



Vad är viktigt när man genomför ett föräldrastödsprogram i skolan? – lärares och föräldrars synpunkter på "En Frisk Skolstart"

Bakgrund

Hälsofrämjande program i skolan har till viss del visat sig vara effektiva för att främja goda mat- och rörelsevanor bland barn, men det finns brist på kunskap om hur man bäst engagerar föräldrarna. Programmet "En Frisk Skolstart" inkluderar både skolan och föräldrarna och har, inom ramen för en forskningsstudie, genomförts i sju förskoleklasser i en kommun i Stockholms län. Syftet med den här studien var att undersöka lärarnas och föräldrarnas uppfattningar om faktorer som påverkade genomförandet av programmet.

Metod

För att undersöka lärarnas och föräldrarnas uppfattningar om programmet genomfördes en gruppdiskussion med tre lärare och intervjuer med 14 föräldrar. Diskussionen och intervjuerna spelades in och analyserades med kvalitativ innehållsanalys. Ord, meningar och stycken som beskrev viktiga aspekter identifierades och märktes med koder. Koderna jämfördes utifrån skillnader och likheter, och sorterades in i kategorier. Utifrån innehållet i kategorierna identifierades ett övergripande tema.

Resultat

"Tydlig kommunikation om roller och ansvar" identifierades som ett övergripande tema. Dessutom identifierades fem beskrivande kategorier: 1) Programmet, 2) Skolan, 3) Familjens förutsättningar, 4) Gruppdynamik och 5) Det omgivande samhället (Tabell 1)

Tydlig kommunikation om ansvar och roller				
Programmet	Skolan	Familjens förutsättningar	Gruppdynamik	Det omgivande samhället

Tabell 1

Tema: Tydlig kommunikation om roller och ansvar

Det övergripande temat belyser vikten av kommunikation mellan projektledning, skola och föräldrar. Skolan har begränsade resurser, familjerna kan ha

"En Frisk Skolstart"

Ett hälsofrämjande program som syftar till att främja goda mat- och rörelsevanor och riktar sig till föräldrar med barn i förskoleklass. Programmet består av tre delar som genomförs under sex månader:

1. En broschyr med hälsoinformation som skickas hem till varje familj
2. Två Motiverande samtal med föräldrarna med MI-samtalare med dokumenterad kompetens i metoden
3. Lärarledda klassrumsaktiviteter med barnen, inklusive hemuppgifter att göra tillsammans med föräldrarna

en stressad livssituation och både barn och föräldrar påverkas av det omgivande samhället och de grupper de ingår i, varför tydlighet och väl fungerande kommunikation får stor betydelse. Det var viktigt att alla involverade innan projektstart visste vem som var ansvarig för vilken del av programmet och vad som förväntades av var och en. Både lärare och föräldrar var positiva till programmet, men det fanns några ouppfyllda förväntningar. Till exempel förväntade sig föräldrarna att mer skulle hända i skolan, samtidigt som lärarna förväntade att föräldrarna skulle engagera sig mer. Tydlig kommunikation och återkoppling visade sig vara viktigt för att stärka och motivera både lärare och föräldrar i deras ansträngningar att främja hälsosamma vanor bland barnen.

Programmet

"En Frisk Skolstart" uppfattades som ett flexibelt och enkelt program. Föräldrarna beskrev läxorna som icke-betungande och lärarna uppskattade materialet som användes under klassrumsaktiviteterna, som inte blev en ytterligare börda utan snarare underlättade det dagliga skolarbetet. Programmet upplevdes som meningsfullt och både lärare och föräldrar upplevde att de fick stöd för beteendeförändring. Bland annat uppskattades de personliga mötena och det professionella stödet. Både lärare och föräldrar uppgav att de fått tydlig information om programmet, men föräldrarna önskade mer återkoppling kring resultaten av forskningsstudien.

”Just att allt var serverat, det var fantastiskt helt enkelt. Då skulle man göra precis så mycket som man själv ville, utifrån dom här materialen med böcker och allting.”

