

# Daglig massage

Bidrar det till ett varaktigt lugn i klassen?

Kristine Lindberg  
Paulina Morin

Luleå tekniska universitet  
Lärarytbildning  
Allmänt utbildningsområde C-nivå  
Institutionen för Utbildningsvetenskap

# Daglig massage

*bidrar det till ett varaktigt lugn i klassen?*

Kristine Lindberg  
Paulina Morin

Institutionen för pedagogik och lärande  
Luleå Tekniska Universitet

Handledare: Arne Forsman

2007-10-04

## **Förord**

Vi vill tacka vår vfu-handledare för att hon har gett oss tid till att utföra vårt praktiska arbete i klassen. Vi vill även tacka för den positiva respons vi fått av henne och inte att förglomma de givande samtalen vi haft. Vi vill också tacka våra underbara elever i undersökningsklassen som har gjort denna undersökning möjlig. Slutligen vill vi tacka vår vetenskaplige handledare Arne Forsman för hans kritiska ögon och engagemang i vårt arbete.

Boden maj 2007

Kristine Lindberg & Paulina Morin

## **Abstrakt**

I klassrummet tillbringar eleven mycket tid tillsammans med andra elever och vuxna. Enligt Uvnäs Moberg, professor i fysiologi, påverkas vi av vår omgivning och stressen och pressen för barnen i vår västerländska kultur har blivit betydligt mycket högre än den har varit tidigare. Massage enligt henne är ett sätt att skapa välbefinnande och lugn. Hon menar att många människor i vår tid upplever att lugn och ro är en bristvara. Vi vill använda oss av massage som ett verktyg i vårt yrkesverksamma liv, för att få eleverna att koppla av, känna gemenskap och därmed ett ökat lugn i klassen. I vårt arbete har vi undersökt om massage bidrar till ett varaktigt lugn i klassen. Den praktiska delen har vi utfört med eleverna under vår verksamhetsförlagda utbildning. Vårt resultat visar att den dagliga massagen bidrar till ett tillfälligt lugn för eleven men vi har inte fått bekräftat att massagen bidrar till ett varaktigt lugn i klassen. Däremot tror vi på tidigare forskning som säger att daglig massage bidrar till ett varaktigt lugn.

## Innehållsförteckning

Bakgrund .....	5
Historik.....	5
Förankring i styrdokumentet .....	5
Skollagen.....	5
Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (Lpo 94) .....	6
Skolverkets allmänna råd 2006 .....	6
Maslows behovshierarki.....	7
Beröringens betydelse .....	7
Klassisk massage.....	8
Taktil massage.....	9
Massage i skolan .....	9
Massage i skolan för barn i behov av särskilt stöd.....	10
Oxytocin ett lugnande hormon .....	11
Syfte .....	13
Definition .....	13
Metod .....	14
Val av metod .....	14
Material .....	14
Observation .....	14
Intervju .....	15
Enkät.....	15
Genomförande.....	15
Bortfall .....	15
Genomförande av den dagliga massagen .....	15
Genomförande av observation .....	16
Genomförande av intervju med pedagog .....	16
Genomförande av gruppintervju med elever.....	17
Genomförande av enkätundersökning.....	17
Resultat.....	18
Enkät.....	18
Intervju med pedagog.....	21
Gruppintervju med elever.....	21
Observationer .....	21
Sammanfattning av resultat .....	22
Diskussion .....	23
Validitet.....	23
Tillförlitlighet .....	23
Resultatdiskussion.....	23
Vad har vi lärt oss av vår undersökning? .....	25
Referenser.....	27
Bilagor.....	29
Bilaga 1 - Intervjuguide till intervju med pedagog .....	29
Bilaga 2 - Intervjuguide till gruppintervju med elever.....	30
Bilaga 3 - Enkät.....	31
Bilaga 4 - Brev till föräldrar .....	32
Bilaga 5 - Samtliga svar från gruppintervju med elever .....	33
Bilaga 6 - Samtliga svar från enkätfråga 7 .....	34

# Bakgrund

## Historik

Massage förekommer i olika former inom de flesta kulturer över hela världen. Massagen anses vara en av mänsklighetens äldsta behandlingsmetoder. Redan i det antika Grekland beskrev Hippokrates (460-ca 377 f.kr) hur man med varierande massagegrepp kunde behandla olika besvär (Kostenius & Lindqvist, 2006). Hippokrates har senare fått namnet "läkekonstens fader". I sina beskrivningar av olika behandlingar använde inte Hippokrates ordet massage utan skrev istället om anatripsiis, ett ord som kan översättas med "gnidningsprocess" eller att "stryka uppåt". Hippokrates hävdade även att strykningarna skulle riktas mot hjärtat och inte från hjärtat (Wigforss, 2006). Tekniken föll dock senare i glömska. En del historiker tror det beror på att den tidiga kristna kyrkan ansåg att metoderna var mer erotiska än terapeutiska. Under 1500-talet blev massage återigen aktuellt, då genom den franske läkaren Paré som skrev om värdet av massage för den västerländska läkekonsten (Lawrence & Harrison, 1987). Per Henrik Ling (1776-1839) var den person som på 1800-talet utvecklade och lanserade massagen i Sverige. Han är mer känd som "den svenska gymnastikens fader". 1813 grundade Ling det Gymnastiska centralinstitutet, GCI (Wigforss, 2006). Utanför vårt land har han blivit känd som upphovsman till den "svenska massagen" (Kostenius & Lindqvist, 2006). Ling hade som avsikt att skapa ett massagesystem som skulle vara snarlikt rörelserna i den svenska gymnastiken och andra träningsformer. Syftet med massagesystemet var att stimulera blodcirkulationen, stärka musklerna och skapa en balans i musklernas och skelettets uppbyggnad och funktion. Svensk gymnastik är ett träningsystem som innebär att muskler och leder böjs, sträcks, tänjs och roteras för att stimulera blodcirkulationen. I svensk massage efterliknar man dessa rörelser genom att man knådar, stryker, gnider och ibland skakar eller vibrerar delar av kroppen (Lawrence & Harrison, 1987).

## Förankring i styrdokument

### Skollagen

Riksdagen beslutar om skollagen. Denna innehåller grundläggande bestämmelser om utbildningen, inom alla olika skolformer. I skollagen anges mål för utbildningen samt övergripande riktlinjer för hur skolans verksamhet skall vara utformad.

I skollagens 1 kap 2 § framkommer att skolan skall främja elevernas harmoniska utveckling till ansvars-kännande människor ([www.skolverket.se](http://www.skolverket.se), läst 2007-04-12).

Vi tror att vi med hjälp av massage kan främja elevernas harmoniska utveckling. Genom lugn och beröring anser vi att det skapas goda och trygga relationer som leder till harmoni i klassen.

## **Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (Lpo 94)**

Regeringen fastställer läroplanerna. Det finns en läroplan för varje skolform. Tillsammans med skollagen styr de verksamheten i skolan.

I Lpo 94 framgår det att:

- Verksamheten skall präglas av omsorg av den enskildes välbefinnande och utveckling.
- Eleverna skall få pröva och utveckla olika uttrycksformer och uppleva känslor och stämningar.
- Skolan skall sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära.
- Alla som arbetar i skolan skall samverka för att göra skolan till en god miljö för utveckling och lärande. ([www.skolverket.se](http://www.skolverket.se), läst 2007-04-12)

Genom egna erfarenheter av massage så vet vi att massagen bidrar till så mycket positivt både till den enskilda individen och till gruppen. Vi tror verkligen på att den man masserar slår man inte. Massagen skapar lugn via den beröring och omsorg som massagepartnern ger. Vi är övertygade om att en lugn miljö skapar trygghet och därmed en viktig förutsättning för lärande. Beröring tillsammans med musik skapar känslor och sköna stämningar.

### **Skolverkets allmänna råd 2006**

Skolverkets allmänna råd är rekommendationer till stöd för hur författningarna för förskoleverksamhet, skolbarnsomsorg, skola och vuxenutbildning kan tillämpas.

I skolverkets allmänna råd och kommentarer för arbetet med att främja likabehandling står det att läsa:

- En verksamhet där barn och elever upplever meningsfulla sammanhang, glädje och delaktighet främjar vänskap och förebygger kränkningar. I sådana miljöer växer självförtroende, respekt och tolerans.
- Varje verksamhet skall organiseras och utformas på sätt som främjar likabehandling, goda relationer och trygga miljöer.
- Att ha goda relationer med andra barn, elever och vuxna innebär att bli positivt bekräftad och omtyckt och att känna gemenskap och samhörighet. Hur ett barn eller en elev bemöts eller bemöter andra lär henne eller honom något om sitt eget och andra människors värde och om relationer och makt. Det barn och unga upplever och lär präglar deras framtida liv. ([www.skolverket.se](http://www.skolverket.se), läst 2007-04-12)

Vi tror att massagen har en positiv inverkan på relationerna mellan eleverna. Detta i sin tur skapar goda relationer och trygga arbetsmiljöer. Via massage blir eleven bekräftad och får

känna gemenskap och samhörighet med sina klasskamrater. Att bli berörd av en vänlig hand som ger eleven en positiv upplevelse kommer att prägla deras framtida liv.

