En pedagogisk vinst?

En undersökning om hur avslappning i stressförebyggnande arbete ger pedagogiska vinster i form av självförtroende, trygghet och lust att lära i skolan.

ULRICA JOHANSSON
KATARINA LAKSO
Förord

Vi vill tacka vår handledare Vaike Fors för all hjälp och stöd som vi fått under arbetets gång. Vi vill även tacka de föräldrar, barn och pedagoger som gjort studien möjlig. Vi tackar även varandra för ett gott samarbete.

Luleå 17/5-2003

Ulrica Johansson
Katarina Lakso
Abstrakt

Innehållsförteckning

Förord ............................................................................................................................................ 1
Abstrakt ........................................................................................................................................ 2
Innehållsförteckning.......................................................................................................................... 1
Bakgrund ........................................................................................................................................ 1
Inledning ......................................................................................................................................... 1
Vad är stress? ................................................................................................................................. 1
Barn och stress ............................................................................................................................... 1
Negativ stress ................................................................................................................................. 1
Positiv stress .................................................................................................................................. 1
Barns stressbeteende ...................................................................................................................... 2
Sönderstressade barn en myt? ........................................................................................................ 3
Vad är avslappning? ....................................................................................................................... 5
Avspänning .................................................................................................................................... 5
Pedagogiska vinster i form av trygghet, självförtroende och lust till lärande ............................. 6
Syfte ................................................................................................................................................ 7
Metod .............................................................................................................................................. 7
Tidsplan ......................................................................................................................................... 7
Undersökningssgrupper ................................................................................................................ 8
Studie ............................................................................................................................................... 9
Brev till föräldrar ........................................................................................................................... 9
Intervju 1 med pedagog ................................................................................................................ 9
Fortlöpande observationer .......................................................................................................... 9
Intervju 2 med pedagog ................................................................................................................ 9
Enkät med barn ............................................................................................................................ 10
Bortfall .......................................................................................................................................... 10
Grupp 1 ......................................................................................................................................... 10
Grupp 2 ......................................................................................................................................... 10
Material .......................................................................................................................................... 10
Utvecklingsarbete .......................................................................................................................... 11
Förundersökning ........................................................................................................................... 11
Samtal med barnen ...................................................................................................................... 11
Övningar med barnen .................................................................................................................... 11
Material .......................................................................................................................................... 11
Resultat .......................................................................................................................................... 12
Grupp 1 ......................................................................................................................................... 12
Sammanfattnings av intervjuer med pedagog ............................................................................ 12
Sammanfattnings av observationer .............................................................................................. 12
Intervju 2 med pedagog .............................................................................................................. 13
Grupp 2 ......................................................................................................................................... 13
Sammanfattnings av intervju med pedagog ............................................................................. 13
Sammanfattnings av observationer .............................................................................................. 14
Intervju 2 med pedagog .............................................................................................................. 14
Sammanfattnings av enkät med grupp 1 och 2 .......................................................................... 15
Konklusion .................................................................................................................................... 16
Diskussion ...................................................................................................................................... 17
Reliabilitet ...................................................................................................................................... 17
Validitet ......................................................................................................................................... 17
Stress .............................................................................................................................................. 18
Bakgrund

Inledning

Vi har under våra praktikperioder sett barn som är hyperaktiva, aggressiva, håglösa och trötta. Detta kan vara tecken på stress, därför har vi valt att studera hur ett stressförebyggande arbete med hjälp av avslappningsövningar kan bidra till en god lärandemiljö. Vi vill uppnå trygghet, självförtroende och lust att lära, eftersom vi ser det som pedagogiska vinster. Vi tror att ett arbete för att uppnå pedagogiska vinster leder till att barnen känner harmoni och blir inspirerade till att söka kunskap. Vi tror att avslappningsövningar är en liten del av vad vi i framtiden som pedagoger måste använda oss av tillsammans med barnen för att skapa en god lärandemiljö.


Vi har valt att genomföra utvecklingsarbetet enbart under skoltid. Eftersom vi anser att fritidstiden är barnens fritid och det kan uppstå svårigheter med genomförandet på grund av att vi vill följa samma grupp under en längre tid. Detta kan vara svårt att uppnå då många av barnen brukar ha oregelbundna tider för hemgång.

Vi har tänkt använda avslappningsövningar, eftersom vi tror att det är en enkel metod att använda oss av för att uppnå pedagogiska vinster med avseende på barnens trygghet och självförtroende under skoltid. Vårt arbet- och tankesätt ser man inom Reggio Emilias Filosofi. Deras barnsyn stärker vår tanke om hur barnen blir trygga och hur deras självförtroende kan ökas då de vistas i skolan. Vi tror också att om vi gör dagens barn medvetna om hur man på ett enkelt och roligt sätt använder sig av avslappningsövningar i samband med stressfyllda situationer, kan de förhoppningsvis ha det som en naturlig del i sitt vuxna liv. Vi vill poängtera att målet med utvecklingsarbetet är att genom avslappningsövningar skapa pedagogiska vinster i form av trygghet, självförtroende och lust att lära. Men förhoppningsvis har vi gett barnen ett verktyg som de kan använda sig av i senare tillfälten.

