



Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

Lärarprogrammet

Fri och lustfylld tid

- *En kvalitativ intervjustudie om rekreation i fritidshem*



Författare: Amanda Ahlström & Lisa Brolander

Handledare: Sofie Walter

Examinator: Liselotte Eek-Karlsson

Termin: VT18

Ämne: Utbildningsvetenskap

Nivå: Grundläggande

Kurskod: 2GN01E



Linnéuniversitetet
Kalmar Växjö



Abstrakt

A free and meaningful time- A study of recreation in Swedish After School Programs

Det övergripande syftet med forskningsstudien är att få en ökad förståelse för hur rekreation kan komma till uttryck i fritidshemmet. Intentionen är att ta reda på hur både elever och lärare uppfattar rekreation i fritidshem. Studien bygger på semistrukturerade intervjuer där syftet är att få en ökad förståelse för hur lärare i fritidshem upplever sitt arbete med rekreation. Då vårt syfte även är att ta reda på elevers upplevelse av rekreation i fritidshemmet har vi använt ett designat barnsamtal. Studien genomförs med sex lärare samt sexton elever på två olika fritidshem. Resultatet av studien visar att lärare i fritidshem upplever en viss osäkerhet kring rekreatjonsbegreppets innebörd samtidigt som de främst kopplar rekreation till lugna och stillsamma aktiviteter. Studien visar även att lärarna anser att elever har större möjlighet att uppleva rekreation under sin fria tid i fritidshemmet vilket är samstämmigt med vad analysen av studiens genomförda barnsamtal visar. En central del i elevers upplevelse av rekreation i fritidshem grundar sig i deras känsla av att ha roligt vilket leder till en samlad bedömning av att elevers upplevelse av rekreation till stor del kan likställas med att ägna sig åt lustfyllda aktiviteter.

Nyckelord

Rekreation, fritidshem, fri tid, ny energi, lustfyllt.



Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Bakgrund	2
2.1	<i>Ett historiskt perspektiv på rekreation i fritidshemmet</i>	2
2.2	<i>Barns perspektiv och barnperspektiv</i>	2
2.3	<i>Vägen till vår definition av begreppet rekreation</i>	3
2.4	<i>Begreppsförklaring</i>	4
3	Syfte och frågeställningar	5
4	Tidigare forskning och teori anknytning	6
4.1	<i>Rekreation</i>	6
4.2	<i>Rekreationens betydelse för hälsa och lärande</i>	6
4.3	<i>Fritid och fri tid</i>	8
4.4	<i>Rekreation och barns fritidsaktiviteter</i>	9
4.5	<i>Den digitala fritidsaktiviteten</i>	10
4.6	<i>Teori anknytning</i>	11
4.6.1	<i>Analysmodell barnsamtal</i>	12
5	Metod	14
5.1	<i>Metodval</i>	14
5.1.1	<i>Semistrukturerade intervjuer</i>	14
5.1.2	<i>Barnsamtal</i>	15
5.2	<i>Urval</i>	16
5.2.1	<i>Fritidshem A</i>	16
5.2.2	<i>Fritidshem B</i>	17
5.3	<i>Genomförande</i>	17
5.3.1	<i>Semistrukturerade intervjuer med lärare i fritidshem</i>	17
5.3.2	<i>Barnsamtal med elever i fritidshem</i>	18
5.3.3	<i>Databearbetning</i>	19
5.3.4	<i>Metoddiskussion</i>	19
5.3.5	<i>Etiska överväganden</i>	20
6	Resultat och analys	21
6.1	<i>Resultat Semistrukturerade intervjuer</i>	21
6.1.1	<i>Lärares syn på rekreation</i>	21
6.1.2	<i>Aktivitetens betydelse för rekreation i fritidshem</i>	22
6.1.3	<i>Ramfaktorer som påverkar rekreation i fritidshem</i>	23
6.1.4	<i>Digitala verktyg och rekreation</i>	24
6.2	<i>Resultat barnsamtal</i>	25
6.2.1	<i>Elevers syn på stress</i>	25
6.2.2	<i>Elevers syn på ny energi</i>	27
6.2.3	<i>Elevers syn på vila</i>	28
6.2.4	<i>Elevers syn på fri tid</i>	29
7	Diskussion och nya forskningsfrågor	32
7.1	<i>Lärares upplevelse av arbetet med rekreation i fritidshem</i>	32
7.2	<i>Elevers upplevelse av rekreation i fritidshem</i>	33
7.3	<i>Barnperspektiv och barns perspektiv på rekreation</i>	34



7.4	<i>Pedagogiska implikationer</i>	35
7.5	<i>Nya forskningsfrågor</i>	37
8	Referenslista	38