## **Maslows behovshierarki**

Abraham Maslow hade, fram till sin död 1970, en framträdande roll bland psykologer i USA. En av de behovsteorier som fått mycket starkt fäste hos pedagoger är Maslows behovshierarki där behov och motiv är de centrala begreppen. Det är det aktuella behovet hos den enskilda människan som driver denne och motiverar till en bestämd handling (Jerlang, Egeberg, Halse, Jonassen, Ringstedt & Wedel-Brandt, 2001). Enligt Imsen (2000) ansåg Maslow att det fanns fem grundläggande behov som ska ses som sammanhängande och inte som isolerade från varandra. Några av behoven är mer grundläggande än andra och är ordnade i en hierarki. Primärbehoven kommer först och därefter de mer sociala och humanistiska behoven. Ett behov måste först tillfredställas innan nästa grupp av behov kan infinna sig. Först i hierarkin är de fysiologiska behoven som är nödvändiga för att upprätthålla livet. De handlar om hunger och törst. När de fysiologiska behoven är tillfredsställda infinner sig en ny grupp av behov som kallas trygghetsbehov. Det innebär behov av säkerhet, stabilitet, beroende, beskydd, behov av att inte känna fruktan, ångest, oro och kaos, behov av struktur, regler, ordning och gränser. Imsen skriver att det är viktigt att eleverna i skolan känner att de är trygga i vän- och kamratkretsen och att de vet att de inte dagligen hotas av att bli mobbade eller att bli till åtlöje. Behovet av kärlek och socialanknytning placerar Maslow på tredje plats bland de fem grundläggande. Maslows motivering till detta är helt enkelt att människan är en social varelse. Därefter kommer behovet av erkännande och respekt. Det innebär att en människa behöver ha en positiv uppfattning om sig själv och i sitt inre veta att hon representerar något gott och positivt, att hon kan utträta något, klara av något och att hon som en följd av detta blir värdesatt av andra. Ord som används i detta sammanhang är självuppfattning, självbild, självvärdering och självrespekt. Det sista steget i hierarkin är behovet av självförverkligande (Imsen, 2000). Dessa fem behov anses vara de väsentligaste hos människan. De är drivkraften bakom den enskilda människans utveckling, enligt Maslow. Det är en förutsättning att tillfredsställa samtliga behov för att utveckla det som humanisterna kallar ”den heliga människan” (Jerlang m fl, 2001).

## **Beröringens betydelse**

Ellneby (1994) har framhållit att små barns största behov är närhet, trygghet och kontakt. Det är ett grundläggande mänskligt behov att bli rörd vid och att få beröra. Många djurförsök har gjorts världen över där forskarna är överens om att den taktila stimuleringen är nödvändig för artens överlevnad (Ellneby, 1994). Harlow (1905-1981), en amerikansk psykolog, gjorde under 1960-talet ett uppseendeväckande experiment med unga apor (Hofsten & Lidbeck, 2004). Harlow erbjöd aporna i den första gruppen två val: en konstgjord mamma av mjuk teddy som inte erbjöd någon mat eller en konstgjord mamma av ståltråd som gav mat. I den andra gruppen hade de också två val: en konstgjord mamma av mjuk teddy som gav mat eller en konstgjord mamma av ståltråd som inte gav mat. Experimenten visade att de unga aporna valde mamman av mjuk teddy oavsett om den erbjöd mat eller inte. De valde bara mamman av ståltråd när de var i behov av mat. Harlow drog slutsatsen att den mjuka teddymamman erbjöd något som var mycket mer värdefullt än mat, en behaglig kontakt. Hans tolkning var att teddymamman demonstrerade vikten av närhet och den emotionella kontakten i mamma-barn relationen (<http://en.wikipedia.org> läst 2007-04-11).



Ashley Montagu, en amerikansk antropolog, har studerat många olika forskares resultat om taktil stimulering hos däggdjur och har kommit fram till en överensstämmelse av stor betydelse. Oavsett vilket däggdjur det handlade om måste dess nyfödda ungar bli slickade för att överleva. I USA vid Cornell Behavior Farm har det gjorts experiment med nyfödda lammungar. En grupp lamm fick vara kvar hos sina mödrar och bli slickade som normalt. En annan grupp gick miste om den stimuleringen. Av den senare gruppen var det många som inte kunde resa sig upp och många dog. Av de som inte blev slickade av mamman var det en del som istället blev avtorkade med en handduk. Dessa lamm hade bättre förutsättningar att överleva och utvecklas än de som inte fått någon taktil stimulering alls (Ellneby, 1994).

Känslighet för beröring är en av de tidigast utvecklade funktionerna i människokroppen. Redan när människofostret endast är ett par månader gammalt har man kunnat konstatera att det uppfattar beröring. I många österländska och afrikanska kulturer ingår spädbarnsmassage som en naturlig del i den dagliga vården av barn (Hofsten & Lindbeck, 2004). Sverige är i jämförelse med många andra länder ett beröringsfattigt land. Behovet av kroppskontakt och beröring är lika viktigt för de små barnen som att få mat och värme. Det är ett bestående behov men för många tillgodoses detta behov allt mindre ju äldre barnet blir. Beröringsupplevelser är positiva ur många aspekter. Det skapar trygghet och lugn, påverkar nervsystemet på sådant sätt att det skapar förutsättningar för inläring. Hjärnans förmåga att bearbeta sinnesintryck påverkas av beröring samt att barnet får sina första erfarenheter utifrån konkreta beröringsupplevelser. När känselupplevelser kompletteras med hörsel- och synintryck och barnet kan samordna olika sinnesupplevelser lär sig barnet att känna igen och komma ihåg (Ellneby, 1999).

Forskare på Touch Research Institute (TRI) i Miami, USA ägnar sig åt att undersöka och forska i effekter av beröring, i första hand undersöker man effekten av klassisk massage av hud och muskler. Forskare på TRI har kunnat påvisa att massage i allmänhet har en ångestdämpande, lugnande och avslappnande verkan på både barn och vuxna. En studie visar att när man prövade massage på ungdomspsykiatrisk klinik, blev ungdomarna på kliniken lugnare och mindre deprimerade, när de fick regelbunden massage. Studierna visade också att gruppen som fick massage blev mer samarbetsvilliga och mindre oroliga i jämförelse till kontrollgruppen (Uvnäs Moberg, 2000).

### **Klassisk massage**

Det franska ordet massage kan härledas från arabiskans mass (att trycka) eller grekiskans masso (jag knådar)([www.alternativmedicin.se](http://www.alternativmedicin.se), läst 2007-04-12). Klassisk massage har som uppgift att lösa upp muskelspänningar. Dessa muskelspänningar kan orsakas av såväl fysiska som känslomässiga faktorer (Kostenius & Lindqvist, 2006). Klassisk massage används även i samband med idrott eller fysioterapi i ett syfte att återställa till exempel muskler, senor och ledband till ett normalt tillstånd (Ekenberg & Hjerpe, 1995). På 1800-talet utarbetade Per Henrik Ling det massagesystem som i dag går under rubriken svensk massage eller klassiska massage. Det finns fem olika grundtekniker i den svenska massagen;

1. Effleurage (strykningar, glidningar)
2. Petrissage (knådningar, saxningar)

3. Friktion (gnidningar i cirklar eller på tvären)
4. Tapotement (snabba, lätta rytmiska slag som ger en djupgående vibration; hackning eller klappning)
5. Vibration (skapas med händerna eller med en apparat) ([www.alternativmedicin.se](http://www.alternativmedicin.se), läst 2007-04-12).

### **Taktil massage**

Taktil massage är en behandlingsform där massören medvetet arbetar med att beröra huden genom lätta styrkningar med till exempel handen, detta för att uppnå avslappning. Taktil massage påverkar kroppen på liknande sätt som en behandling av klassisk massage. Den stora skillnaden är att i taktil massage berörs huden med lätta strykningar (Kostenius & Lindqvist, 2006). Taktil massage kan också kännetecknas som en "lättare" massage som mer syftar på välbefinnande och avslappning (Ekenberg, 1995). Taktil massage stimulerar genom smekningsliknande beröring de taktila receptorerna i huden. Man vet att viss typ av beröring av huden utlöser utsöndring av hormonet oxytocin. Detta hormon sänker halterna av stresshormoner och gör oss mer lugna och mer sociala. Det verkar även smärtlindrande, skyndar läkning av sår och skador. Den taktila massagen kan därmed ge smärtlindring, avslappning och välbefinnande ([http://sv.wikipedia.org/wiki/Taktil massage](http://sv.wikipedia.org/wiki/Taktil_massage), läst 2007-05-07).