Vad är stress?


**Barn och stress**

Tidningen Barn och Ungdom är en fack- och medlemstidning från BRIS som ägnar ett helt nummer åt det relativt nya begreppet Barn och stress. Författaren och Specialpedagogen Ylva Ellneby har under en intervju till tidningen sagt: *Barn och stress hör inte ihop. Ändå ökar antalet stressade barn idag* (Sandelin, 2000, s 9). Vidare talar hon om hur viktigt det är för barn att ”bara får vara”, ett av de många tips som hon ger till föräldrar är att dra ut telefonjacket ibland (Sandelin, 2000).

Man kan läsa om flera orsaker till att barn blir stressade, allt från familjeangelägenheter till skola och fullspäckad fritid (Sandelin, 2000). Dagens utformning av skolan gör att barnen måste ta större ansvar för sina studier i jämförelse med hur det var när vi själva gick i skolan. Detta medför att barn som är stressade kan visa koncentrationssvårigheter om ansvaret inom skolan blir övermäktigt för dem. Till detta finns det ett flertal lösningar men det är många som håller med om dessa ord:

låkarnas receptsamling är delvis känd: fler närvarande vuxna, bättre resurser(några vill ha sin skolpsykolog tillbaka), stabila skola mindre grupper... några vill se samarbete över yrkesgränserna, bättre metoder och snabbare insatser när larmet går att ett barn mår dåligt samt resurser till förebyggande arbete (Wallin, 2001).

Forskaren Peter Währborg vid Sahlgrenska universitetssjukhuset talar om katekolamiter, stresshormoner som utsöndras vid stress, exempelvis skolsituationer. Även hos barn rusar Katekolamiterna runt i kroppen. Hos en del tioåringar har man hittat hjärt- och kärlsjukdomar.

det här, att katekolamiterna ökar i övermått, börjar vid en del fall vid sex-sjuårsålder, säger Peter Währborg och hänvisar dels till en Amerikansk obduktions studie av 1500 barn (Harward University), där 65% var åderförkalkade vid tretton års ålder. (Wallin, 2001.).

Detta gäller även svenska barn. I sina studier har han fått ett tydligt tecken på att detta stämmer, samt att det finns ett samband mellan barns livsstil och stress och utvecklingen av åderförkalkning och andra folksjukdomar (Wallin, 2001).

**Negativ stress**

Enligt Ellneby kan stress hos barn bero på många olika orsaker. I skola/fritids och förskola utsätts många av dagens barn för upprepade utbyten av personal. Detta kan till slut leda till att de inte törks knyta an till någon vuxen på mera än en ytligt plan. Vidare skriver hon att barn lär
sig att människor är utbytbara och aktar sig för att fästa sig vid någon. Om barnet under en längre tid inte har haft något meningsfullt att sysselsätta sig med, kan det visa tecken på stress. Att det händer för lite kan ge barnet känslor av oro, olust och detta kan i sin tur leda till passivitet (Ellneby, 1999). I vår framtida yrkesroll är ett av våra mål att:

aktivt sträva efter ett gott socialt klimat, att barn känner sig trygga och får uppleva sig som en tillgång i gruppen, vilket är viktiga förutsättningar för utveckling av den sociala kompetensen och den kommunikativa förmågan (Skolverket, 1999. s 14).


**Positiv stress**


Barns stressbeteende


- allmän retlighet
- aggressivitet
- hätglöst beteende
- impulsivitet
- oförmåga till koncentration, rastlöshet
- nedstämdhet eller förlorad livsglädje
- trötthet
- nervöst skrattande
- stamning
- tandgnissling
- hyperaktivitet
- ideliga toalett besök
- dålig aptit
- magsmärtor
- huvudvärk


Sönderstressade barn en myt?


*I en debattartikel i Dagens Nyheter i höstas, påstod rubriken att den "Psykiska ohälsan ökar kraftigt". Vad som har undersöks är hur bland andra skolsköterskor UPPLEVER att det har*
förändrats på tio år. Skolsköterskornas upplevelse av barnens hälsa är att den har blivit sämre, nog så oroväckande eftersom skolsköterskorna är de personer inom vården som möter flest barn, men inget bevis på att barn i allmänhet mår dåligt eller sämre än för tio år sedan (Erba, 2002).

Vi upplever att Erba ifrågasätter något som vi inte tror är påhittat, men det kommer förmodligen att diskuteras på samma sätt som begreppet stress och utbrändhet hos vuxna. Vi vill med detta visa att det finns de som inte tror på att barn är mera stressade idag än för. Vi tro ändå att idag har många barn större krav på sig och därmed är det viktigt att pedagoger är medvetna om hur stress kan yttra sig hos barn. Om pedagoger är medvetna om stresssignaler hos barn kan de också använda sig av stressförebyggande övningar, exempelvis i form av avslappning tillsammans med barnen.

Vad är avslappning?


Avslappning innebär en minimal spännings nivå i all muskulatur i kroppen. Den muskulära avslappningen ger också en mental avslappning, ett tillstånd av lugn, säkerhet och trygghet (Solin, 1991, s 28).

