på- och avklädning i hall med pedagog** inkom nio enkätsvar. Under testmomentet upplever en pedagog barnen mer stressade och två pedagoger sig själva mer stressade. Ingen pedagog upplever barnen eller sig själva mer stressade resten av dagen efter testmomentet. Fem

pedagoger upplever barnen mer avslappnade under testmomentet och tre pedagoger upplever sig själva mer avslappnade under testmomentet. En pedagog upplever barnen piggare resten av dagen efter testmomentet och två pedagoger upplever sig själv piggare resten av dagen efter testmomentet. Resterande pedagoger upplever ingen av skillnaderna (se figur.7).



Figur 7. Figuren visar pedagogers upplevelser av barnen under testmoment **Bakgrundsmusik till på och avklädning i hall med pedagog**. Varje siffra är en pedagog. Under testmomentet På- och avklädning i hall med pedagog var det totalt nio pedagoger som svarade på enkäten.

En av frågorna som ställdes till varje testmoment var om pedagogerna kunde tänka sig att fortsätta använda bakgrundsmusik till de olika momenten. I **Bakgrundsmusik till på- och avklädning i hall med pedagog** svarade alla sju pedagoger att de ville fortsätta att använda det (se figur. 8).



Figur 8. Figuren visar pedagogers inställning till att fortsätta att använda **bakgrundsmusik till På och avklädning i hall med pedagog**. Figuren visar att två inte vill fortsätta och sju vill fortsätta.

Resultat utifrån gruppintervjuer

Nedan följer resultatet av pedagogers tankar om sina upplevelser och diskussioner från gruppintervjuerna som hölls efter varje testmoment.

Pedagoger berättar att de tycker att det är mysigt att ha bakgrundsmusik under vilan och upplever att det i stunden gör skillnad. De uttrycker också att de upplever en saknad av musik när den inte längre finns där.

“När man är i musiken så är det avslappnande men sen går vi ut och då försvinner känslan”.

De uttrycker även en insikt kring sin egen roll när det kommer till påverkan på barnen

“Om jag är lugn och avslappnad, som jag blir av musik, så speglar det av sig på barnen och då blir de mindre stressade och kan fokusera”.

En pedagog berättar om sin upplevelse av lämning ute på gården till bakgrundsmusik

“Det känns som att det går lättare för barnen att lämnas på morgonen, vad det beror på vet jag inte. Det är mycket som kan påverka och lite som kan göra det lilla extra som kan påverka till det positiva”.

En pedagog delar också med sig av hur hennes barngrupp under en måltid med musik i bakgrunden, känner igen musiken från ett vilotillfälle.

“Vi projicerade ett rinnande vattenfall på väggen under vilan till musiken och när musiken spelades under lunchen så kopplade barnen den till en lugn och mysig vilostund på avdelningen som smittade av sig när vi satt och åt lunch”.

En pedagog inflikar

“Barnen efterfrågar ofta musik vid lunchen, då tycker barnen att det är mysigt”

En annan pedagog på samma avdelning berättar

“ Jag frågade barnen varför de ville ha musik på när vi åt och de svarade att de tyckte att det var roligt”.

En del av pedagogerna upplevde också en förändring hos barnen när musiken spelades utomhus

“ När musiken varit på så har det varit en lugnare samtalston”.

“ Ja och barnen har stannat upp och lyssnat på musiken”.

En diskussion som uppkom var bakgrundsmusikens syfte och pedagogers tankar kring bakgrundsmusik som hälsofrämjande stöd när en pedagog lyfte en direktreaktion från barnen.

“ De som har lyssnat och tagit till sig av musiken har vi sett blivit påverkade genom att de blivit lugnare”.

En pedagog upplevde en känsla av krav i ett av momenten då förutsättningarna och rutinen av arbetsuppgiften inte var helt på plats än.

“Min stressigaste plats är just hallen vid påklädning och med musiken som ska på blev jag bara ännu mer stressad, då jag inte hittar högtalare, i-pads och sen har det blivit någon konflikt mellan barnen på det medans man var borta”.