Bilagor

Bilaga 1: Modell för att definiera begreppet rekreation

Bilaga 2: Begreppsmoln

Bilaga 3: Frågor till barnsamtal

Bilaga 4: Informationsbrev rektor

Bilaga 5: Informationsbrev lärare

Bilaga 6: Intervjufrågor lärare

Bilaga 7: Kompletterande intervjufrågor

Bilaga 8: Informationsbrev vårdnadshavare



1 Inledning

Under vår utbildning har vi på flera olika sätt introducerats för hur fritidshemmet har möjlighet att komplettera skolans uppdrag. Kurser i bland annat grundläggande läs- och skrivutveckling, matematikdidaktik och utomhuspedagogik har bidragit till kunskap om hur vi som blivande lärare i fritidshem kan arbeta målstyrt för att utveckla elevernas kunskap kopplat till skolans arbete. I vår utbildning har vi också mött kurser som lett till förståelse för de ämnen som rör de mer sociala och relationella delarna i vårt yrkesval. Livsvillkor och sociala relationer, specialpedagogiska perspektiv samt ledarskap är kurser som alla bidragit till att förstå det både viktiga och komplexa i läraruppdraget. Vi har även blivit medvetna om att arbetet i fritidshem slits mellan olika synsätt på kunskap och lärande, samtidigt som vi också fått stor förståelse för vad som både historiskt och nu sett ligger till grund för fritidshemmets verksamhet, nämligen barns *fritid*.

Under vår verksamhetsförlagda utbildning har vi mött flera fritidshem som på olika sätt lärt oss om hur den verkliga tillvaron i fritidshemsverksamheten kan se ut. Samtidigt har vi även tagit del av hur personal i fritidshem på olika sätt arbetar målstyrt och utformar aktiviteter efter läroplanens innehåll (Skolverket, 2017). Vad vi båda upplever att vi *inte* sett lika tydligt är hur lärare i fritidshem arbetar aktivt med rekreation, trots att det återfinns som syfte i läroplanens kapitel om fritidshemmet (Skolverket, 2017). Vi båda har sett rekreation som ett svårdefinierbart begrepp vilket vi anser leder till att det inte är helt enkelt för oss att veta hur vi som kommande lärare i fritidshem ska lyckas erbjuda elever möjlighet till just detta. Forskning om rekreation visar att rekreation utgör en tydlig skyddsfaktor mot psykisk ohälsa (Norling, 2001). Samtidig visar Bris senaste årsrapport (rapport 2017:1) att psykisk ohälsa ökar bland barn och unga, vilket får oss att fundera över vikten av att som lärare i fritidshem faktiskt förstå och omsätta rekreation i praktiken. Intresset för att ta reda på mer om begreppet rekreation och samtidigt få möjlighet att skapa en ökad förståelse för hur rekreation kan komma till uttryck i ett fritidshem utgör grunden för det kommande arbetets innehåll och utformande. Värt att nämna är också att vi i arbetet valt att definiera samtliga yrkestitlar som arbetar i fritidshem som *lärare*, eftersom det ligger i tiden för vår utbildning.



2 Bakgrund

Följande avsnitt syftar till att skapa större förståelse för begreppet rekreation samt vilken betydelse rekreation kan ha för fritidshemmets uppdrag med att både komplettera skolan och erbjuda elever en meningsfull fritid. Eftersom studien intresserar sig för att ta del av hur både elever och personal uppfattar rekreation i fritidshemmet har vi därefter valt att förklara innebörden i barnperspektiv och barns perspektiv som efterföljs av en definition av begreppet rekreation. Avslutningsvis presenteras olika forskningsområden som vi anser kan kopplas till både rekreationsbegreppet men också centrala delar i fritidshemmets verksamhet.