Avspänning

Genom aktivt användande av avspänning kan man komma tillrätta med stress, trötthet och huvudvärk. Man kan även öka sin kropps- och självkännesamtidigt som koncentrationen och effektiviteten kan förbättras.

Avspänning är inte samma sak som avslappning. Den slappa människan orkar ingenting och skapar ingen glädje eller frid runt omkring sig. En total avslappning existerar inte ens. Så länge vi är vid liv är musklerna aldrig någonsin fullständigt i vila. Utan musklernas spänning skulle ingenting i kroppen fungera och vi skulle rama ihop i en hög. En mycket viktig del av

I boken berättar hon om att arbeta med det talande ordet. Utan att röra vid eleverna eller att visa övningsarna får eleverna själva göra sina tolkningar av det hon berättar. Vidare står det i hennes bok:

din kropp är en helhet, allt påverkas av allt. Din kropp är inte en maskin, där varje del kan behandles av en särskild specialist, en för huvudet, en annan för nerverna, en tredje för magen, en fjärde för ryggen osv. Din kropp ska inte "stärkas" genom en gymnastik som bara är en utför från kommande dressyr, som om den vore ett djur. Nej, din kropp är levande, medveten, intelligent, den kan älska, lida, glädjas, minnas, drömma, önska, tänka, skapa...Intället för att som kanske de flesta av oss, låta musklerna arbeta emot sig, kan man lära dem att arbeta för sig och så slippa sömnlöshet, matspjälkningsbesvär, förstoppning, huvudvärk, impotens, frigiditet... och allt detta oberoende av ålder anser Bertherat, ty "det är aldrig åldern eller tiden som gör oss stela, det är vårt felaktiga sätt att använda vår kropp (Rudberg, 1994, s 28).


Trots att vi i vårt arbete med barnen inte kommer att använda oss av avspänningsövningar vill vi reda ut begreppen för att de inte ska blandas ihop. Det stod även många tänkvärda saker i Rudbergs bok som vi tycker är av vikt i vårt arbete i barngruppen. Enligt beskrivningen ovan är det inte omöjligt att det finns barn i skolan som kan lida av negativ stress, vilket indirekt påverkar lärandemiljön. Därför borde det vara intressant att studera huruvida ett stressförebyggande arbete faktiskt har pedagogiska konsekvenser.

**Pedagogiska vinster i form av trygghet, självförtroende och lust till lärande**

Trygghet, ökat självförtroende och barns lust till lärande anser vi är några pedagogiska vinster som pedagoger bör sträva efter. Därför är vi nyskna på om och i så fall hur detta uppnås genom ett stressförebyggande arbete i form av avslappningsövningar.

Eftersom dagens barngrupper enligt Sandelin är stora, ofta mellan 30-100 barn är detta en vardag som många av oss blivande pedagoger kommer att möta. Därför är det viktigt att
barnen trots de stora barngrupperna blir sedda och att läroplanens mål uppnås. I Lpo-94 upprepas vikten av barnens lust till lärande ett flertal gånger (Sandelin, 2000).

- Skolans uppdrag är att främja lärande...(utbildningsdepartementet 1998 s 7).
- Skolan har i uppdrag att överföra grundläggande värden och främja elevers lärande (Utbildningsdepartementet 1998 s 7).
- Skolan skall sträva efter... vilja och lust att lära (Utbildningsdepartementet, 1998 s 9).


Genom arbetssättet i Reggio Emilia vill man, som jag förstått det förmedla en sådan känsla av självillit till barnen, en känsla av att ”jag kan”; jag kan tänka, jag kan uttrycka mig på många olika sätt, jag kan förstå, jag kan tycka och genom att jag kan allt detta kan jag också välja och påverka- och dessutom är jag en del i en helhet. En verklig upplevelse av självkännedom, självillit och delaktighet är starka motkrafter mot känslor av alienation och maktlöshet, som vi ju vet är grogrund för olika former av våld och flyktmekanismer... (Barsotti, A. 1997 s.28).

Att kunna påverka dessa aspekter av en lärande miljö borde vara av intresse för alla pedagogiskt ansvariga. Vårt bidrag blir att studera avslappningsövningar närmare, som pedagogiskt verktyg.

**Syfte**

Vårt syfte med examensarbetet är att studera hur ett stressförebyggande arbete med hjälp av avslappningsövningar kan ge pedagogiska vinster med avseende på barnens trygghet självförtroende och lust till att lära i skolan.

**Metod**

**Tidsplan**

Vårtermen 2002

<table>
<thead>
<tr>
<th>När?</th>
<th>Uppgift</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>maj</td>
<td>Inlämnande av Pm</td>
</tr>
<tr>
<td>sommar</td>
<td>Vetenskaplig handledare utses</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 1 Tidsplan över vårtermen 2002
I slutet av maj 2002 skrev vi och lämnade in vårt PM som godkändes innan terminens slut. Under sommarmånaderna utsågs Vaike Fors till vår vetenskapliga handledare.