Pedagoger berättar även under intervjuer att vårdnadshavarna som mötts av musik vid lämning och hämtning har reagerat och kommit med positiva kommentarer som att de vill stanna kvar på förskolan vid lämning för att det känns så skönt och mysigt när de kommer. Fler vårdnadshavare upplevs också ta sig mer tid att hänga kvar längre och samtala om dagen vid hämtning. Flera pedagoger har även fått kommentarer från vårdnadshavare om att det känns så harmoniskt när de kommer och hämtar inomhus under andra tider på dagen och lugn musik är på i bakgrunden. De positiva kommentarerna från vårdnadshavarna har påverkat och fått pedagogerna att uppleva bakgrundsmusiken som något positivt för verksamheten.

“ När vi får bekräftelse från vårdnadshavarna så vill man ju fortsätta”.

Pedagoger uttrycker att de såg att musiken gav något till barnen och att flera av barnen har efterfrågat musik på förskolan. Ett flertal pedagoger uttrycker att när de låter musiken vara på i bakgrunden efter vilan när barnen övergår till fria aktiviteter ser de en fortsatt harmoni i gruppen.

“Även tillfällen när vi har glömt att sätta på musik har barnen påmint oss genom att fråga om vi inte ska ha musik idag”.

En pedagog som arbetar med de äldre barnen upplevde att musiken bidrog med ett annat klimat i gruppen

“Det har skapat ett lugn i barngruppen.”.

Resultat av observationer

Under ett observationstillfälle vid måltid ses ett barn med lite oroliga rörelser vid matbordet i väntan på lunchen, ögonblickligen landa när musik sätts på bakom barnets rygg och ett omedelbart lugn infinner sig.

Ett liknande lugn sågs även bli märkbart hos en pedagog under en observation i en hall där bakgrundsmusik spelas. Två pedagoger kommer in i omgångar med barn i åldern ett till tre år, efter morgonens utevistelse och stämningen är lugn och positiv. Efter en stund sluter en tredje pedagog upp. Pedagogen är lite försenad och upplevs lite stressad efter en försenad buss och att skyndsamt tagit sig från bussen till förskolan. Lika skyndsamt börjar pedagogen klä av barnen i hallen som inte nödvändigtvis behövde all den hjälp de fick och ej heller verkar de andra pedagogerna eller barnen stressa in. Efter en stund landar detta hos den tredje pedagogens hela kroppsspråk förändras tillsammans med arbetssättet och arbetslaget och barngruppen känns återigen samspelade.

Andra noteringar som gjorts under observationerna är ett ökat fokus vid avklädning, användande av bestick och god aptit.

Samspelet både mellan barnen och mellan barn och pedagog kändes avslappnat och varmt vid måltiderna.

Frågeställning 2

Vilka förutsättningar anser sig pedagoger behöva för att använda bakgrundsmusik som hälsofrämjande stöd under förskoledagen?

Utifrån svar från enkäter och gruppintervjuer och genom observationer blev de yttersta faktorerna för att lyckas tydliga. De tre framträdande faktorerna var dels att tekniken fungerar, dels att pedagogerna får in det som en rutin att ha bakgrundsmusik och dels att pedagoger samarbetar kring det. Tankar och önskemål som kom upp var att ha en musikslinga i hallen till alla avdelningar på, lite enklare teknik som oftast fungerar oavsett nätverk eller att få en Youtubekanal eller Spotify utan reklam där förskolorna kan ha spellistor som de lägger in själva med anpassad musik för olika tillfällen under dagen. Det är viktigt att ha en bra placering för musiken utomhus.

Pedagogerna lyfte att det tog olika lång tid för olika pedagoger att få in rutinen att komma ihåg att sätta i gång musiken och att ha i-pads och högtalare laddade. Det blev också tydligt att samarbetet och engagemanget gjorde stor skillnad på hur frekvent musiken användes i testmomenten. De pedagoger som sa sig använda det mer frekvent upplevde också fler skillnader och använde även musik oftare under andra delar av förskoledagen som exempelvis under lek och i skapandeaktiviteter.

Diskussion

Metoddiskussion

När det kommer till de valda metoderna för att få in resultaten så upplevdes att enkäterna blev en yttlig reflektion för pedagogerna, där det eventuellt kan ha varit lite för snäva frågor och vid

något tillfälle någon för svårtolkad fråga. Det upplevdes att observationerna visade en väldigt liten del, trots att det upptäcktes saker under observationerna. Eventuellt hade observationerna behövts genomföras varje vecka för att visat fler små detaljskillnader. En ytterligare utmaning var att det inte var exakt samma barn eller samma antal barn på plats vid observationerna. Intervjuerna var dock det som klargjorde och fördjupade förståelsen för pedagogernas upplevelse, då de förtydligade sina svar och det öppnades upp en spännande dialog arbetslaget emellan under intervjuerna. Det var även en något högre svarsfrekvens under intervjuerna då det var pedagoger som av olika anledningar inte svarat på enkäten som deltog i intervjuerna.