### **Massage i skolan**

Björkqvist är lågstadielärare, fortbildare, massör och konsult i stresshantering. Hon är författare till boken *Harmoni i klassen* (2002) och har stor erfarenhet av massage i klassrumsmiljö. Hon har oftast börjat skoldagen med massage och sett att det har blivit en harmonisk och bra start för eleverna. Hon har även sett en märkbar skillnad på eleverna de dagar de fått massage och de dagar de inte har fått massage på morgonen. Under de dagar eleverna får massage är de mycket lugnare och mer harmoniska. Björkqvist vill att det ska finnas ett rum för tystnad och avslappning i varje skola och anser att barnen kanske inte alltid behöver en rast ute på skolgården utan att eleverna ibland bara behöver lite lugn och ro eller lite massage av någon annan kompis. Björkqvist menar att skolan är barnens arbete och det är inte alltid att man är helt upplagd eller orkar en hel skoldag. Eleven kan ha försovit sig, bråkat med föräldrarna eller gått och lagt sig sent för att nämna några exempel. När Björkqvist har haft klassrumsmassage har målet för massagen varit följande;

- Lugn och ro för den enskilde eleven
- Förbättra kamratrelationerna
- Gladare och nöjdare barn
- Öka koncentrationen
- Friskare barn

- Mindre bråk och våld (Björkqvist, 2002)

Uvnäs Moberg menar att om pedagoger får en grundläggande massageutbildning och väver in massagen i elevernas aktiviteter under skoldagen, blir barnen mer avspända och barngruppen fungerar därmed bättre (Uvnäs Moberg, 2000). Olika skolor använder sig av massage på olika sätt. Resultatet har visat att effekten av massage och beröring är så positiv att många lärare använder sig kontinuerligt av massage i skolan. En viktig sak som gör att pedagoger använder massage i skolan är att för att barnen ska må bättre och bli lugnare. En mellanstadieskola i Nottvikens utanför Stockholm har massage på schemat. Varje vecka får eleverna lära sig något nytt om massage, till exempel olika massagegrepp. Massagen som en paus i skolarbetet tar inte mer än fem till tio minuter, men effekterna är långvariga. Lärarna rapporterar att eleverna är lugnare, konflikterna färre och barnen koncentrerar sig bättre (Ellneby, 2000).

Det finns flera andra "levande bevis" på att massage har en lugnande effekt i skolan. I en artikel i *Lärarnas tidning* 07/2004, skrevs det om en klass i år 6 på Ektorpskolan i Nacka. Dessa elever har masserat varandra sedan de gick i år 1. På Ektorpskolan har eleverna massage på schemat en gång i veckan. Eleverna arbetar två och två, en sitter och en står och masserar, sedan byter de efter 15 minuter. Personalen har märkt att eleverna har blivit lugnare av massagen. Den samlade erfarenheten om massagen på skolan visar att barnen:

- Blir lugnare
- Visar mindre aggressivitet i gruppen
- Slåss mindre
- Koncentrerar sig bättre
- Utvecklar sin empatiska förmåga
- Utvecklar kroppskänedom
- Utvecklar självkänsla
- Lär sig bättre

### **Massage i skolan för barn i behov av särskilt stöd**

Enligt Ellneby mår vissa elever dåligt av många olika skäl. Därför kan deras svårigheter yttra sig på olika sätt. Dessa elever har gemensamt att det ofta syns, märks och hörs. Förutom de elever som är inåtvända och hämmade, dessa är svårare för oss pedagoger att uppmärksamma. Elever som är utåtagerande beter sig ofta på ett sätt som ibland kan vara svårt att förstå orsaken till, därför att de inte reagerar som vi pedagoger tror att de ska reagera. Detta gör att deras samspel med andra utanför och i skolan ofta blir konfliktfyllt och inte alltid fungerar bra. I förskolan och skolan blir resurserna mer och mer begränsade, ofta krävs det en diagnos för att få extra resurser. Även om eleven har fått en diagnos eller inte, vill man som pedagog

möta dessa elever så bra som möjligt. Massage är en väg att prova för att få dessa barn att känna lugn och ökad självkänsla.

Christian är en elev som fick sin diagnos ADHD, när han var 8 år. Diagnosen förklarade varför Christian hade haft koncentrationssvårigheter och problem med att sitta stilla. Han hamnade också ofta i konflikt med sina kamrater, förskolepersonal, lärare och föräldrar. Christian hade svårt att anpassa sig när han skulle börja förskolan och föräldrarna funderade på om det skulle vara möjligt att få en fungerande tillvaro eller om de var tvungna att inse att Christian inte var ett barn som skulle kunna vara i förskolan och inrätta sina liv efter detta. Efter mycket tålamod från föräldrar och personal så började faktiskt det gå lite bättre för Christian och han accepterade att vara där. Dock var inte problemen över för det. Han hade fortfarande svårt att koncentrera sig och sprang runt i klassrummet, ibland hade han ro att under korta stunder sitta en stund vid datorn. Christians skolstart var även den svår. Han var inte mogen för att vara i en sådan stor grupp. Nu var det helt andra krav, man skulle sitta still och arbeta vid bänken. I slutet av årskurs ett gjordes en utredning, det gjorde så att Christian fick börja i en mindre klass, med en assistens och han fick en diagnos, ADHD. Det blev bättre för honom i den mindre klassen. Lärarna på Christians skola fick en dag lära sig grunderna i massage. Det resulterade i att även eleverna fick lära sig massage. Det var mycket lyckat för Christians del eftersom han själv kände sig mycket lugnare efter massagen. Han blev en mycket god massör och detta höjde hans status i gruppen. Han har även själv en insikt i att han ha blivit mycket lugnare och att han kan "se" att han var stökigare förut (Ellneby, 2005).

## **Oxytocin ett lugnande hormon**

Uvnäs Moberg är professor i fysiologi. Hon är Sveriges främsta forskare inom massage och har skrivit boken *Lugn och beröring* (2000). Oxytocin är både ett hormon som förmedlas i kroppen via blodet och en signalsubstans i hjärnan. Oxytocin kallas även för lugn och ro hormon. Från början upptäcktes oxytocinet hos ammande kvinnor och vid förlossningar. Senare forskning har visat att det inte bara är ett kvinnligt hormon. Forsök har gjorts på råttor där råttor har strukits på magen under ett visst tryck och under en viss frekvens. Det har visat sig att just detta sätt att stryka råttorna på magen har gjort de bland annat mindre rädda och lugnare. Försöket har också kunnat påvisa att råttorna har blivit mer nyfikna och intresserade av varandra. Under dessa försök gavs råttorna lätta strykningar för att stimulera olika sensoriska nerver och på så sätt framkalla lugn och ro reaktioner. Samma försök har även gjorts på råttor fast med en smärtsam stimulering. Detta har då fått motsatt effekt och man har kunnat framkalla kamp och flykt reaktioner (Uvnäs Moberg, 2000). Ett annat försök med råttor har visat att om en enskild råtta får ett oxytocinpåslag blir också hans burkompisar lugnare. Men om de får en substans som motverkar oxytocin händer ingenting. Detta även om deras luktsinne tillfälligt bedövas. Oxytocin både smittar och luktar. Uvnäs Moberg säger också att en del människor blir lugnande av en viss musik eller vackra vyer. Detta tyder på att oxytocinet sprids via ytterligare sinnen (<http://www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?d=531&a=247182>, läst 2007-05-07). Enligt Uvnäs Moberg kan sannolikt människan påverkas som råttorna vid liknande beröring. Vi påverkas av vår omgivning och stressen och pressen för barnen i vår västerländska kultur har blivit betydligt mycket högre än den har varit tidigare. Vi behöver balans mellan utmaningar och lugn, massage är ett sätt att skapa välbefinnande och lugn. Hon menar att många människor i vår tid upplever att lugn och ro är en bristvara. Olika sätt att beröra för att uppnå lugn och ro har använts under tusentals år och i många olika kulturer. Förr i tiden visste människan ingenting om de biokemiska förklaringarna till varför man blev så lugn och harmonisk vid beröring eller vilken betydelse

beröring har för att aktivera oxytocinet i kroppen. Trots avsaknad av den biokemiska förklaringen kunde forskarna ändå se en positiv effekt. Det har alltså länge funnits en erfarenhetsbaserad kunskap om massagens goda verkan som ett sätt att uppnå lugn och ro (Uvnäs Moberg, 2000). När massage ges "får" även massören också beröring via händerna. Kroppens "lugn och ro-hormon" utsöndras alltså både hos den som ger och den får massage. Oxytocinnivån i kroppen sjunker snabbt men de goda effekterna består långt efteråt (Ellneby, 2000). Även värme, mättnad och socialt umgänge kan sätta fart på oxytocinet, som även sprids via luften och tas upp av vårt luktsinne (<http://www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?d=531&a=247182>, läst 2007-05-07).

## **Syfte**

Examensarbetet syftar till att beskriva om och hur daglig massage i skolan bidrar till ett varaktigt lugn i klassen.

## **Definition**

Med varaktigt lugn avser föreliggande undersökning, ett harmoniskt klassrum där ett lugnt arbetsklimat råder och den enskilde eleven känner lugn och trygghet. Vidareutveckling av vårt begrepp massage, se klassisk- och taktil-massage i bakgrunden.