Höstterminen 2002

<table>
<thead>
<tr>
<th>Vecka</th>
<th>Uppgift</th>
<th>Utvecklingsarbete</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Skriva bakgrund, syfte &amp; metod</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>47-50</td>
<td>Förundersökning</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>51</td>
<td>Färdigställa bakgrund, syfte och metod</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 2 Tidsplan över Höstterminen 2002

Under den här terminen började vi att skriva på bakgrunden, syftet och metoden. Litteraturen fann vi i bibliotek och på Internet. Under VFU den här terminen passade vi på att göra en förundersökning (se s 11), för att sedan färdigställa den första delen av examensarbetet som skulle lämnas in senast den 23 december 2002.

Vårterminen 2003

<table>
<thead>
<tr>
<th>Vecka</th>
<th>Studie</th>
<th>Bilaga</th>
<th>Utvecklingsarbete</th>
<th>Bilaga</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>11</td>
<td>Brev till föräldrar</td>
<td>1</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>Intervju 1 med pedagog</td>
<td>2</td>
<td>Samtal 1 med barnen</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fortlöpande observation</td>
<td>3</td>
<td>Övningar med barnen</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>Fortlöpande observation</td>
<td></td>
<td>Övningar med barnen</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>Fortlöpande observation</td>
<td></td>
<td>Övningar med barnen</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td>Fortlöpande observation</td>
<td></td>
<td>Övningar med barnen</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>16</td>
<td>Fortlöpande observation</td>
<td></td>
<td>Övningar med barnen</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>17</td>
<td>Fortlöpande observation</td>
<td></td>
<td>Övningar med barnen</td>
<td>7,8</td>
</tr>
<tr>
<td>18</td>
<td>Intervju 2 med pedagog</td>
<td>4</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Enkät till barnen</td>
<td>5</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>20</td>
<td>Skrivit resultat och diskussion</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>21</td>
<td>Slutfört examensarbetet</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>22</td>
<td>Seminarier</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 3 Vårterminen 2003

Undersökningsgrupper

Grupp 1: 23 barn i årskurs 1
Grupp 2: 24 barn i årskurs 3
Studie

Brev till föräldrar

Under vecka elva fick alla föräldrar ett brev där vi presenterade oss själva och vårt utvecklingsarbete. I detta brev (se bilaga 1) berättade vi att barnen skulle observeras, de skulle få svara på en enkät och att den praktiska delen av utvecklingsarbetet var olika avslappningsövningar som barnen skulle delta i. Om någon av föräldrarna hade frågor eller funderingar skrev vi vårt telefonnummer i brevet, för att de skulle kunna ringa och prata med oss personligen. De kunde även kontakta oss om de av någon anledning inte ville att deras barn skulle medverka i utvecklingsarbetet. I brevet poängterade vi också att vi liksom de andra pedagogerna på skolan, har tystnadsplikt och inget av barnen skulle kunna identifieras i vår slutliga rapport.

Intervju 1 med pedagog

Det första samtalen med pedagogen skedde under den första praktikveckan. Syftet med det här samtalen var att få en blick över hur pedagogen upplever barngruppen, vad gällde trygghet, barnens självförtroende, lust till lärande och allmänt om hur de såg på begreppet stress (se bilaga 2).

Fortlöpande observationer

Ostrukturerade observationer genomförde vi med hjälp av dagboksanteckningar. I våra anteckningar utgick vi från en observationsguide (se bilaga 3) för att observera det som var relevant till syftet.

Med observationsmetoden kan vi studera beteenden och skeenden i ett naturligt sammanhang i samma stund som de inträffar... Vidare är observationsmetoden även relativt oberoende av individers villighet att lämna information. De utvalda individerna har inte alltid tid eller överhuvudtaget en önskan om att t ex bli intervjuade eller föra dagbok (Patel & Davidson, 1994. s 74-75).

I våra anteckningar utgick vi från de pedagogiska vinsterna som vi försökte uppnå. Syftet att föra dagboksanteckningar de dagar varje vecka som vi genomförde avslappningsövningarna var att kunna få så mycket information som möjligt under dessa veckor. När vi beskrev barns beteende använde vi barnens rätta namn för att inte glömma bort vem det var vi skrev om. På grund av konfidensiteten är vi i våran resultatdel noggranna med att inte något av barnen ska kunna identifieras eller på något annat sätt kännas igen (Patel & Davidson, 1994).

Intervju 2 med pedagog.

Det andra samtalen gällde pedagogens syn på de pedagogiska vinsterna som vi försökt uppnå. Vi ville veta hur hon/han upplevde att gruppen hade förändrats och hur i såfall (se bilaga 4). Då vi planerade samtalen kontrollerade vi att lokalena som vi skulle använda var lämplig och att vi fick sitta ifred under samtalen gång. Vi frågade pedagogen om lov att använda
bandspelare att spela in samtalet med. Detta för att på ett mer avslappnat sätt kunna strukturera och sammanställa svaren på våra frågor (Patel & Davidson, 1994). Eftersom vi ville ha ett genomtänkt svar fick pedagogen ta del av frågorna under vecka 17.