Resultatdiskussion

För att undersöka hur förskoleverksamheten bäst kunde använda sig av musik i förskolan som ett hälsofrämjande stöd, valdes fyra olika rutinsituationer ut som alla förskolor och avdelningar känner igen och som upplevs är dagligt återkommande oavsett ålder eller förskola. De rutinsituationer som valdes var lämning- och hämtning utomhus, måltider, vila och på- och avklädning i hall med pedagog.

Det som upplevdes gjorde ansenlig skillnad enligt pedagogerna angående bakgrundsmusikens påverkan var om avdelningarna hållit i och regelbundet använt bakgrundsmusiken under testmomenten eller om de endast haft sporadisk användning av bakgrundsmusiken under testmomenten. En tanke är att resultatet kan ha berott på dels att barnen hann påverkas mer av bakgrundsmusiken, dels att pedagogerna hann med att jämföra mer och hann vänja sig vid bakgrundsmusik som en rutin i de olika testmomenten och därför kunde fokusera mer på vad som skedde under tiden och under resten av dagen. De som inte hunnit få in det som en rutin kunde i stället uppleva det som ett extra moment som skapade lite stress hos en del pedagoger. Här sågs att samarbetet var otroligt viktigt. Bakgrundsmusiken behövde vara ett hälsofrämjande stöd för pedagogen. När samarbetet inte fungerade, skapade det istället stress för att få ordning på nätverket, låtlista och att se till att alla digitala verktyg var laddade och tillgängliga. Kanske är det så att det inte är den som blir stressad i hallen som ska ha ansvaret att sätta på musiken där. Att organisera och förbereda för att få bakgrundsmusiken att flyta tros kunna vara a och o för att skapa en likvärdighet för en hel förskola.

Vad pedagogerna hade för ingång och förväntningar i testmomenten tänker vi också gör stor skillnad. Pedagoger behöver kunskap om musikens påverkan på kroppen, hjärnan och människans känsloramverk. Förståelse och djupare kunskap leder dels till större samverkan hos arbetslaget, dels till en tydligare och mer regelbunden kommunikation i arbetslaget. Det pedagogerna uttryckte var dels en vilja att fortsätta använda bakgrundsmusik i de rutinsituationer som de testade, oavsett om de ansett sig uppleva så stora skillnader eller inte under testmomenten. Också att de under hela den totala testperioden ansåg att de absolut kunde kombinera flera av momenten under samma dag. Efter testmomenten kom även fler avdelningar i gång med att fortsätta att ha bakgrundsmusik i de olika testmomenten men valde att experimentera och använda sig av annan musik, som de upplevde passade bra till sina grupper i olika moment. Flera avdelningar har också musik under andra delar av dagen nu, exempelvis under aktiviteter i skapande, när de ligger och myser med en bok, när barnen bygger eller leker både inomhus och utomhus.

Men det ska också betonas att syftet med bakgrundsmusiken är att det ska vara ett hälsofrämjande stöd. Det innebär att det kan synas hur musiken påverkar direkt och skapar ett lugn, harmoni eller en glädjeric stund. Men också att bakgrundsmusiken även har en indirekt påverkan som kan yttra sig som en strategi eller verktyg för att hantera upprörda, stressade eller entusiastiska känslor. Ju mer musik du möter, desto mer påverkar det dig och du bygger din egen relation till musik. Både barn och vårdnadshavare har uppmärksammat och efterfrågat musik som följd av att det använts. Pedagoger som fått positiv respons av vårdnadshavare, påverkades i sin tur positivt till användandet av bakgrundsmusik. Av många upplevdes det som mysigt, lugnt och trevligt att komma och lämna och hämta sina barn. En tanke är att det kan ses som en viktig del i att fortsätta om barn kan få en avslappnad stund på dagen tillsammans med sina vårdnadshavare på förskolan.