# Metod

## Val av metod

Föreliggande undersökning avser att beskriva om och hur daglig massage bidrar till ett varaktigt lugn i klassen. Metoderna för detta är dels en intervju (bilaga 1) samt en gruppintervju (bilaga 2), en enkät (bilaga 3) och ostrukturerade observationer. Vi har under vår verksamhetsförlagda utbildning (vfu) haft daglig massage med en klass i år 3 i Bodens kommun, som vi fortsättningsvis kommer att benämna undersökningsklassen. Vi har intervjuat pedagogen som är ansvarig för undersökningsklassen. Vi har också intervjuat fyra slumpvis valda elever, två pojkar och två flickor i undersökningsklassen, samt observerat vår undersökningsklass vid ett flertal tillfällen, under deras dagliga massage och vid andra tillfällen. För att ytterligare säkerställa tillförlitligheten har vi delat ut en enkät till samtliga närvarande elever i undersökningsklassen. Våra metoder för att mäta vårt insamlade material har bestått i att sammanställa och analysera svaren vi fått från enkäterna. Intervjusvaren har sammanställts, analyserats och jämförts av oss båda intervjuare för att säkerställa att vi uppfattat svaren korrekt. Observationerna har varit ostrukturerade och vi har efter varje observation analyserat och sammanställt observationerna. Resultaten av analyserna av enkäten, intervjuerna och observationerna har jämförts med varandra. Vi har på detta sätt säkerställt vårt resultat via triangulering. Resultaten av dessa undersökningar redovisas under avsnittet resultat.

## Material

- Intervjuguide för intervju med pedagog. (bilaga 1)
- Intervjuguide för gruppintervju med elever. (bilaga 2)
- Enkät (bilaga 3)
- Rain forest retreat, spår 2- Water birds

## Observation

Observationer är mycket användbara när information ska samlas inom områden som berör beteenden och skeenden i naturliga situationer. Med observationer möjliggörs att observera och studera fysiska handlingar och verbala yttranden, relationer mellan individer, känslouttryck och liknande. Observationsmetoden kan användas i olika syften. Den främsta användningen har det fått i samband med explorativa undersökningar. Den kunskap som man erhåller genom observationer lägger sedan grunden för vidare studier med andra tekniker för att samla information. Observationsmetoden kan också användas som huvudinstrument vid olika undersökningar samt användas för att komplettera information som har samlats in med andra tekniker. Observationer kan genomföras på olika sätt. Dels kan vi i förväg bestämma vilka beteenden eller skeenden som ska observeras och i förväg arbeta fram ett

observationsschema, denna observation kallas för strukturerad observation. Eller så kan observationen ha ett utforskande syfte, vilket utesluter ett i förväg färdigställt observationsschema, denna observation kallas för ostrukturerad observation. Observatörens förhållningssätt bestäms efter observationssituationen. Det kan skilja mellan deltagande och icke deltagande observatör och även mellan känd och okänd observatör (Patel & Davidsson, 2003).

## **Intervju**

Intervju är en teknik där det samlas in information genom frågor. De är oftast personliga i den betydelsen att intervjuaren träffar intervjupersonen och genomför intervjun, men de kan också genomföras via telefonsamtal. Två aspekter bör beaktas när informationen samlas in. Den första är graden av standardisering, det vill säga frågornas utformning och inbördes ordning. Den andra aspekten är graden av strukturering. Det innebär i vilken utsträckning intervjupersonen kan tolka frågorna fritt beroende på sin egen inställning eller tidigare erfarenhet. Det är viktigt att syftet med intervjun klargörs för intervjupersonen. Det är även av vikt att tala om på vilket sätt intervjupersonens bidrag kommer att användas, om det är konfidentiellt eller ej (Patel & Davidsson, 2002).

## **Enkät**

Enkätmetoden har mycket gemensamt med intervjumetoden. Den är precis som intervjun en teknik där information samlas in med frågor. Oftast skickas enkäter via post men ”enkät under ledning” förekommer också. Det innebär att den som samlar in datan är närvarande när personen fyller i sina svar så att han/hon kan hjälpa till och eventuellt förtydliga där det finns behov. Även vid enkäter måste det beaktas de två aspekterna standardisering och strukturering. Syftet måste också klargöras samt tala om ifall personens bidrag är konfidentiellt eller ej (Patel & Davidsson, 2002).

## **Genomförande**

### **Bortfall**

Undersökningsklassen bestod av totalt 16 elever. Under den dagliga massagen har enskilda elever varit frånvarande vid enstaka tillfällen. En elev har haft en längre frånvaro på 2 veckor. Vid enkätundersökningen var en elev frånvarande.

### **Genomförande av den dagliga massagen**

Innan vi startade upp massagen med eleverna skickade vi ut ett informationsbrev till föräldrarna i den aktuella klassen (bilaga 4). Massageupplägget vi valde har en av oss varit med om under sin lärarutbildning, drama 20p, ht 2003 vid LTU. Vi förberedde alltid massagestunden med att dra ned persiennerna och släcka ner belysningen i klassrummet.



Innan eleverna fick komma in startade vi en cd-skiva med lugn musik (Rain forest retreat, spår 2 Water birds), vi spelade alltid samma låt. När allt var förberett släppte vi in eleverna. Vi stod lugnt vid dörren för att ta emot och möta eleverna och visa vad som skulle ske. Eleverna fick sedan inta sina platser. Hälften av eleverna fick hämta varsin stol och sätta sig på stolen i en ring och den andra hälften fick ställa sig bakom varsin kompis. Vi turades om att vara massageledare och deltog i massagen genom att alltid stå bakom och ge massage. Massageledaren uppmanade sedan eleverna som satt ner att sluta sina ögon. Kompisarna som stod bakom uppmanades att lägga sina händer på kompisens framför. När lugnet hade infunnit sig startades själva massagen. Vi uppmanade eleverna vid ett flertal tillfällen under massagens gång att göra det skönaste de kunde för kompisens framför. Eleverna masserade varandra med både klassisk och taktill massage. Vi masserade kompisens framför en stund och på en tyst signal från massageledaren flyttade vi oss ett steg till nästa elev som satt ned. Vid flytten till nästa kompis var det mycket viktigt att förflytta en hand till den nya kompisens rygg och samtidigt ha kvar en på den första kompisens rygg. Detta för att den kompis som blundade och blev masserad hela tiden skulle känna beröring. Massagen fortsatte på detta vis tills alla som stod upp hade masserat alla som satt ned i ringen och var tillbaka till den kompis vi började massera. Den av oss som inte var med och ledde massagen tonade ner musiken och massageledaren uppmanade sedan eleverna som satt ned att sakta öppna sina ögon och lugnt byta plats med den som stod bakom. Sedan gjordes samma procedur som ovan en gång till. När alla fått och gett massage stoppade vi musiken och bad eleverna att lugnt återgå till sina ordinarie platser. Vi tände belysningen och drog upp persiennerna och massagestunden var därmed slut.

### **Genomförande av observation**

Vår observation har vi använt som ett komplement till andra insamlingsmetoder. Observationerna har utförts av oss båda under våra fem vfu-veckor vårterminen 2007 i den aktuella klassens klassrum. Vid observation av massagetillfällena har en av oss deltagit i massagen och den andre observerat. Observationerna är genomförda med block och penna. Vi har efter observationstillfällena tagit del av varandras resultat. Observationen gjordes av en för klassen känd observatör och var ostrukturerad. Vi valde att utföra en icke deltagande observation för att inte påverka det vi observerade. Målet med observationerna var att studera elevernas beteende i anslutning till massagen samt beteenden vid andra tillfällen under skoldagen som vi kan härleda till den dagliga massagen. Vi har valt att i resultatet redovisa de händelseurval som vi ansett varit relevant i vår undersökning om massagens betydelse i enlighet med Hartman (1998).

### **Genomförande av intervju med pedagog**

Vi valde att göra en personlig intervju med pedagogen. Vi var båda närvarande vid genomförandet. Intervjun ägde rum i den intervjuandes hem. Standardiseringen var relativt låg. Frågorna var formulerade i förväg men ställdes i den ordning som förkom naturligt i situationen. Intervjun var ostrukturerad vilket gav intervjupersonen ett maximalt utrymme att svara inom. Pedagogen var fullt medveten om vårt syfte med intervjun samt hur hennes bidrag kommer att användas. Vi antecknade båda svaren från pedagogen som vi sedan jämförde och sammanställde. Vi använde oss av metoden meningskoncentrering som Kvale (1997) beskriver. Frågeformuläret till intervjun med pedagogen återfinns i bilaga 1.

## **Genomförande av gruppintervju med elever**

Gruppintervjun med eleverna var även den personlig. Intervjun skedde under den sista dagen i vår undersökningsklass i ett grupprum på den aktuella skolan. Vi var båda närvarande vid intervjun och båda antecknade ned svaren som vi senare jämförde och sammanställde. Standardiseringen var högre än i den första intervjun, frågorna var formulerade i förväg och ställdes i en bestämd ordning. Det var en ostrukturerad intervju där deltagarna gavs utrymme till att fritt svara på frågorna. Intervjupersonerna blev tillfrågade om de ville delta i vår studie. Vi informerade om att deltagandet var anonymt och därför redovisas inga namn i rapporten. I vårt resultat från gruppintervjun har vi valt att inte ange något genusperspektiv inte heller vem av eleverna som sagt vad. Vi har sammanfattat alla svar vi har fått från eleverna. Vid vissa frågor har en och samma elev lämnat fler än ett svar. Frågeformuläret till gruppintervjun med eleverna återfinns i bilaga 2. Samtliga svar från gruppintervjun återfinns i bilaga 5. Det finns en pedagog som namnges under svaren i fråga 6, vi har valt att benämna denna pedagog som X .