**Enkät med barn**

Under vecka 18 fick barnen göra en utvärdering av aktiviteterna (se bilaga 5). Detta för att studera vad barnen tyckte om övningarna och om de upplevde några pedagogiska vinster. Utvärderingsfrågorna var utformades med fem olika munnar som barnen fick markera. Munnarna motsvarade mycket bra, bra, likgiltigt, dåligt och mycket dåligt och hade en sifferbeteckning på undersidan för att vi lättare skulle kunna sammanställa i form av ett diagram. Då vi utformat utvärderingen har vi utgått från kapitlet om enkäter i Patel & Davidsons bok, eftersom vi ser samband mellan de båda frågeformulären (Patel & Davidson, 1994).

**Bortfall**

Under våra avslappningstillfällen var ett fåtal barn frånvarande. Här visar vi bortfallet vid de olika tillfällena.

**Grupp 1**

Tillfälle 3       4 barn frånvarande  
Tillfälle 5       2 barn frånvarande  
Utvärdering  1 barn frånvarande

**Grupp 2**

Tillfälle 2       2 barn frånvarande  
Tillfälle 3       2 barn frånvarande  
Tillfälle 4       3 barn frånvarande  
Tillfälle 5       2 barn frånvarande  
Tillfälle 6       2 barn frånvarande  
Utvärdering  3 barn frånvarande

**Material**

- Enkäter
- Intervjufrågor
Utvecklingsarbete

Förundersökning


Samtal med barnen

Under praktikens första dag samtalade vi med barnen om vad stress och avslappning är (se bilaga 6). Vi talade även om barnen hade provat på avslappning tidigare och när det är användbart. Utifrån vad barnen visste från tidigare om avslappning kunde vi förbereda oss på övningarna. Eftersom vi vill göra barnen uppmärksamma på att avslappningsövningar kan påverka deras skolgång samtalade vi också om vad barnen trodde om avslappningsövningarnas inverkan på vardagen och skoldagen.

Övningar med barnen

Genom två enkla avslappningsövningar ville vi se om några av våra pedagogiska vinster kunde erhållas. Övningarna utfördes vi under början och slutet av varje vecka, utifrån de förutsättningar som fanns på varje praktikplats. I början av veckan använde vi oss av avslappnings sagan "Delfinresan" (se bilaga 7) och vid det andra tillfället använde vi oss av "Mitt eget ställe" (se bilaga 8).

Material

- Madrasser
- Kuddar
- Cd-spelare/bandspelare
- Cd-skivor
- Avslappningssagor
Resultat

Resultatet redovisas som grupp 1 och grupp 2. Eftersom studierna gjordes på två olika håll och grupperna skildes åt. Här nedanför följer en sammanfattning av grupp 1.

Grupp 1

Sammanfattning av intervjuer med pedagog

Den ena barngruppen är orädd och positiv inför nya utmaningar. Det är lite konflikter bland barnen och de få som uppstår kan de många gånger lösa själva med eventuell medling. Barnen är mycket duktiga på att hjälpa och berömma varandra. Enligt två av pedagogerna på skolan känner barnen lust att komma till skolan och de tycker att skolan dessutom är rolig.

Vid samtal med ena pedagogen uttryckte denne att barnen inte bara finner plats i gruppen genom avslappningsövningar. Men övningar i samband med annan aktivitet tror pedagogen kan påverka tryggheten i gruppen. När vi talade om barns lust att lära skiljde pedagogen på begreppen förmåga och lust att lära. Förmågan kan enligt denna eventuellt göras tydligare.

Sammanfattning av observationer

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tillfälle</th>
<th>Stämning i gruppen</th>
<th>Förmåga till avslappning</th>
<th>Pedagogiska vinster</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Oroligt</td>
<td>Dålig</td>
<td><strong>Självförtroende:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td><strong>Trygghet:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td><strong>Lust att lära:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Lugnt</td>
<td>God</td>
<td><strong>Självförtroende:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td><strong>Trygghet:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td><strong>Lust att lära:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Oroligt</td>
<td>God</td>
<td><strong>Självförtroende:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td><strong>Trygghet:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td><strong>Lust att lära:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Oroligt</td>
<td>God</td>
<td><strong>Självförtroende:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td><strong>Trygghet:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td><strong>Lust att lära:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Oroligt</td>
<td>Dålig</td>
<td><strong>Självförtroende:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td><strong>Trygghet:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td><strong>Lust att lära:</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tabell 4  Sammanfattning av observation av grupp 1 utifrån pedagogiska vinster.

Vi upptäckte att när vid de flesta tillfällen när stämningen i gruppen varit lugn och förmågan till avslappning god har vi sett samband mellan övningarna och trygghet samt självförtroende. Inte vid något tillfälle har samband till lust att lära påvisats.