2.1 Ett historiskt perspektiv på rekreation i fritidshemmet

Industrialiseringen under 1800-talets senare del ledde till att människorna flyttade in till städerna och de ekonomiska skillnaderna i samhället ökade (Johansson, 2011). Människor som flyttade från landsbygden var fattiga vilket bidrog till att många kvinnor började arbeta utanför hemmet. Barn som levde i fattiga familjer ansågs vara en riskgrupp för att utveckla småkriminalitet i samhället vilket ledde till ökat tillsynsbehov. År 1887 öppnades därför den första arbetsstugan där syftet även var att barnen skulle lära sig arbetets betydelse. Arbetsstugorna var verksamma ända fram till år 1944 då namnet ändrades till eftermiddagshem. Syftet i eftermiddagshem flyttades från arbete och tillsyn till rekreation och läsläsning, där rekreationsmöjligheter ansågs viktiga för att kunna prestera bättre i skolan. Rohlin (2001) menar att rekreation inte enbart innebar att vila, utan snarare vila från skolarbete. Rekreation handlade istället om lek och fria sysselsättningar som barn själva initierade. I samhället innebar därmed begreppet fritid som tid över när människa inte behövde arbeta för att försörja sig (Johansson, 2011). Mot slutet av 1960-talet fick eftermiddagshemmen ny benämning till fritidshem där syftet främst var att komma ifrån skolans fostransuppdrag samt att utveckla eleverna till fria individer. Under 1990-talet förenades skola och fritidshem i en gemensam läroplan där fokus grundade sig i lärande och utveckling och där aktiviteter skulle ses ur en helhetssyn på barn (Pihlgren och Rohlin 2011). År 2016 fick fritidshemmet ett eget kapitel i läroplanen där syftet är stimulera elevernas utveckling och lärande (Skolverket, 2016). Rekreation omnämns numera i fritidshemmets kapitel både under syfte och centralt innehåll och är därmed en del av fritidshemmets måluppfyllelse (Skolverket, 2017).

2.2 Barns perspektiv och barnperspektiv

Eftersom vi vill få en helhetssyn på hur rekreation kan komma till uttryck i fritidshem så utgår denna studie både från barns perspektiv och ett barnperspektiv. Qvarsell (2003, 116) skriver att: "Olika perspektiv, utifrån de olika positioner som barn och vuxna befinner sig i, ger oss kunskap om vad



som kan vara kvalitet i barns värld, och vad som i den meningen kan vara “barnets bästa”...”

Qvarsell (2001) betonar att barns perspektiv och barnperspektiv handlar om att urskilja vems röster som blir hörda, om det är barnens eller en företrädare för dem. Qvarsell (2004) lyfter att själva meningen med att inta ett barnperspektiv kan vara att man värnar om barnens intressen. Johansson (2003) menar dock att vuxna emellanåt utgår ifrån egna uppfattningar om vad barn behöver öva på eller ta del av, trots att barnen inte visar samma inställning till det som vuxna. Lärandet som sker menar vuxna är till för barnens bästa. För pedagoger uppstår det ett dilemma eftersom barn inte alltid är medvetna om vad som är bäst för dem. Enligt Johansson (2003) handlar barns perspektiv om “det som visar sig för barnet”, men eftersom det inte är möjligt att kliva in i en annan människas kropp kan man inte fullt ut förstå andra människor. På så vis blir möjligheten att förstå barns perspektiv begränsad. Sommer (2003) problematiserar hur nära vuxna kan komma barns perspektiv. När vuxna försöker närma sig barns perspektiv genom att exempelvis förstå barns tankar och intentioner finns det ett tolkande filter som grundar sig i de vuxnas värderingar och erfarenheter. Precis som Johansson (2003) menar Sommer (2003) att vuxna ofta utgår från vad som är bäst för barnen, vilket gör att vuxna ser utifrån ett barnperspektiv och inte barns perspektiv. Ett tillvägagångssätt för att närma sig och låta barns perspektiv komma till uttryck är att kompromissa med barnen (Johansson, 2003).

2.3 Vägen till vår definition av begreppet rekreation

Vi upplever att begreppet rekreation har varit svårt att definiera. För att få en ökad förståelse för i vilka sammanhang rekreation kan infinna sig har vi med hjälp av tidigare forskning försökt att skapa en mer fördjupad definition av begreppet. I vårt arbete med att operationalisera begreppet skapade vi en modell för att synliggöra delar i vår tankeprocess (se Bilaga 1). Syftet med modellen var att skapa en struktur kring “vändandet och vridandet” som vi kände var nödvändigt för att lyckas sätta fingret på vilka centrala delar som skulle kunna kopplas till rekreation. Synliggörandet av motsatsord var för oss en nödvändig strategi för att få en ökad förståelse för vad som skulle kunna utslutas ur rekreation. Genom att definiera motsatsorden kunde vi alltså få en större förståelse för när rekreation *inte* kan infinna sig, vilket också bidrog till en ökad förståelse för det centrala i begreppet. Modellen visar med pilar hur motsatsord hör ihop samt hur motsatsorden kan definieras. När vi skapade modellen var det mestadels i syfte att underlätta för oss själva i vår tankeprocess. Modellen är cirkelformad och visar med pilar hur motsatsord skulle kunna återgå till varandra. Genom modellen blev det dock synligt att motsatsorden till *vara verksam* och *anstränga sig* i stället för att leda till *rekreation*, *återhämtning* och *vila*, återger motsatsord i form av *overksam*, *slapp* och *loj*. Med tanke på det skulle modellen kunna utvecklas vidare. Mer



passande skulle den exempelvis kunna utformas som en modell där delarna står i relation till varandra linjär form i stället för att sträva mot att bilda en sluten cirkel.