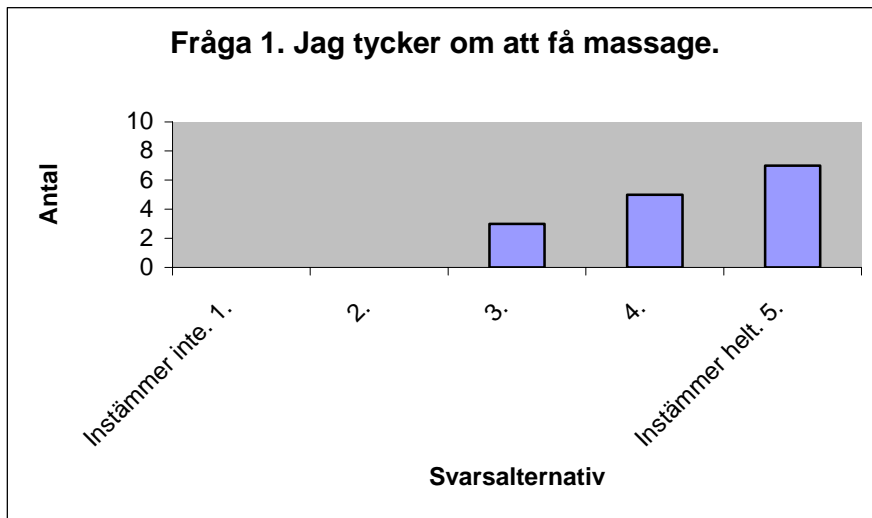
## **Genomförande av enkätundersökning**

Enkäterna utfördes under ledning av oss i det aktuella klassrummet. Anledningen till detta var att eleverna var ovana med denna typ av undersökning och var i behov av förtydliganden. Enkäten var helt standardiserad, det vill säga alla eleverna svarade på likalydande frågor i samma ordning. Det var strukturerade frågor med fasta svarsalternativ. Eleverna var medvetna om syftet med enkäten samt hur deras bidrag kommer att användas. Enkätsvaren redovisas i form av stapeldiagram i enlighet med Backman (1998) samt med typvärde (T) och medianvärde (Md) i enlighet med Rudberg (1993). När det gäller enkätfråga 7 har vi valt att sammanfatta svaren (för fullständiga svar se bilaga 6). Vi har i resultatet valt att inte redovisa några svarsangivelser ur ett genusperspektiv. Enkäten i sin helhet återfinns i bilaga 3. Enkäten är utformad med svarsalternativ som innehåller en graderad inställning. I vår enkät utgör svarsalternativet 3 en neutral punkt. Vi har i vår resultatdiskussion om enkäterna slagit samman svarsangivelse 1 och 2 samt 4 och 5, detta i enlighet med Patel & Davidson, (2003).

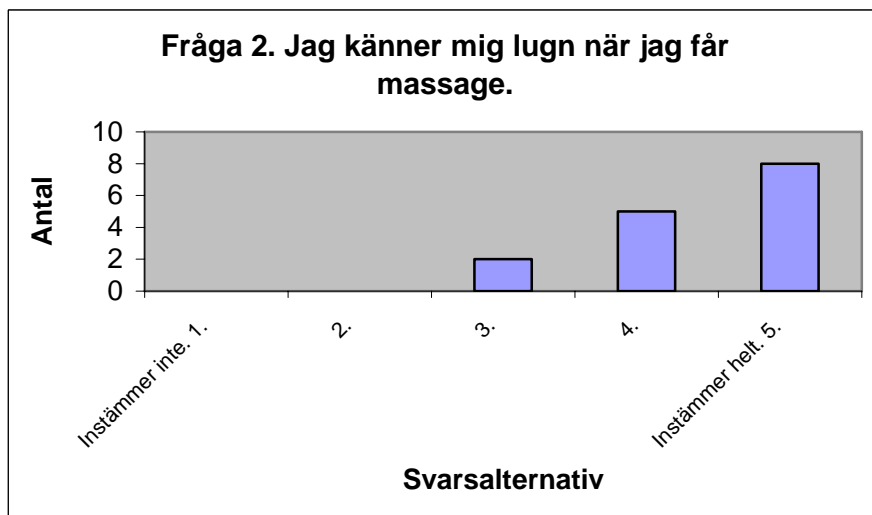
# Resultat

## Enkät

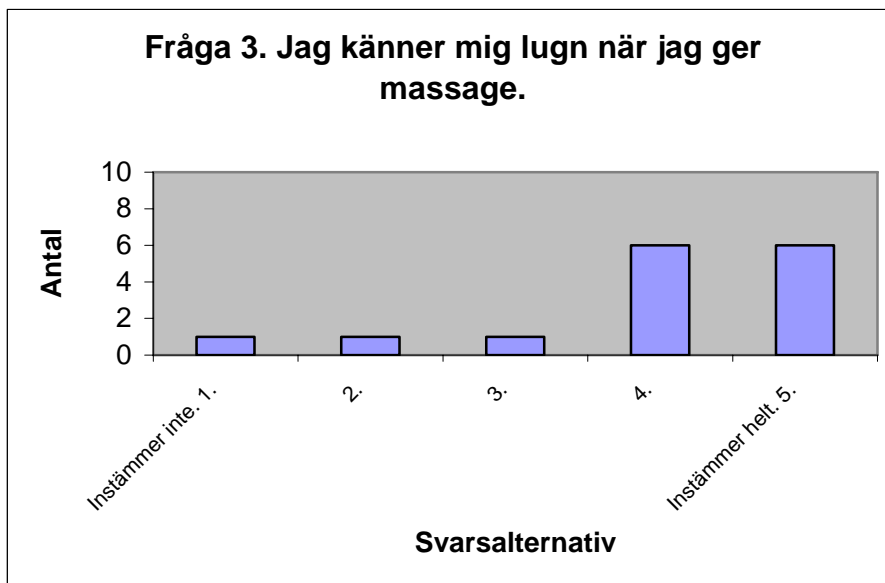
Resultaten av enkätfrågorna bygger på svar från 15 av totalt 16 elever.



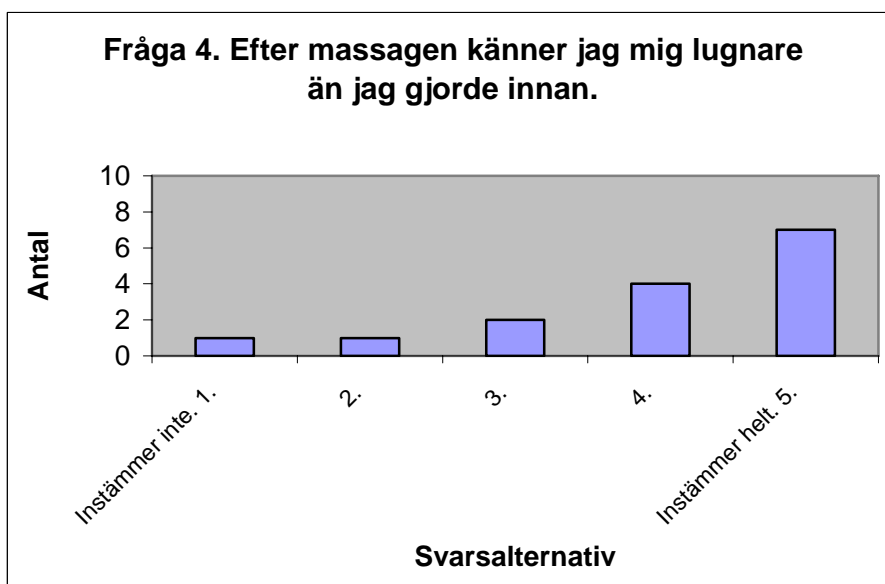
Figur1. Illustration av svarsmönster på fråga 1 om vad eleverna tycker om att få massage visar ett typvärde (T) på svarsalternativ 5 och ett medianvärde (Md) på 4.



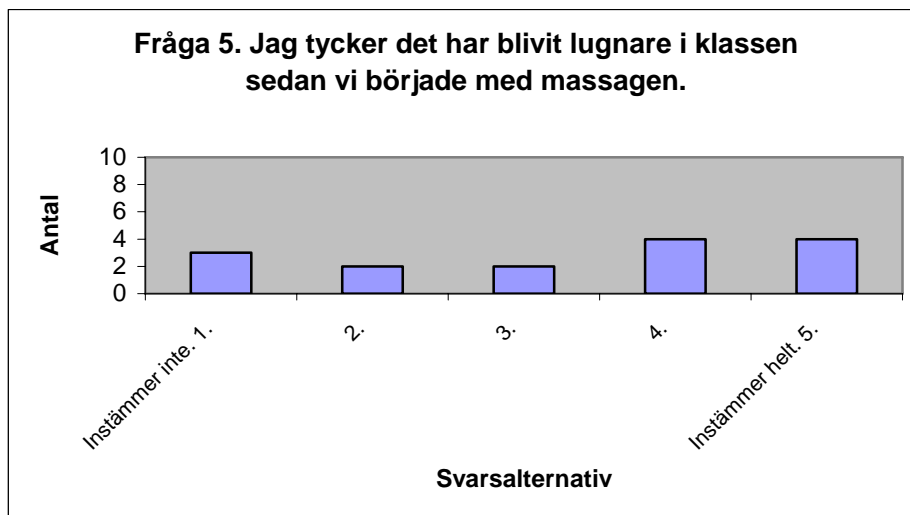
Figur 2. Illustration av svarsmönster på fråga 2 om eleven känner sig lugn när eleven får massage, visar ett T på svarsalternativ 5 och ett Md på 5.