En pedagog berättar att barnen ofta efterfrågar musik vid lunchen, då barnen tycker att det är mysigt och en rogivande stund är betydande när barnen äter, då relationen till mat och sin kropp är viktiga när vi arbetar hälsofrämjande. Många av de äldre barnen har efterfrågat musik när de gör olika aktiviteter och när de leker. Barnen har ofta kommit med önskemusik. Några pedagoger upplevde bakgrundsmusiken som ett störande ljud i situationer där det pågick många samtal. Där kan experimenterande med ljudet, sänka och höja vid behov vara en strategi att möta upplevelsen med. I två av testmomenten upplevde pedagoger skillnader i samspelet med barnen. Vid testmoment *Bakgrundsmusik till vila* upplevde pedagoger allra flest skillnader. De upplevde att de hamnade i färre konflikter, enklare kunde lösa de konflikter som uppkom, en mjukare samtalston och att det togs mer tid till att lyssna på varandra. De skillnader i samspelet som pedagogerna ansåg sig uppleva i testmomentet bakgrundsmusik till på- och avklädning i hall med pedagog var att de hamnade i färre konflikter och att de hade en mjukare samtalston. Under intervjuerna med arbetslagen, framkommer att i stort sett alla vill fortsätta med bakgrundsmusik som hälsofrämjande stöd under stora delar av förskoledagen. Det framkommer även att den pedagog som inte vill fortsätta med bakgrundsmusiken under vilan misstolkade frågan i enkäten och önskar fortsätta men med samma musik som avdelningen annars har på sovvila. Vid lämning och hämtning på gården blev pedagogen störd av ett ombygge som skedde på förskolan och kände att det blev för mycket ljud i samband med det. De två pedagoger som inte varit positiva till att fortsätta använda sig av bakgrundsmusik i hallen, har inte använt sig regelbundet av bakgrundsmusiken under testmomentet, vilket kan ha påverkat utgångsläget att de blir stressade av den situationen annars också.

Alla deltagande pedagoger ansåg att bakgrundsmusik även skulle vara bra att använda sig av under andra delar av dagen och att det absolut skulle gå att kombinera olika tillfällena under förskoledagen när bakgrundsmusik spelades. Andra förslag som kom upp och som flera avdelningar började använda sig oftare av att spela bakgrundsmusik till var i rollek och bordsaktiviteter inne på avdelningen såsom estetiskt skapande, byggmiljöer, pussel, i läshörnan och vid rörelseaktiviteter både inomhus och utomhus. Pedagoger berättar att barn ofta efterfrågar musik även vid dessa tillfällen. Barn efterfrågar både populärmusik som de exempelvis hört på melodifestivalen, i filmer, spel men efterfrågar nu också lugn instrumental musik att bara ha i bakgrunden. Att förskolan inte har någon tillgång till musiktjänst såsom Youtube eller Spotify var utmanande under testningen då det helt plötsligt startar en opassande reklamsnutt mitt i lyssnandet som dessutom höjer volymen mycket. Detta var speciellt störande under vilan samt när vårdnadshavarna lämnar/hämtar. Förskolan skulle behöva tillgång till musik utan reklam. Musiklyssnade kan användas i verksamheten för att aktivera både hjärna och kropp. I den reviderade läroplanen för förskola har rörelse fått ett

större utrymme. I kombination med musik kan förskolan bidra till mer välmående barn och pedagoger.

Fortsatta tankar är att även använda sig av musik vid andra tillfällen än rutinsituationerna som testats och vid aktiviteter, lek och i övergångar. Vid övergångar som kan upplevas utmanande för många barn under förskoledagen, så kan även bakgrundsmusik eller egenskapande musik såsom sång, också användas för att dämpa stresskänslor. Användande av musik som stöd kan också provas vid inskolningar, i skötrum/toalett, i personalrum och för personal att lyssna på väg till arbetet och hem från arbetet.