Intervju 2 med pedagog


Grupp 2

Sammanfattning av intervju med pedagog


Sammanfattning av observationer

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tillfälle</th>
<th>stämning i gruppen</th>
<th>förmåga till avslappning</th>
<th>Pedagogiska vinster</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Oroligt</td>
<td>Dålig</td>
<td><strong>Självförtroende:</strong> inre harmoni hos enstaka individer. <strong>Trygghet:</strong> Ett barn uttryckte muntligt sitt behov av avslappning. <strong>Lust att lära:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Oroligt</td>
<td>Dålig</td>
<td><strong>Självförtroende:</strong> <strong>Trygghet:</strong> <strong>Lust att lära:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Lugnt</td>
<td>God</td>
<td><strong>Självförtroende:</strong> <strong>Trygghet:</strong> barnen var lugna vid lektionen efter övningen. <strong>Lust att lära:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Oroligt</td>
<td>God</td>
<td><strong>Självförtroende:</strong> <strong>Trygghet:</strong> barnen var lugna vid lektionen efter övningen. <strong>Lust att lära:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Lugnt</td>
<td>God</td>
<td><strong>Självförtroende:</strong> <strong>Trygghet:</strong> barnen var lugna vid lektionen efter övningen. <strong>Lust att lära:</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>Oroligt</td>
<td>God</td>
<td><strong>Självförtroende:</strong> <strong>Trygghet:</strong> barnen var lugna vid lektionen efter övningen. <strong>Lust att lära:</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 5 Sammanfattning av observation av grupp 2 utifrån pedagogiska vinster.

Vi upptäckte ett litet samband mellan avslappendövningar och trygghet vid de tillfällen där förmågan till avslappning varit god. Däremot kunde inte sambandet mellan övningar och självförtroende samt lust att lära inte påvisas.

**Intervju 2 med pedagog**

Pedagogen anser att den största delen av gruppen har blivit mera tillfreds och lugnare. De barn som inte har deltagit i avslappendövningarna har också visat trygghet. Detta på grund av sin egen insikt av sin egen oförmåga att klara av övningarna.

Pedagogen såg ingen koppling mellan övningarna och ökat självförtroende. Det som pedagogen sett är att den grupp som kommit tillbaka från avslappning sätter sig ner och arbetar och är mera mottaglig för ny information.
Sammanfattning av enkät med grupp 1 och 2

Diagram 1 Du tycker att det har blivit lugnare i klassen under tiden som jag har varit här.

Större delen av båda grupperna håller med om att det har blivit lugnare i klassen under den aktuella tiden. Grupp 2 upplever detta i större utsträckning än grupp 1.

Diagram 2 Du har själv blivit lugnare.

Barnen upplever sig själv som lugnare i båda undersökningsgrupperna.
Diagram 3 Du tycker det är lättare att lära sig när du har gjort en avslappningsövning

De flesta av barnen i båda grupperna upplever att det är lättare att lära sig när de gjort en avslappningsövning.

Diagram 4 Du känner dig mera trygg efter avslappningsövningarna.

Det är nästan dubbelt så många i grupp 2 jämfört med grupp 1 som håller med jättemycket i frågan om de känner sig mera trygg efter avslappningsövningarna. Däremot är det 5 barn i grupp 1 som inte håller med om detta.

**Konklusion**

Vi har sett att de flesta barn håller med jättemycket i de frågor som vi har ställt. Trots detta visade våra observationer inte något större samband mellan avslappningsövningar och pedagogiska vinster. Största sambandet mellan övningar och pedagogiska vinster kunde vi koppla till barnens självförtroende och trygghet. Vi har inte sett något samband till lust att lära. Under intervjuerna har den ena pedagogen bland annat sagt att det är svårt att avgöra om
övningarna har gett några pedagogiska vinster, eftersom de anser att pedagogiska vinster är svåra att mäta. Den andra hade sett ett samband genom att när barnen kom tillbaka från övningarna satte sig barnen ner och arbetade direkt och han upplevde att barnen var mera mottaglig för ny information.


**Diskussion**

**Reliabilitet**


**Validitet**

Vi tror att vi under denna korta tid kunnat mäta resultatet ganska bra. Eftersom vi hade konkreta saker som vi ville se. Vi har i vår observationsguide koncentrerat oss på de pedagogiska vinsterna. Vi har märkt en stor skillnad mellan barnens och våran uppfattning angående uppnåendet av pedagogiska vinster. Vi tror att det kan bero på att vi är ovan observerare, det gäller framförallt den pedagogiska vinsten och lusten att lära. Vi tror att våran mätning av trygghet och självförtroende är lättare än lusten att lära, mycket på grund av den utbildning som vi har. Intervjuerna som vi genomfört är i första hand koncentrerade till syftet och vi har använt oss av den första intervjuens svar under undersökningen för bästa resultat. Vi vill kunna se det som barnen har sett i pedagogiska vinster, för att kunna göra detta tror vi att det inte räcker med att observera barnen under en kortare tid. Istället bör man ha tillgång till tidigare observationer och intervju barnen regelbundet under arbetets gång. För att få ett mer tillförlitligt resultat kan man använda videokamera och videofilma barnen under övningen och vid aktivitetera som följer efter övningarna. Man kan också använda sig av fler utvärderingar som barnen får göra regelbundet i samband med övningarna. Att använda sig av tätare intervjuer med pedagoget samt intervju barn regelbundet skulle också bidra till ett mer synbart resultat. Vi tror att om barngrupperna delas upp i mindre grupper med exempelvis 5-6 barn i varje grupp skulle avslappningsövningarna eventuellt kunna ge barnen mera och då kan även de pedagogiska vinsterna bli mera synliga. Vi tycker ändå att med tanke på att vi använt material som pedagogen svarat på, barnens utvärdering och våra
egna kunskaper och anteckningar är de pedagogiska vinster vi sett tillförlitliga i förhållande till den tid som vi haft på oss.