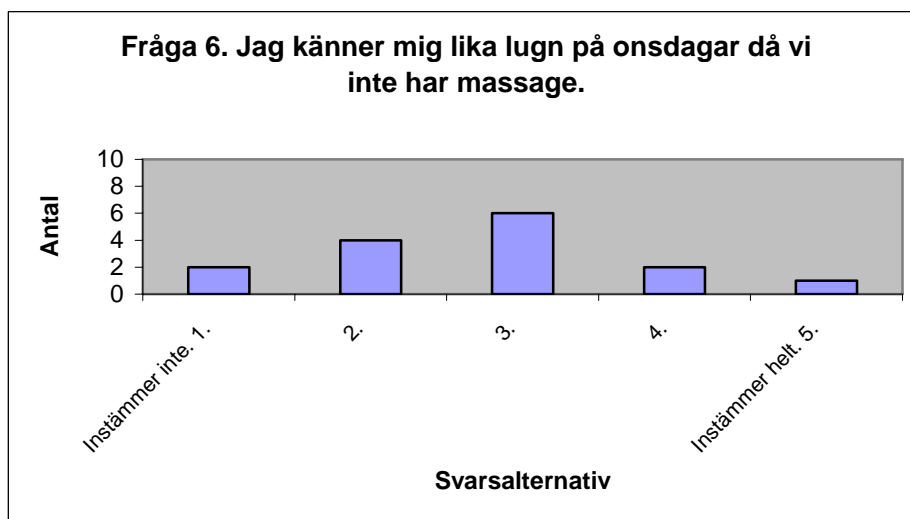
Figur 3. Illustration av svarsmönster på fråga 3 om eleven känner sig lugn när eleven ger massage, visar ett T på svarsalternativ 4 samt 5 och ett Md på 4.



Figur 4. Illustration av svarsmönster på fråga 4 om eleven känner sig lugnare efter massagen än innan, visar ett T på svarsalternativ 5 och ett Md på 4.



Figur 5. Illustration av svarsmönster på fråga 5 om eleven tycker att det blivit lugnare i klassen sedan de började med massagen, visar ett T på svarsalternativ 4 samt 5 och ett Md på 4.



Figur 6. Illustration av svarsmönster på fråga 6 om eleven känner sig lika lugn på onsdagar då de inte har massage, visar ett T på svarsalternativ 3 och ett Md på 3. Vi har kommenterat svaren på frågan vidare i diskussionen.

**Fråga 7. Beskriv med egna ord hur den dagliga massagen har påverkat dig.**

**Sammanfattning av svar:**

Eleverna upplever att massagen har varit bra och lugnande för dem själva. Massagen är skön och musiken har stort värde för avslappningen. Ett flertal av eleverna vill fortsätta med massagen.

## **Intervju med pedagog**

Pedagogen är positiv till massage i klassrummet och har själv provat på och arbetat med massage i andra klasser. Hon tycker att vårt massageupplägg har varit bra. Att alla eleverna masserade varandra var hon mycket positiv till, ingen blir på så sätt utanför och vald sist. Hon tycker sig se att eleverna har blivit mer omtänksamma mot varandra. Det grundar hon på att pojkarna är mer måna om varandra och tar mer på varandra bland annat genom spontan massage. Massagen är en lugn stund för eleven och en välbehövlig paus i det dagliga skolarbetet. Hon kan se att en specifik elev har blivit mycket lugnare under vår vfu-period, men hon är ej säker om hon kan koppla det till den dagliga massagen. Däremot kan hon inte se att klassen som helhet har blivit lugnare. Hon tror att det kan bero på själva avslutet av massagen. Efter massagestunden när eleverna får ta med sig sin stol tillbaka till sin plats, blir det återigen lite högljutt och lugnet går förlorat. Eleverna utsätts dagligen för mycket intryck, olika möten och val. Pedagogen tror därför starkt på att massagestunden behövs för eleverna. Massage stunden anser hon, är ett välbehövligt avbrott och mer avslappnande än att bara läsa högt, rita eller ta en frukt. Hon har för avsikt att själv fortsätta med massagen i klassen, dock inte dagligen.

## **Gruppintervju med elever**

### **Sammanfattning av svar:**

Eleverna tycker om att få massage och upplever det som skönt. De känner sig avslappnade under massagen och uppskattar den lugna musiken. Eleverna tycker om att ge massage men vill helst bara ta emot massage. Efter massagen uppger eleverna att de känner sig mer avslappnad än innan massagen. De tycker att det är lugnare i klassen en stund efter massagen. Eleverna vill helst ha massage på morgonen.

## **Observationer**

Det vi uppmärksammade under våra observationer vid massagetillfällena var att eleverna var angelägna om att inte missa massagen. De frågade ofta ett flertal gånger under dagen när massagen skulle äga rum. Vid massagetillfällena var alla eleverna snabbt på plats efter rasten och intog sina platser. Det förkom ofta diskussioner under lugna former om vem som skulle börja få respektive ge massage. Under själva massagestunden var det alltid ett flertal elever som hade svårt att blunda och detta förekom under alla massagestunder. Massageledaren uppmanade alltid eleverna att blunda men det var inte alltid att det lyckades. Dock kunde vi se att eleverna ändå lyckades fånga lugnet och slappna av. Som observatörer såg vi att eleverna snabbt tog efter och masserade som de själva upplevde var skönt. Eleverna var även mycket duktiga att komma ihåg att aldrig släppa kompisens axel när de bytte kompis. Efter en veckas massage började ett fåtal elever självmant av olika anledningar välja bort massagen. Efter massagestunden efterlyste vi skäl till att de valde bort massagen. Det framkom att anledningarna var varierande till exempel ville de gärna få massage men orkade inte massera kompisarna tillbaka, vissa kände inte för det just den dagen men kunde lika gärna vara med nästa dag andra kände sig bara trötta. Det var inte samma elever som valde bort massagen varje dag. De elever som självmant valde bort massagen satt istället lugnt och läste en bok i soffan som fanns i klassrummet. Eleverna verkade njuta av musiken och lugnet även om de inte fick massage.

Utanför hemklassrummet har vi gjort andra observationer när det gäller massagen. Vi var med eleverna på handbolls-cup. Under dagen såg vi fyra elever som spontant började massera varandra när de inte hade match. Vi satt bredvid och hörde att eleverna pratade om hur skönt det var att få massage. En observation som vi båda uppmärksammade var att eleverna var rädda att gå miste om massagen efter att vi skulle lämna dem. Eleverna frågade vid upprepade tillfällen oss båda om de skulle få ha kvar den dagliga massagen.

### **Sammanfattning av resultat**

Via triangulering har vi kunnat påvisa att resultaten överensstämmer i de olika datainsamlingsmetoderna. Det sammanställda resultatet visar att eleven känner ett lugn under massagen och en kort tid efter. Däremot har vi inte kunnat utläsa att eleven känner ett varaktigt lugn.

## **Diskussion**

Syftet med den här studien var att undersöka om daglig massage kan bidra till ett varaktigt lugn i klassen. I vår diskussion kommer vi att redogöra för omständigheter som kan ha påverkat vårt resultat. Vidare kommer vi att diskutera kring de faktorer som påverkat vårt resultat samt hur väl vårt resultat överensstämmer med tidigare forskning. Vi kommer vidare att redogöra för validiteten samt tillförlitligheten i vår studie. Slutligen kommer vi att ge förslag till fortsatt forskning inom ämnet.

## **Validitet**

Med validitet menas ett mätinstruments förmåga att mäta just det man avser att mäta. Ett sätt att säkerställa validiteten är att jämföra utfallet på ett mätinstrument med något annat tecken (Patel & Davidsson, 2003).

Vi valde att utföra vår undersökning med ett flertal olika mätinstrument för att på så sätt säkerställa vår validitet. Dessa mätinstrument bestod av intervjuer, observationer samt en enkätundersökning. Vi har på detta sätt säkerställt vårt resultat via en triangulering.

## **Tillförlitlighet**

Med tillförlitlighet menas ett mätinstruments frihet från slumpinflytande. Det har inget med undersökningens avsikt att göra utan gäller endast noggrannheten i sig. Vid standardiserade intervjuer kan man räkna med en god tillförlitlighet. Det är också av betydelse att använda sig av ytterligare en person som antecknar ner svaren vid en intervju parallellt med intervjuaren. Även vid observationer är det av betydelse att använda sig av två observatörer för att säkerställa tillförlitligheter. Vid enkäter är det viktigt att försäkra sig om att de som ska besvara den har uppfattat frågorna som vi har tänkt oss (Patel & Davidsson, 2003).

Vi anser att vår undersökning har en hög tillförlitlighet. Det grundar vi på att våra intervjuer har varit standardiserade samt att vi båda har varit närvarande och antecknat svar som vi sedan jämfört. Vid observationerna har vi inte alltid observerat tillsammans men har jämfört varandras observationsresultat. Enkätundersökningens resultat anser vi även det ha hög tillförlitlighet då vi genomförde den under ledning och förtydligade frågorna vid eventuella tolkningssvårigheter av eleverna. De olika punkterna vi tar upp under bortfall i metodavsnittet anser vi inte har påverkat vårt resultat.