Slutsats

Att tillföra bakgrundsmusik i förskolan är något pedagogerna vill försätta med då det märker att det händer något med oss människor när vi använder oss av musik. Så på vilket sätt används musik bäst under dagen för att minska känslor av stress och främja känslan av glädje och harmoni tillsammans i förskolans verksamhet? Vi skulle svara med kunskap, rutin, kommunikation och samarbete. Genom att inte ge upp och att låta det ta sin tid. Ibland syns inte ett resultat utåt direkt utan det sker en förändring inom oss och långsamt. Ett hälsofrämjande arbete bidrar både med direkta skillnader och med en process i människan. En process som dels händer inuti kroppen, dels något som ger verktyg och strategier för livet. Det är ett sätt att enkelt involvera vårdnadshavare och något som barnen kan få stort inflytande i. Det visades sig vara uppskattat i de testade rutinsituationer, i lek och i aktiviteter med rätt förutsättningar. Barnen har börjat efterfråga musik allt oftare och även vårdnadshavare har en positiv inställning till att musik är på och kommenterade avsaknad av musik när den inte var igång.

Pedagoger behöver få kunskap och förståelse kring hälsofrämjande arbete och tid till att bygga upp ett välfungerande samarbete i sina arbetslag och tillsammans i förskolan för att få det att flyta och kunna se musikens möjligheter. Det stöd pedagoger behöver är ett välfungerande nätverk, digitala verktyg och en reklamfri plattform där förskolor kan samla låtlistor till olika moment att dela mellan varandra. Det kan vara till hjälp för att skapa både spridning och likvärdighet. Hälsofrämjande stöd handlar om att stötta både i nuet och att bygga upp för framtiden.

Referenser

adhdhalsan.se/adhd-och-dopamin

Bojner Horowitz, Ewa & Bojner, Gunilla. Må bättre med musik. (2005): Ica Bokförlag

Bryman, Alan, 1947-2017; Nilsson, Björn. (1943). [Samhällsvetenskapliga metoder](#). 2., [rev.] uppl.; 2011; Liber

Crncec, Rudi, Wilson, Sarah J. & Prior, Margot. "The Cognitive and Academic Benefits of Music to Children: Facts and Fiction". (2006); Educational Psychology, vol. 26, no. 4

Eliasson, Annika. (1959) [Kvantitativ metod från början](#) .Femte upplagan; 2022; Studentlitteratur

Folkhalsomyndigheten.se

[forskning.se/2022/11/17/tuff-barndom-bakom-manga-sjukdomar/](#) (2022)

[forskolan.se/barn-har-ratt-till-musik](#) Cervin, Elisabeth (2010) [Elektronisk] Lärarförbundet. Tillgänglig: [2017-05-03]

Hallam, Susan, Price, John & Katsarou, Georgia. "The Effects of Background Music on Primary School Pupils' Task Performance". (2002); Educational Studies, vol. 28, no. 2,

Hammershøj, Henny; Norén, Ulf. [Musikalisk utveckling i förskoleåldern](#) .(1997) : Studentlitteratur

Juslin, Patrik N. (1969) [Musical emotions explained: unlocking the secrets of musical affect](#). First edition.; 2019; Oxford University Press

Justesen, Lise. (1970) Mik-Meyer, Nanna; Andersson, Sten. [Kvalitativa metoder : från vetenskapsteori till praktik](#) .1. uppl.; 2011; Studentlitteratur

[larorikt.fi/hjarnforskaren-i-musik-slar-hal-pa-mediesexiga-myter-om-musikutovande/](#) (2023)

Lilliestam, Lars. (2009) Musikliv: vad människor gör med musik - och musik med människor) ; 2. rev. uppl.: Ejeby

Musik som resurs mot psykisk ohälsa och suicidprevention (Motion 2024/25:1064 av Cecilia Engström (KD)) | Sveriges riksdag

Ruud, Even; Ejeby, Bo, (1947). Varma ögonblick : om musik, hälsa och livskvalitet . 2002;Ejeby

Rönnerman, Karin. (1952). [Aktionsforskning i praktiken: förskola och skola på vetenskaplig grund](#). 2., [rev.] uppl.; 2012; Studentlitteratur

Scherer, K. R., & Zentner, M. R. (2009). Emotional effects of music: Production rules. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 361–392)..Oxford University Press.