2.4 Begreppsförklaring

Rekreation - Nationalencyklopedin beskriver betydelsen av rekreation som en “utvidgat avkopplande aktivitet som främjar återhämtande av krafter” (Nationalencyklopedin). Norling (2001) menar att rekreation främst kopplas till *fritid* och att känslan av att *själv få bestämma* över sin tid bidrar till att skapa en känsla av rekreation.

Utifrån Nationalencyklopedins beskrivning av begreppet samt Norlings (2001) forskning om rekreation kan vi dra slutsatsen att rekreation är en form av återhämtning som infinner sig när en individ får göra det den vill utan externa “måsten”, samt att begreppet kan liknas vid ett tillstånd som gör det möjligt att skapa ny energi. Även om både rekreation och vila är former av återhämtning ser vi en viss betydande skillnad i att upplevelsen av rekreation kan infinna sig i både fysiskt aktiva och fysiskt passiva aktiviteter. Till skillnad från vila skulle alltså rekreation kunna upplevas både av en individ som läser en bok och en individ som spelar fotboll.

Med utgångspunkt i tidigare begreppsförklaringar och forskning definierar vi kortfattat begreppet rekreation i denna studie utifrån följande ledord: *ge ny energi, återhämtning, fritid, fritidsaktiviteter, självbestämmande, meningsfullhet, lustfylldhet.*



3 Syfte och frågeställningar

Det övergripande syftet med studien är att skapa en ökad förståelse för hur rekreation kan komma till uttryck i fritidshemets verksamhet. Arbetet bygger på kvalitativa intervjustudier och utgår från följande frågeställningar:

- Hur upplever personal i fritidshem sitt arbete med rekreation?
- På vilket sätt anser personal i fritidshem att rekreation kan komma till uttryck för elever i fritidshemmet?
- När upplever elever rekreation i fritidshemmet?



4 Tidigare forskning och teoriansknytning

I följande avsnitt presenteras tidigare forskning som behandlar ämnet rekreation och de närliggande ämnen som vi kopplar till det fritidshemspedagogiska fältet. Avslutningsvis följer en presentation av vår teoriansknytning.

4.1 Rekreation

I Norlings (2001) forskningsanalys om rekreation förklaras begreppet rekreation som de psykiska, fysiska och medicinska effekterna som uppkommer i samband med människors *fritidsaktiviteter*. Forskning kring hälsofrämjande miljöer och aktiviteter visar en tydlig koppling till människors livsstil och att *fritid* och rekreation har en positiv inverkan på människors *hälsa*. Rekreation kopplas till positiva hälsoeffekter som till exempel ökad stresstolerans, förbättrad fysik samt minskad nedstämdhet och ångest (a.a)

Norlings (2001) naturvetenskapliga forskning har intresse för ett holistiskt perspektiv. Forskningen visar att människors livsstil har en betydelsefull inverkan på rekreation och följaktligen också människors psykiska hälsa. Vad man gör på sin fritid motsvarar totalt 50 % av vad som påverkar människans hälsoläge. Aktiviteter inom rekreation skapar en positiv sinnesstämning, vilket bland annat sker genom friheten att själv besluta och styra över sin tid. Norling (2001) presenterar i sin forskning en lista med 18 aktiviteter som kan kopplas till rekreation. Några aktiviteter ur listan som går att koppla till fritidshemmets verksamhet och måloppfyllelse är bland annat friluftsliv, motion, handarbete, musik, tv och spel (Skolverket, 2017). Norlings (2001) forskningsanalys uppvisar dock att fritidsaktiviteter kan ses som olika betydelsefulla för hälsa och välbefinnande beroende på individers olika perspektiv och värdering. Främst är det naturdominerande aktiviteter som till exempel friluftsliv, som bidrar till god hälsa. Det är tydligt att människor som upplever att de har god psykisk hälsa och välbefinnande ägnar fritiden åt just hälsofrämjande aktiviteter som exempelvis bollspel och motion. Studien visar också på ett tydligt samband mellan låg psykisk hälsa och människor som ger högt värde åt passiva fritidssysselsättningar, till exempel spel och tv (a.a).