## **Resultatdiskussion**

Vi valde att göra en intervju med pedagogen i klassen för att hon kände klassen innan vi startade upp vår dagliga massage. Därför ansåg vi att hon var mest lämplig till att se förändringarna som eventuellt skulle ske i klassen. Vi valde att inte ange något genusperspektiv i resultaten för enkäten samt gruppintervjun med eleverna. Detta för att vi i efterhand inte ansåg att det var relevant i vår undersökning och att inte svarsangivelserna skilde sig åt mellan pojkar och flickor.



Det vi kan se i samtliga resultat är att alla, både elever och pedagog är väldigt positiva till den dagliga massagen. Vad menar vi då med positiv? Vår enkätundersökning visar att 12 av 15 elever tycker om att få massage. Elva av 15 elever uppger att de känner sig lugnare efter de har fått massage! I vår intervju med pedagogen framgick det att hon har arbetat tidigare med massage i andra klasser och är positiv till massage i klassrummet i allmänhet. Pedagogen var även positiv till vår dagliga massage med eleverna i undersökningsklassen. I gruppintervjun talar även eleverna om att de tycker mycket om massagen. Slutligen via våra observationer har vi noterat att eleverna är positiva till massagen och efterfrågar när vi ska ha massage. Vi har observerat och sett hur lugnet infinner sig i massageringen och att eleverna ser ut att njuta när de får massage och även tar massagen på allvar när de ger massage.

Uvnäs Mobergs forskning (2002) visar att oxytocinet utsöndras till både den som ger och får massage. Detta får vi bekräftat via vårt enkätresultat som visar att eleverna känner sig lugna under massagetillfället både när de ger och får massage. Tretton av 15 elever känner sig lugna när de får massage och 12 av 15 elever känner sig lugna när de ger massage. Vår upplevelse utifrån observationerna är dock att eleverna är mer angelägna om att få än att ge massage. Även fast forskning visar att oxytocinet infinner sig hos båda vid massagetillfället, tror vi att den som blir masserad känner större avslappning än den som masserar. Eleven som blir masserad kan bara blunda och hänga sig åt massagen, medan den som ger massage fortfarande måste hålla lite koncentration på att ge massage. Oxytocinet sprids även via luften och vi har genom våra observationer sett att lugnet infunnit sig hos de elever som för dagen valt bort massagen. En brist i vår undersökning är att vi inte hade med en fråga i vår enkät, om hur de elever som valde bort massagen upplevde lugnet i klassrummet när vi hade vår massagestund. Tillförlitligheten hade varit större på vårt observationsresultat om vi hade ställt denna enkätfråga. I bakgrunden har vi vid två tillfällen refererat till Wikipedia. Denna källa håller inte det vetenskapliga krav som man egentligen ska kunna kräva i en C-uppsats. Det vi hänvisar från Wikipedia är Harlows kända forskning om apor samt beskrivning av taktillmassage.

Har vår massage bidragit till ett varaktigt lugn i klassen eller ej? Från enkätresultatet kan vi utläsa att 11 av 15 elever känner sig lugnare efter massagen än vad de gjorde innan. Det vi däremot inte vet är hur länge detta lugn varar. Är det ett varaktigt lugn eleven känner? För att få ett mer relevant resultat kopplat till vårt syfte borde vi ha formulerat frågan annorlunda eller haft en följdfråga till fråga 4. Från våra observationer kan vi inte se att eleverna är lugnare efter massagen, men ett inre lugn är samtidigt svårt för en utomstående att observera. Vår tolkning av observationsresultatet kan även ha påverkats av avslutet av massagestunden då eleverna återgick till sina platser. Det upplevde vi som ett abrupt avslut med störande ljud och elever som skyndade till sina platser. Detta var helt i motsats till det vi just observerat och kan ha påverkat vår analys. Däremot visar enkätresultatet att eleverna trots detta plötsliga störande ljud bibehåller sitt inre lugn.

Åtta av 15 elever anser att det har blivit lugnare i klassen sedan vi började med massagen. Dock är det 5 elever som inte alls tycker att det blivit lugnare. Pedagogen uppger att hon inte kan se att klassen som helhet har blivit lugnare. Vi anser det svårt att genom våra observationer dra någon slutsats om klassen har blivit lugnare. Det beror på att vi inte känner klassen sedan tidigare och inte heller gjort några observationer innan massagen. Däremot är vi övertygade om att klassrumsmassage har en långvarig lugnande effekt, precis som Uvnäs Moberg, Ellneby och Björkqvist är överens om.

Validiteten i fråga 6 är låg eftersom det visade sig att eleverna hade massage på onsdagar. Vi har därför ingen möjlighet att göra någon jämförelse över hur lugn eleverna kände sig mellan dagarna då de fick massage och de dagar de inte fick massage. Eleven har svarat på frågan utifrån de dagar de inte haft massage, såsom vid deras friluftsdag. Vi anser därför att svaret på fråga 6 inte är bedömningsbart. Vi upplever det däremot mycket positivt att eleverna på eget bevåg förhandlat sig fram med sin pedagog (som vi tidigare under resultat benämnt som X) som de har på onsdagarna, om att utöva massage i klassrummet. Detta ger oss ännu ett belägg för att eleverna vill ha och behöver den dagliga massagen. En annan brist i vårt arbete är att vi inte kunnat ange något exakt antal tillfällen då observationerna har ägt rum. Detta beror på att vi förutom vid själva massagetillfällena, kontinuerligt har observerat klassen i olika situationer och antecknat aktuella företeelser.

### **Vad har vi lärt oss av vår undersökning?**

Först och främst har vi lärt oss att om ett varaktigt lugn ska ha möjlighet att infinna sig i klassrummet måste massagen pågå under en längre tid. Om vi skulle göra om denna klassrumsmassage hade vi lagt upp det på ett lite annorlunda sätt. Vi hade valt att göra en mer tydlig introduktion till massagen. Till en början hade vi pratat om vad massage är och låtit eleverna prova på olika massagegrepp. Detta hade vi gjort genom att ha olika massagestationer där de kunnat få prova praktiskt två och två på att ge olika sorters massage och sedan få diskutera upplevelsen av den. Detta för att ge eleven en förförståelse över massagen och ge dem en förståelse för hur deras massagegrepp upplevs och en tanke på hur kompisarna vill ha det. Själva upplägget under massagestunden ser vi inga brister i och vill inte förändra. Vi anser att det sätt vi har valt med att arbeta med massagen är bra. Eleverna får och ger inte massage till samma kompis hela tiden utan alternerar runt och får på sätt kontakt med elever som de inte annars umgås med så ofta. Genom massagen får de även uppleva något positivt från alla kompisar i klassen. Vi är övertygade om att detta sätt stärker kompisrelationerna i klassen och skapar en vi-känsla. Det vi hade gjort annorlunda vid avslutet av massagestunden är att vi hade släppt tillbaka eleverna till sina platser på ett annat sätt. Det vi gjorde var att vi talade om att massagestunden var slut och att de kunde gå tillbaka till sina platser. Istället skulle vi ha fångat eleverna med vår röst innan massagestunden var slut. Därefter skulle vi be dem behålla deras lugn som infunnit sig under massagestunden och sedan låta dem återvända till sina platser. Massagestunden skulle inte vara slut förrän eleven var tillbaka vid sin plats.

Björkqvist tycker att det skall finnas ett rum för tystnad och avslappning i varje skola. Vi håller med om det. Under vår massage valde några elever ibland bort massagen vid enstaka tillfällen, de valde istället att luta sig tillbaka i en soffa och läsa en bok under tystnad. Även om de inte var upplagda för massagen så upplever vi att de var i behov av och uppskattade den lugna stund de fick. Om klassrumsmassagen aldrig hade förekommit hade inte heller de här eleverna fått någon möjlighet till en lugn stund med avslappning. Vi anser att klassrummet aldrig är helt tyst och lugnt med möjlighet till avslappning under det dagliga skolarbetet. Eleverna är sammansatta till en klass där alla är individer med olika behov. De utsätts dagligen för olika påtryckningar från kompisar, pedagoger, föräldrar, massmedia och samhället i övrigt. Enligt Lpo94 skall vår verksamhet präglas av omsorg av den enskildes välbefinnande och utveckling. Genom att ge eleverna en möjlighet till lugn och avslappning via massage eller en stunds tystnad anser vi att vi är på god väg att fylla en viktig del av vårt uppdrag.

Vi hoppades genom vår studie om massagens positiva verkan kunna finna att eleven upplever ett både tillfälligt och varaktigt lugn som i sin tur bidrar till positiva sidoeffekter i hela klassen. Lugn och ro är en förutsättning för att den enskilde eleven ska kunna ta till sig den kunskap som vi pedagoger har som uppdrag i skolan att förmedla. Vi har via vår undersökning sett att massagen bidrar till ett tillfälligt lugn för eleven men däremot inte fått bekräftat att massagen bidrar till ett varaktigt lugn i klassen. Däremot tror vi på tidigare forskning som bekräftar att massage bidrar till ett varaktigt lugn. Vi tror på att med vårt ändrade massageupplägg, samt möjlighet till att utföra den dagliga massagen under en längre period att resultatet sett annorlunda ut och varit mer överensstämmande med tidigare forskning. Den positiva respons vi har fått från alla håll har stärkt oss i vår övertygelse om att massage är ett bra verktyg för att få eleverna att koppla av och känna gemenskap och därmed inbringa ett varaktigt lugn i klassen.