/ Lärare

Skolan

Lärarna betonade att skolans resurser är begränsade och att arbetsbelastningen är hög, men upplevde att klassrumsaktiviteterna var väl anpassade till skolmiljön och lätta att integrera i vardagen. De upplevde att det var viktigt med stöd utifrån och både lärare och föräldrar betonade vikten av ett gott samarbete mellan skolan och föräldrarna. Föräldrarna upplevde att de fått för lite information från skolan, medan några av lärarna tyckte att de lämnat information till föräldrarna utan att få respons.

”Vi skickade ut veckobrev varje vecka. Vad vi liksom skrev, ja veckans läxa är så och... Vi påminde också föräldrarna, men det funkade inte så bra i alla fall.” / Lärare

Familjens förutsättningar

Familjerna upplevde olika stort behov av stöd kring mat- och rörelsevanor, vilket påverkade i vilken utsträckning de var villiga att engagera sig. Några beskrev svårigheter kring barnens grönsaksätande och TV-tittande, medan andra ansåg att barnen redan hade bra vanor. Föräldrarnas livssituation påverkade deras möjligheter till aktivt engagemang. Bland skilda föräldrar nådde informationen inte alltid båda föräldrarna. Flera föräldrar beskrev ett stressigt liv med krav i arbetslivet parallellt med flera barn med olika fritidsaktiviteter. Föräldrarnas intresse och förmåga till förändring hade också betydelse. En del föräldrar beskrev en stark tilltro till den egna förmågan att påverka barnens vanor, medan andra kände sig mer osäkra.

”Man kan ändra lite, men jag är inte så stark att säga nej, ingen godis. Jag kan inte... jag är svagare.” / Förälder 7

Gruppdynamik

Föräldrarnas inställning till programmet och till barnens vanor påverkades av andra föräldrars attityder. Några föräldrar beskrev att andra föräldrars regler hade betydelse och andra önskade att föräldrarna kunde enas om gemensamma regler. Barnen själva påverkades av attityder bland sina vänner, till

exempel när det gällde preferenser för mat och TV-program.

”Och det går inte att stänga heller, för att då blir det... varför får jag inte titta och mina kompisar och... För att kanske dom pratar om vad som händer i dom här serierna i skolan sedan. Och den som inte... tittar på, han är... han vet ingenting (skratt).” / Förälder 8

Det omgivande samhället

Några av föräldrarna nämnde att den omgivande miljö påverkade deras möjligheter att stödja barnen till hälsosamma vanor, såsom väder, livsmedelspriser och tillgång till hälsosamma livsmedel och idrottsaktiviteter. Attityder i media och i samhället uppfattades också som en påverkande faktor.

”För att det är ju ett problem idag att kanske barn och även vi vuxna är mer stillasittande och vi har exponerats väldigt mycket för det här med snabbmat.” / Förälder 1

Slutsats

Den kvalitativa intervjustudien med lärare och föräldrar visade att det vid genomförandet av ett föräldrastödsprogram i skolan är viktigt att underlätta kommunikationen mellan projektledning, skola och föräldrar. Genomförandet kan underlättas genom tydlig information till alla inblandade före start, ett flexibelt program med material som är färdiga att använda, ett innehåll som upplevs som meningsfullt och svarar mot föräldrarnas upplevda behov, kommunikation vid personliga möten och stöd som kännetecknas av professionalism. För att ytterligare underlätta motivationen bland lärare och föräldrar bör resultaten mätas och rapporteras tillbaka. Hur de Motiverande samtalen ska kunna integreras i verksamheterna om programmet genomförs i större skala är en utmaning i det fortsatta utvecklingsarbetet.

Referens

Sundblom E, Nyberg G, Norman Å, Gråhed I och Elinder LS. En frisk skolstart: Föräldrastöd för bra mat- och rörelsevanor i förskoleklass. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Rapport 2014:8.