4.2 Rekreations betydelse för hälsa och lärande

Allt fler människor upplever stress och stressens negativa inverkan på hälsa och välmående. Forskning visar att stress i kombination med brist på avkoppling och återhämtning kan leda till psykisk ohälsa i form av utmattning och depression (Währborg, 2009). Psykisk ohälsa är något som ökar även bland barn och unga och innehållet i Bris senaste årsrapport visar att skolan har en tydlig koppling till barn och ungas hälsa och mående (Bris rapport 2017:1). Rekreation benämns som en viktig skyddsfaktor mot psykisk ohälsa



(Norling, 2001). Samtidigt vittnar även barn och unga själva att återhämtning har stor betydelse för deras motivation och arbetslust i skolan (Warne, 2013).

Begreppet hälsa kan definieras olika utifrån vilket sammanhang det används i. Munkholm (2016) poängterar dock att hälsa oavsett sammanhang delvis handlar om välmående och att delaktighet spelar en central roll del för att individer ska lyckas uppnå hälsa. Munkholm (2016) skriver om faktorer som kan bidra till att stärka barns och ungdomars hälsa. Bland annat framhävs att kunskap om aktivitetens betydelse samt att skapa möjligheter för delaktighet och engagemang i vardagsaktiviteter är några viktiga grundstenar för att främja barns hälsa och välmående. Munkholm (2016, 43) skriver: "Hälsa är också att må bra, att ha möjlighet att påverka de egna livsvillkoren, förverkliga sina mål och ha tillräckligt med resurser för att klara av vardagens förväntningar och krav".

Även Kroksmark (2014) betonar att aktiviteter som leder till delaktighet i sociala sammanhang är en viktig del för att människor ska ha möjlighet att uppleva hälsa. När en individ genomför en aktivitet som upplevs som meningsfull leder det till en känsla av sammanhang som i sin tur bidrar till att uppnå hälsa och välbefinnande (Munkholm, 2016). Vidare poängteras att meningsfulla aktiviteter både kan vara aktiviteter som bidrar till glädje och tillfredsställelse men också aktiviteter som individer behöver göra för att få vardagen att fungera. Individer kan således påverka sin hälsa genom aktiviteter och delaktighet, vilket bidrar till att hälsa därför inte kan ses som ett orubbligt tillstånd utan snarare ett tillstånd som skapas och förändras i samband med den yttre miljöns möjligheter och krav (a.a).

Warnes (2013) avhandling genomfördes i syfte att bland annat studera vilka faktorer elever kan uppleva som betydelsefulla för att skolan ska vara en stödjande plats för hälsa och lärande. Resultatet i studien visar att bemötande, delaktighet och återhämtning framträder som centrala delar i elevers syn på en hälsofrämjande skola. Bemötande associerar eleverna till att bli rättvist behandlade samt att pedagogerna har en positiv inställning till eleverna. Delaktighet handlar om i vilken mån eleverna har inflytande som kan leda till förändring i klassrummet. Enligt eleverna i studien behövs återhämtning både under och efter skoldagens slut och de anser att återhämtning bidrar till att främja deras motivation till skolan. Om avsaknaden av återhämtning blir för lång menar eleverna att de känner sig nedstämda och omotiverade. Vissa elever beskriver att de skapar egna strategier för återhämtning, vilket sällan accepteras av lärarna. Ett exempel som lyfts i studien är att en elev som, för att få en paus, suttit och tittat ut genom ett fönster blev uppmanad av läraren att fortsätta arbeta. Warne (2013, 23) skriver: "En hälsofrämjande skola definieras som en skola som ska verka för att vara en stödjande miljö för hälsa och lärande". För att skapa en miljö som främjar lärande och hälsa ur elevers



perspektiv poängteras bland annat att vikten av att skolans verksamhet behöver stärka områden som just delaktighet, bemötande och återhämtning (a.a).

Även Persson och Haraldsson (2017) studie syftade till att ta reda på vilka faktorer som kan bidra till en hälsofrämjande skola. Resultatet i studien visar att det är av stor vikt att skolan utvecklar en policy för hälsa. På så vis kan hela skolan involveras och arbeta långsiktigt med hälsa, vilket kan bidra till att elever får god hälsa. Enligt Jacobsson (2013) är hälsa en resurs och som handlar om att se människor i sitt sammanhang. Människor behöver ständigt underhålla och utveckla sin hälsa eftersom att det är en färskvara. Skyddsfaktorer för att motverka ohälsa som kan kopplas till arbete i fritidshem är till exempel fysisk aktivitet, elevers upplevelse av att lyckas samt trygga relationer med kamrater och lärare. Som riskfaktorer nämns exempelvis oro, låg motivation och dålig självkänsla. För att kunna arbeta hälsofrämjande behöver fritidshemmet synliggöra riskfaktorer för på så sätt kunna förändra och utveckla verksamheten (a.a).