Stress


Jag känner mig stressad när jag har tävling. (Flicka 10års)

Idag arbetar många skolor för större frihet för sina elever att styra över sin egen skolsituation. Många barn upplever detta som stressfyllt och som pedagog är det viktigt att vara medveten om att detta arbetsätt inte passar alla barn. Eftersom vi sett att barn mår dåligt tror vi att skolsköterskor och kuratorer i samarbete med pedagoger är viktigt. Idag är många skolor utan dagliga besök från skolsköterskan och kuratorer saknas helt på vissa skolor. Vi tror också att mindre barngrupper ger trygghet barn eftersom de ansvariga pedagogerna kan arbeta förebyggande i många syften.

Det vi har märkt i vårt resultat är att barnen har en annan syn på att de pedagogiska vinsterna har uppnåtts. Resultatet av barnens utvärdering visade att de upplevde många av de pedagogiska vinsterna som vi inte sett. Vi tror att skillnaden mellan våra och barnens upplevelser kan bero på att vi inte haft så mycket tid till observation. Vi är dessutom ovana observatörer som säkert har påverkat. I våra observationer såg vi endast ett litet samband mellan avslappningsövningar och pedagogiska vinster, sambandet till lusten att lära var nästan obefintlig. Vid utvärdering av barnen visade det sig att flertalet av barnen upplevde sig lugnare, tryggare och hade lättare att lära sig efter övningarna. Trots detta upplevde inte barnen att det hade blivit lugnare i klassen. Detta kan bero på att barnen inte riktigt förstätt frågorna utan med hög siffra för att glädja fröken. Men det kanske också är så att barnen individuellt har påverkats av övningarna men problemen som fanns i gruppen kvarstår. Att detta inte påverkat gruppen kan bero på den pedagog som finns i klassrummet.
Avslappning som enda metod till pedagogiska vinster?

I början av vårt arbete trodde vi att avslappning skulle vara en enkel metod att använda sig av för att uppnå de pedagogiska vinsterna som vi strävade efter. Vi visste att det skulle ta olika lång tid för olika barn att lära sig slappa av. Men det visade sig att det är många andra faktorer som spelar in, bland annat märkte vi att miljön påverkade barnen mera än vi trott från början. Vi har märkt att användandet av samma lokal är viktigt för att barnen ska kunna slappa av. Även incidenter som uppstått före avslappningstillfället påverkade hela gruppen.

Vi trodde inte att vårt första mål skulle vara att få barnen att ligga, vi trodde att barnen skulle klara av det. Vi visste att vissa barn tidigare använt avslappning kontinuerligt i förskolan ändå kunde vi inte se någon större skillnad mellan de som tidigare använt sig av avslappning och de som aldrig provat på det. Vi upptäckte att det är viktigt för den pedagog som vill göra avslappningsövningar i syfte att uppnå ett i förväg bestämt resultat, har stor nytta av att känna till barngruppens bakgrund. Med kunskap om detta kan pedagogen planera och genomföra aktiviteten utifrån barnens behov. Det sparar in mycket arbete för pedagogen om man känner till vilka barn som kan ligga bredvid varandra, vilken lokal som passar barnen bäst i den aktiviteten och vilka barn som av olika anledningar kan tyckas oroliga. Oavsett förutsättningar tycker vi att det är viktigt att fortsätta med övningarna trots att inga resultat blir synliga på en gång. Genom vårt arbete har vi sett att det som vi pedagoger upplever som en liten pedagogisk vinst, ser bland barnen på ett annat sätt. På barnens utvärdering upptäckte vi att de har sett pedagogiska vinster som vi inte upptäckt.

Under studien har vi mött pedagoger som säger sig använda avslappning i samband med idrott. Men när vi har börjat tala om begreppet visar det sig att pedagogerna använder sig av avspänning. När vi påbörjade vårt arbete var vi också tvungna att reda ut begreppen avslappning och avspänning, då även vi trodde att det var samma sak.

Fortsatt forskning

Genusperspektiv: skillnad i avslappningsförmåga mellan flickor och pojkar
Använda drama i samband med övningarna, där man kan visa vilka fantasier avslappningen gav barnen.
Referenser

Böcker


Tidskrifter

Sandelin(2000), *Barn och Ungdom*

Elektroniska dokument


Reggio Emilia Institutet (2002) [www.reggioemilia.se](http://www.reggioemilia.se) 2002-11-16

Tips på litteratur


Musik

Inre harmoni

Dance of the dolphins
Hej alla föräldrar!


Tillsammans med en klasskamrat skriver jag mitt examensarbete som handlar om barn och stress. Vi kommer att undersöka om, och i så fall hur avslappning påverkar barnens lust till lärande, harmoni och trygghet i klassen. Barnen kommer bland annat att få prova på enklare avslappningsövningar. I den här studien kommer jag att observera barnen och under vecka 18 får barnen svara på en enkel enkät. Enkäten är utformad så att vi kan se om barnen känner någon skillnad, vad gäller lugn och ro i klassen.