## Referenser

### Böcker

- Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Björkqvist, K. (2002). *Harmoni i klassen*. Göteborg: Elanders Digitaltryck.
- Ekenberg, K., & Hjerpe, B. (1995). *Beröring vår viktigaste förmåelse*. Umeå: SiH Läromedel.
- Ellneby, Y.(2005). *Cyberungar*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ellneby, Y.(1994). *Om du inte rör mig så dör jag*. Eskilstuna: Sveriges utbildningsradio AB.
- Ellneby, Y. (2000). *Om barn och stress*. Falköping: Natur och Kultur.
- Hartman, J. (1998). *Vetenskapligt tänkande*. Lund: Studentlitteratur.
- Hofsten, K., & Lidbeck, L. (2004). *Stora boken om barn*. Italien.
- Imsen, G. (2000). *Elevers värld*. Lund: Studentlitteratur.
- Jerlang, Egeberg, Halse, Jonassen, Ringsted & Wedel-Brandt. (2001). *Utvecklingspsykologiska Teorier*. Ångered: Liber.
- Kostenius, C., & Lindqvist, A-K. (2006). *Hälsövägledning*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lawrence, D B., & Harrison, L. (1987). *Massage och andra kroppsterapier*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Patel, R., & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Rudberg, B. (1993). *Statistik*. Lund; Studentlitteratur.
- Uvnäs Moberg, K. (2000). *Lugn och beröring*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Wigforss, P.(2006). *Massage och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.

### Elektroniska dokument

[http://en.wikipedia.org/wiki/Harry\\_Harlow#Surrogate\\_mother\\_experiment](http://en.wikipedia.org/wiki/Harry_Harlow#Surrogate_mother_experiment) läst 2007-04-11

<http://www.skolverket.se> läst 2007-04-12

<http://www.alternativmedicin.se/sok/Beh-073.html> läst 2007-04-12

<http://www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?d=531&a=247182> läst 2007-05-07

[http://sv.wikipedia.org/wiki/Taktil\\_message](http://sv.wikipedia.org/wiki/Taktil_message), läst 2007-05-07

### **Artiklar**

Andersson, J. (2004). "Massage i skolan sprider glädje". *Lärarnas tidning*, 2004-04-08, nr: 07/2004

### **Musik**

Davis, M Byron, 1994. *Rain forest retreat*, spår 2 Water birds, Luvismusic (ASCAP).

## **Bilagor**

### Bilaga 1

#### **Bilaga 1 - Intervjuguide till intervju med pedagog**

Vad tycker du om massage i skolan i allmänhet?

Hur tycker du att vårt upplägg av massagen har varit?

Kan du se att någon enskild elev har förändrats under vårt massagearbete?

Kan du se att gruppen har förändrats under vårt massagearbete?

Ha massagen bidragit till mer lugn och ro i klassen?

Ser du ett tillfälligt eller bestående lugn i klassen?

Kan du nämna några positiva effekter av massagen i övrigt?

Har du något annat du vill tillägga om vårt arbete med massagen?

## **Bilaga 2 - Intervjuguide till gruppintervju med elever**

1. Vad tycker ni om att få massage?
2. Hur känner ni er när ni fått massage?
3. Hur känner ni er när ni ger massage?
4. Hur känner ni er efter massagen?
5. Tycker ni att det har blivit lugnare i klassen sedan vi började med massagen?
6. Hur känner ni er på onsdagar då ni inte har massage?
7. Vilken tid på dagen skulle ni vilja ha massage?

**Bilaga 3 - Enkät**

Svara på frågorna genom att ringa in den siffra som stämmer bäst in som ditt svar.

Pojke

Flicka

**1. Jag tycker om att få massage.**

1	2	3	4	5
Instämmer inte				Instämmer helt

**2. Jag känner mig lugn när jag får massage.**

1	2	3	4	5
Instämmer inte				Instämmer helt

**3. Jag känner mig lugn när jag ger massage.**

1	2	3	4	5
Instämmer inte				Instämmer helt

**4. Efter massagen känner jag mig lugnare än vad jag gjorde innan.**

1	2	3	4	5
Instämmer inte				Instämmer helt

**5. Jag tycker att det har blivit lugnare i klassen sedan vi började med massagen.**

1	2	3	4	5
Instämmer inte				Instämmer helt

**6. Jag känner mig lika lugn på onsdagar då vi inte har massage.**

1	2	3	4	5
Instämmer inte				Instämmer helt

**7. Beskriv med egna ord hur den dagliga massagen har påverkat dig.**


---



---



---



---



---



## **Bilaga 4 - Brev till föräldrar**

Hej alla föräldrar i klass 3c!

Vi heter Paulina Östberg och Kristine Lindberg och är två blivande pedagoger från Luleå tekniska universitet. Vi kommer under vecka 7-12 göra vår slutpraktik i Er klass. Vi håller på med vårt examensarbete som handlar om massage i skolan. Vi vill ta reda på om daglig massage bidrar till varaktigt lugn i klassen. Eleverna kommer därför, under en liten stund varje dag, få massera varandra.

Under sista veckan kommer eleverna att få fylla i en enkät med frågor om hur de upplevt massagen och skillnader i den sociala omgivningen. Vi vill informera om att eleverna kommer att vara anonyma och att vi liksom skolans övriga personal har tystnadsplikt.

Resultatet vi kommer fram till kommer att redovisas i ett skriftligt examensarbete. Är Ni intresserade att läsa det färdiga arbetet, så hänvisar vi Er till Luleå tekniska universitets hemsida; [www.ltu.se](http://www.ltu.se). Examensarbetet beräknas vara färdigställt juni 2007.

Har Ni frågor om arbetet kom gärna förbi och hälsa på oss i klassen!

Med vänliga hälsningar

Paulina Östberg & Kristine Lindberg

## **Bilaga 5 - Samtliga svar från gruppintervju med elever**

### **Fråga 1. Vad tycker ni om att få massage?**

- Skönt, man blir avslappnad.
- Roligt.
- Skönt när man får massage.
- En lugn stund som vi behöver.

### **Fråga 2. Hur känner ni er när ni fått massage?**

- Avslappnad.
- Tänker inte så mycket.
- Lugnt och skönt.
- Musiken hör bara den.
- Man har liksom ljud i huvudet.
- Det känns som om det är sommar, när man hör musiken.

### **Fråga 3. Hur känner ni er när ni ger massage?**

- Roligt.
- Avundsjuka.
- Jag vill inte ge, bara få.
- Koncentrerad på att ge massage.
- Lugn även när jag ger massage.

### **Fråga 4. Hur känner ni er efter massagen?**

- Avslappnad.
- Vill ha mer.
- Lugn.
- Obehagligt.
- Kall i axeln.
- Trött.
- Lugnare i klassen.

### **Fråga 5. Tycker ni att det har blivit lugnare i klassen sedan vi började med massagen?**

- Lite grann lugnare.
- Man sätter sig och någon börjar prata och då...
- En stund efteråt.
- Tyst och sedan börjar man surra.
- En liten stund.

### **Fråga 6. Hur känner ni er på onsdagar då ni inte har massage?**

- Vi har massage med X (pedagogen som eleverna har på onsdagar).
- Vi frågade X och fick.
- Vi leder den själv.

### **Fråga 7. Vilken tid på dagen skulle ni vilja ha massage?**

- Träna på att vara lugnare.
- På morgonen.
  - På morgonen då är man trött, då blir man lugnare.

## Bilaga 6 - Samtliga svar från enkätfråga 7

### Frågorna är återgivna med exakta ord:

Jag tycker det har varit bra för att det är så skönt. Jag tycker vi ska fortsätta med massagen.

Jag tycker masage är skönt och avslapnande för att man har enklare för att jobba.

Jag älskar att ha Massage. Jag tycker vi ska ha Massage ända till 4:an. Jag känner mig lugn. Musiken är jätte bra.

Jag känner mäj lugn. Jag blir avslapnad. Jag tycker det är skönt.

Den har varit bra. För att den är lugn och skön.  
Den är skön för kroppen och den är kul och skön. Och så den lugna musiken man blir lugn.  
Jag tycker om massage. Man lärde sig att massera.

Det har varit skönt dom första gångerna men sen så läste jag en bok istället men jag arbetade lite bättre och slamsade mindre under tiden. Jag ville ha massage längre för det blev obehagligt när e del tog i lite för hårt.

Skön tycker om musiken bra.

Den har inte påverkat mig så mycket men musiken är lugnande.

Jag får lite ont i nacken och jag blir tröttare. Jag tycker det är dåligt att vi har massage så kort stund för att det är så skönt. Jag skippade massagen en gång när vi var så lite.

Jag känner mig lugn. Det är härligt. Jag brukar inte va med för att det är jobbigt att massera men jag tycker det är sönt att bli masserad.

Jag känner mig lugn. Jag vill ha kvar masarsen.

Jag tycker att det är lugnare.  
Jag tycker att massage gör så att det går bättre att jobba för att man är lugn då.

Jag tänker bättre de var sönt det var lättare att spela musik och sjunga musik.