4.3 Fritid och fri tid

Trots att fritidshemmet blivit en temporär del av skolan menar Johansson (2011) att det är nämnvärt att ha i åtanke om vilken funktion fritidshemmet haft historiskt sett. Johansson (2011, 90) skriver: "Från början hade arbetsstugorna och eftermiddagshemmen som huvudsaklig uppgift att utveckla goda fritidsvanor hos barn och unga samt att vidga deras intressesfär för vad de gjorde under sin fria tid".

Genom tiderna har fritidshemmet varit en plats där barns *fritid* legat till grund för verksamhetens syfte och innehåll (Johansson, 2011). Jensen (2011) menar dock att fritid i många fall inte kan ses som helt kravlös vilket stärks genom Balldin (2003) som nämner fritid som en social konstruktion som både kan vara frivillig men även strukturerad och förutbestämd. På följande sätt beskriver Balldin (2003, 7) att det finns en väsentlig skillnad mellan *fritid* och *fri* tid: "Fritid som en social konstruktion skiljer sig från temporal frihet eller fri tid eftersom den inte självklart förknippas med känslan av att känna sig *fri* eller *känslan* av att kunna göra vad man vill, när man vill och hur länge man vill".

Johansson (2011) betonar att skillnaden mellan arbete och fritid har blivit mindre tydlig i och med utformandet av dagens samhälle. Enligt Balldin (2003) finns det en indelning mellan arbetstid och fritid och följaktigen menas att indelningen är ett exempel på en extern tidsstruktur som skapats för att dela in människors liv i tid som antingen ägnas åt plikter eller tid som innefattar mer frivilliga sysslor. Utmärkande för den fria tiden är enligt Jensen (2011) frivillighet, eget intresse och känslan av någonting är roande. Jensen (2011) menar att fri tid bygger på total frivillighet eller individens kontroll över den



egna aktiviteten. Qvarsell (2003) belyser begreppen mellantid och mellanrum och menar att de båda kan jämföras med ett andningsrum i en annars hårt präglad tillvaro. Mellantid liknas med *fri* tid eller *egen* tid. Som ett exempel på mellantid lyfts rasterna i skolan, då elever både är fria att välja att göra vad de vill samtidigt som de även har möjlighet att bearbeta innehållet i den styrda aktivitet som genomförts innan rasten (a.a). Mellanrum beskrivs som en viss typ av utrymmen eller platser dit individer kan gå för att "bara vara", samtala eller dagdrömma (Qvarsell, 2003). Jensen (2011) menar att vuxna ofta glömmet att erbjuda barn möjlighet till just dessa mellanrum trots att barn precis som vuxna kan behöva en plats där de upplever att de får vara ifred.

Under raster kan man utomhus finna barn i mindre grupper eller för sig själva som har sökt sig till kryp in i häckar, i trappnedgångar eller bakom plank. Inomhus söker sig barn till toaletter, smårum, skrubbar, trappor eller liknande skrymslen. Barn vill ha tillgång till utrymmen av dessa slag men det är inte så ofta som vi avsiktligt skapar dessa utrymmen för dem. De letar upp platser själva och gör dem till sina egna (Jensen 2011, 42).

Jensen (2011) menar att barns fria tid innebär tid för fria val som utgår från barnets eget behov och intressen. Då fritidshemmet är frivilligt utgör just *frivillighet* en central roll i verksamheten. Qvarsell (2003) skriver dock att mycket av barns fritid styrs av att vuxna förplanerar och kontrollerar barns tid och rum och att den välvilliga bild av vad barn behöver i själva verket skapar krav som begränsar barns rätt till fria tider och fria utrymmen.

4.4 Rekreation och barns fritidsaktiviteter

Johansson (2011) skriver att förutsättningarna för att barn ska uppleva sin fritid i fritidshemmet som meningsfull grundar sig i att verksamheten upplevs som trygg, rolig och stimulerande samt att det ges stor plats åt skapande och lek. Saar, Löfdahl och Hjalmarsson (2012) påvisar utifrån sin studie att många elever trots att fritidshem erbjuder flera olika aktiviteter ändå föredrar att ha mycket fritt efter en styrd skoldag. Pedagogerna i den ovan nämnda studien betonar vikten av att eleverna gör något, även om de betonar att det också är viktigt att eleverna får möjlighet att slappa och vila. King et.al (2003) skriver om att fritidsaktiviteter kan delas in i formella eller informella aktiviteter som barn frivilligt kan välja att delta i under sin fritid. Formella fritidsaktiviteter beskrivs som ledar- eller lärarstyrda aktiviteter som är organiserade och förutbestämda medan informella fritidsaktiviteter är ostrukturerade och uppstår ofta spontant utan planering. Leitner (2012) menar att själva grunden för en fritidsaktivitet är att den bör ge en *inre motivation*, en känsla av *frihet* att få välja samt bidra till en känsla av *glädje* och *kontroll*. Om barn och ungdomar ska uppleva en aktivitet som en fritidsaktivitet menar Ullenhag (2016) att aktiviteten bör vara stimulerande samt anpassas efter individuell