Skolverket. Läroplan för förskolan Lpfö 98 . [Ny, rev. uppl.] (2016)

Sound exposure dynamically induces dopamine synthesis in cholinergic LOC efferents for feedback to auditory nerve fibers | eLife

Jingjing Sherry Wu, Eunyong Yi, Marco Manca, Hamad Javaid, Amanda M Lauer, Elisabeth Glowatzki

The Johns Hopkins University School of Medicine, United States; College of Pharmacy and Natural Medicine Research Institute, Mokpo National University, Republic of Korea (2020)

[sovandebarn.se](https://www.sovandebarn.se) (musikval topp 5, Malin King, Sömncoach & doula)

specialnest.se/forskning/dopamin-nyckelspelaren-i-hjarnans-belongningssystem

Stukát, Staffan. (1951). [Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap](#) . 2005; Studentlitteratur

Säljö, Roger . Lärande i praktiken: ett sociokulturellt perspektiv . (2014)3. uppl. : Studentlitteratur

Theorell, Töres. (2009) Noter om musik och hälsa ; Karolinska Institutet University Press Thurén

Trost, Jan. (1994) [Enkätboken](#). Studentlitteratur

Trost, Jan. Kvalitativa intervjuer.4:e upplagan; (2010); Studentlitteratur

Uddén, Berit. (1941) [Tanke, visa, språk: musisk pedagogik med barn](#). 2004; Studentlitteratur

[unicef.org/lac/en/parenting-lac/early-learning/how-music-affects-babys-brain-video](https://www.unicef.org/lac/en/parenting-lac/early-learning/how-music-affects-babys-brain-video)

[urplay.se](https://www.urplay.se)

Viskontas, Indre. Bättre med musik (2024) ;Ejeby förlag

Wiklund, Ulla, Turlock, Louise. (2009). [När kulturen knacker på skolans dörr](#). Sveriges utbildningsradio; Svenska rikskonsertter

[vilarare.se](https://www.vilarare.se)

Bilaga

Bilaga 1

Enkätfrågor

Bilaga 2

Intervjufrågor

Bilaga 3

Observationsschema

Bilaga 1

Enkätfrågor

Musik som hälsofrämjande stöd i förskolan

1. Hur upplever du dig själv under testmomentet? Flera alternativ.

Mer stressad

Mer avslappnad

Upplever ingen skillnad alls

2. Hur upplever du dig själv resten av dagen efter testmomentet?

Flera alternativ.

Mer stressad

Mer avslappnad

Extra peppad

Piggare

Upplever ingen skillnad alls

3. Hur upplever du barnen under testmomentet? Flera alternativ.

Mer stressade

Mer avslappnade

Upplever ingen skillnad alls

4. Hur upplever du barnen resten av dagen efter testmomentet? Flera alternativ.

Mer stressade

Mer avslappnade

Piggare

Upplever ingen skillnad alls

5. Upplever du någon eller några av dessa skillnader i samspelet mellan dig och barnen efter testmomentet? Flera alternativ.

Vi hamnar i färre konflikter

Vi kan enklare lösa eventuella konflikter

Vi har en mjukare samtalston emellan oss

Jag upplever att vi tar oss mer tid att lyssna på varandra

Upplever ingen av just dessa skillnader i samspelet

Upplever ingen skillnad alls i samspelet

6. Kan du tänka dig att fortsätta använda dig av bakgrundsmusik i denna rutinsituation? Kräver svar. Ett alternativ.

ja

nej

7. Antal dagar frånvarande i testmomentet. Kräver svar. Flerradig text.

Ange ditt svar

Bilaga 2

Intervjufrågor

Fråga nummer	Intervjufråga
1	Upplever du att det går att kombinera flera moment och vilka förutsättningar skulle du behöva då?
2	Finns det andra tillfällen som du anser att skulle passa att lägga till musik på under dagen?
3	Hur upplevde du valet av musiken i testmoment a) vila b) Utelämning och hämtning c) Lunch och mellanmål d) Hallen På- och avklädning med pedagog
4	Såg du någon skillnad på samspelet mellan dig och a) barnen efteråt? b) kollegorna efteråt?
5	Fanns det något som positivt utmanade dig under testmomentet?
6	Fanns det något som kändes svårare och var utmanande under testmomentet?

Bilaga 3

Observationsschema

Checklista observationer

Musik som hälsofrämjande stöd i förskolan

Vad observeras	Vad ser observatören
Barnen försöker själva	
Barnen ber om hjälp	
Barnen fokuserar på aktiviteten	
Pedagogers kroppsspråk och tonläge	
Barns kroppsspråk och tonläge	
Samtalsklimat	
Matro/Hallro	
Matglädje/ Hallglädje	