Resultatet redovisas i ett examensarbete där alla barnen kommer att vara anonyma. Jag kommer inte heller att nämna skolans namn eller var skolan ligger där undersökningens är utförd.

Som ni säkert vet så har all personal på skolan tystnadsplikt, det gäller även oss som kommer som studenter till skolan. Om ni har några frågor eller funderingar omkring mitt utvecklingsarbete tillsammans med era barn får ni gärna ringa till mig.

**Om du som förälder inte vill att ditt barn ska medverka i enkätarna och observationerna måste du meddela detta till mig. Mitt telefonnummer är: XXXX – XXXXXX**

Jag ser fram emot dessa veckor tillsammans med era barn.

Med vänlig hälsning  Katarina Lakso/Ulrica Johansson
**Intervju 1 med pedagog**

Upplever du att barngruppen är trygg? På vilket sätt?

Hur ser du om barnen har ett bra självförtroende? Tycker du att barnen i den här barngruppen har det?

Upplever du att barnen känner lust att lära sig nya saker? Hur?

För mig är en pedagogisk vinst bland annat trygghet, att barnen ska känna lust att lära och att barnen ska känna att de har ett bra självförtroende.

Vad är en pedagogisk vinst för dig?

Hur tror du att avslappningsövningar påverkar tryggheten i gruppen?

Hur tror du att avslappningsövningar påverkar barnens självförtroende?

Hur tror du att avslappningsövningar påverkar barns lust att lära?
Observationsguide

Vad har jag sett idag?

Samband mellan övningar och barnens trygghet:

Samband mellan övningar och barnens självförtroende:

Samband mellan övningarna och barnens lust att lära:

Övriga kommentarer:
Intervju 2 med pedagog

Anser du att barngruppen har blivit tryggare efter avslappningsövningarna? Varför, varför inte?

Har barnens självförtroende ökat efter avslappningsövningarna. Hur? Om inte, varför tror du det?

Upplever du någon skillnad i barnens lust att lära i samband med avslappningsövningarnas genomförande? Generellt?

Har du sett någon annan pedagogisk vinst? Andra skillnader i gruppen som kan ha samband med avslappningsövningarna?
Kryssa över den siffra som du tycker passar bäst för dig. 

1= håller inte alls med
2= håller med lite
3= håller med
4= håller med mycket
5= håller med jättemyCKET

Enkät med barnen

Du tycker att det har blivit lugnare i klassen under tiden som jag har varit här. 1 2 3 4 5

Du har själv blivit lugnare. 1 2 3 4 5

Du tycker det är lättare att lära sig när du har gjort en avslappningsövning. 1 2 3 4 5

Du känner dig mera trygg efter avslappningsövningarna. 1 2 3 4 5
Vad tänker du på då du hör ordet stress?

När brukar du vara stressad?

Hur känns det i kroppen när du är stressad?

Har du någon gång provat avslappningsövningar?

Hur tyckte du att det kändes att när du gjort avslappningsövningarna?

Tror du att avslappningsövningar kan göra att du känner dig mindre stressad?

Tror du att avslappningsövningar flera gånger varje vecka gör att det blir lättare att arbeta i skolan?
Hej, du är välkommen att följa med på en fantasiresa. Lägg dig bekvämt och blunda. I fantasin är allt möjligt, i fantasin kan du bestämma och få precis som du önskar.

Nu ska du få göra enresa och hälsa på hos delfinerna och leka med dem. Delfiner är bra att leka och de kan lära dig en massa saker.


Mitt eget ställe.

Sätt dig eller lägg dig sköönt. Blunda och bara lyssna. Knyt ena handen och andas in djupt…
öppna handen och andas långsamt ut…

Tänk dig att du är i solen. Solen är så varm och god. Solstrålarna smeker ditt ansikte. Ansiktet
blir varmt och skönt…och ögonen blundar.

Solen värmer dina armar. Armarna blir varma och tunga…solen värmer din mage så gott…
Solen värmer dina ben. Benen blir varma och tunga…känn hur hela du blir varm och tung.
Du blir lika tung som en säck med sand.

Andas lätt och lugnt…blunda…var bara med dig själv.

Tänk dig nu att du i fantasin drömmar dig bort till ett alldeles särskilt ställe…det kan vara en
riktig plats som du tycker om eller en fantasiplats. Det är ditt alldeles särskilda ställe, kanske ditt
bestämmer.

Det är vackert där och så lugnt och fint…det är det bästa stället som finns och det är ditt
ställe…på ditt eget särskilda ställe är det vackert. Det är tyst…det är så fint.

Där kan du vara helt lugn och trygg…du är lugn…varm och god…
Det är så fint…du har det bra…du mår så bra…

Stanna där en stund…
(paus 30 sekunder)

då kan du lyssna igen. Du kan drömma dig bort till ditt eget särskilda ställe när som helst du vill
ha lugn och ro.

Nu kan du sträcka på dig som en katt…

Öppna ögonen…

Och ha en riktigt bra fortsättning på dagen.