förmåga och lust. För att lyckas hjälpa barn att hitta roliga och lämpliga aktiviteter är det viktigt att utgå från barns egna önskemål (a.a) Jensen (2011) betonar att barn i fritidshemmet inte kan förvalta den fria tiden på egen hand och att det krävs en strukturerad och reglerad verksamhet för att skapa en trygg miljö i fritidshemmet. Även pedagogerna i Saar, Löfdahl och Hjalmarssons (2012) studie problematiserar barns förmåga att styra över sin frihet i form av fri lek.

Jag kan inte släppa dem här för då river de ner det här ... fri lek är ju styrd mycket, koll på vad var de är, börjar de springa runt får man styra, plocka fram. Det går inte att ha fri lek, någorlunda i alla fall ... ramarna är tajtare för barngruppen är så mycket livligare. (Saar, Löfdahl & Hjalmarsson 2012, 7).

Jensen (2011) menar att inslag av formella lärandesituationer i fritidshemmet blir ofrånkomlig men att en högre grad av informella lärandesituationer bör ses som önskvärd, eftersom det i större utsträckning går i hand med den fria tidens lärande (a.a).

Jensen (2011) lyfter också att barn till stor del ägnar sin fria tid åt att leka. I leken upplever de positiva känslor vilket bidrar till att de känner sig trygga. Eftersom leken är frivillig leder det till kontroll vilket gör att innehållet i leken kan ändras utifrån vilka behov som finns. Gärdenfors (2010) menar att synen på lek länge har varit åtskild från lärande. Enligt Sheridan och Pramling Samuelsson (2016) lär sig barnen ständigt i leken, men problematiserar att det är svårt att veta vad barnet lärt sig. Jensen (2011) skriver att det finns olika sätt att skilja på lärande där ett exempel är det formella och informella lärandet. Formellt lärande innebär exempelvis att lärandet huvudsakligen är styrt utifrån. För elever står skolans verksamhet till stor del för det formella lärandet som är reglerat av exempelvis skollagen och läroplaner, vilket gör att graden av frivillighet är låg. Det informella lärandet drivs däremot av människans *inre motivation* att lära och bygger på individen eller gruppens egna intressen (Gärdenfors 2010). En central del är att lärandet är *frivilligt* och att samtliga i gruppen deltar på lika villkor (Jensen 2011).

4.5 Den digitala fritidsaktiviteten

Saar, Löfdahl och Hjalmarsson (2012) förklarar att aktiviteter som karaktäriseras som att "bara vara" kan ses som de aktiviteter som inte är planerade utifrån pedagogiska syften. Ett exempel på en sådan aktivitet kan vara att bygga med lego, vilket betonas som en aktivitet som inte behöver avbrytas oavsett hur länge eleven ägnat sig åt aktiviteten. Pedagogerna i studien samtalar om nyttiga och onyttiga aktiviteter samtidigt som de menar att de har en förståelse för betydelsen av att låta barnen "bara vara". Utifrån pedagogerna perspektiv anser de dock inte att det bedrivs en nyttig verksamhet



om eleverna sitter vid datorn. De uppger snarare att de finner det besvärligt om eleverna sysselsätter sig digitalt när deras föräldrar kommer, vilket har lett till att personalen ständigt arbetar med att både muntligt och skriftligt synliggöra vad eleverna gjort i verksamheten tidigare under dagen. Samuelsson (2014) menar att en annan anledning till att arbetet med digitala medier ses som problematiskt handlar om att lärare ofta saknar kompetens och att verksamheter många gånger har brist på tillgång till digitala verktyg. Falkner (2007) belyser i sin studie att det finns attityder som har en kritisk och lågt värderade syn på datorspelade som fritidssysselsättning. Exempel som betonas i studien är att användandet ses som onyttigt, bortkastad tid och att det till och med skulle kunna vara skadligt. I undersökningen lyfts även en tvetydighet bland eleverna inför användandet av datorer. De beskriver datorspelade som något lustfyllt samtidigt som de visar en osäkerhet i om det verkligen är något bra. Falkners (2007) tolkning av elevernas tvetydighet grundar sig i omgivningens förkastande av deras fritidssysselsättning. Att förkasta elevers erfarenheter av datoranvändning kan leda till att kväva deras intressen (a.a). Ljung-Djärf (2004) genomförde en studie där det övergripande syftet var att undersöka datoranvändandet i förskolan. Några pedagoger i undersökningen jämförde datorspelade med lugna aktiviteter, som att sitta och rita i lugn och ro eller att spela ett sällskapsspel. Studien pekade på att datoranvändandet enligt pedagogerna erbjöd eleverna en lugn aktivitet där de kan komma ifrån den intensiva verksamheten och få tid för *återhämtning* (a.a).

4.6 Teorianknytning

Allwood och Eriksson (2017) beskriver kortfattat fenomenologi som förståelse av mänskliga upplevelser, även kallat fenomen. Enligt Denscombe (2016) grundar sig utgångspunkten för den fenomenologiska forskningen i intresset för människors uppfattningar, attityder och känslor. Centralt för ett fenomenologiskt tillvägagångssätt anses vara en samhällsvetenskaplig synvinkel med fokus på subjektivitet, beskrivning, tolkning och medverkan. Enligt författaren fokuserar fenomenologisk forskning generellt på närhet till studieobjektet och ofta används metoder som till exempel deltagande observationer och djupintervjuer för att skapa förståelse för människors olika upplevelser (Denscombe, 2016).

En annan central del inom fenomenologin är begreppet *Livsvärld* som kom från filosofen Edmund Husserl. Med begreppet menas att alla människor har sin unika livsvärld som bland annat formas och påverkas av människors olika levnadsvillkor (Allwood & Eriksson, 2017). I en fenomenologisk studie anses det viktigt att kunna tillämpa det synsätt studieobjektets livsvärld utgår från. Denscombe (2016) skriver att det fenomenologiska perspektivet bland annat handlar om förmågan att kunna se saker genom andras ögon. Att kunna se saker utifrån ett studieobjekts perspektiv anses betydelsefullt för det fenomenologiska intresset av att på ett så trovärdigt sätt som möjligt återge erfarenheter om den studerades ursprungliga upplevelser (Denscombe, 2016).



Denscombe (2016) lyfter både fenomenologins för- och nackdelar. Som fördel nämns bland annat den humanistiska infallsvinkel som både genomsyras av respekt för människor och en forskningsstil där forskaren genom sin närhet till studieobjektet bidrar till att studien upplevs som verklighetstrogen och äkta (a.a). Även om den fenomenologiska forskningen till stor del bygger på närhet genom subjektivitet samt förståelse och tolkning är det just de delarna som även kan anses vara en nackdel utifrån vetenskapliga motsatser i form av till exempel objektivitet och analys. För de som inte delar fenomenologins subjektiva inställning kan ofta vardagliga forskningsområden som fenomenologin intresserar sig för tolkas som icke relevanta när de jämförs med större frågor som till exempel internationella relationer eller socialpolitik (a.a). Fenomenologin används dock ändå oftast vid småskaliga forskningsprojekt där fokus ligger på djupintervjuer. En annan del som kan ses som en fördel med en fenomenologisk forskningsstudie är att den främsta resursen för insamling och analysering av data utgörs av forskaren själv snarare än dyr teknisk utrustning (Denscombe, 2016).

4.6.1 Analysmodell barnsamtal

Utifrån att arbetets teoretiska ramverk utgår med intresse för människors *upplevelser* och *uppfattningar* har vi konstruerat en modell för att analysera och tolka resultaten i studiens genomförda barnsamtal. Syftet med modellen är synliggöra elevers upplevelser av rekreation i fritidshem. Genom vår definitionsmodell av rekreation, mötte vi *stress* som ett motsatsord till rekreation och återhämtning. För att få en ökad förståelse för när elever kan uppleva rekreation i fritidshemmet anser vi att det är av intresse att även synliggöra när elever *inte* kan uppleva rekreation. Vi har därför valt att införa *stress* som ett av fyra teman i studien. Temat *ny energi, vila* och *fri tid* är sprungna ur tidigare forskning och syftar till att synliggöra olika delar som skulle kunna bidra till rekreation i fritidshem. Samtliga teman är placerade i en modell med fyra kategorier: aktivitet, plats, känsla och problematiserande. Denscombe (2016) menar att det är av fördel att utarbeta relevanta teman för analys av data. Den första kategorin som vi kallar för *aktivitet* anser vi är betydelsefull för att ta reda på *vad* elever gör i samband med respektive tema. Kategorin *platser* syftar till att synliggöra *vart* i fritidshemmet eleverna upplever respektive tema. Kategorin *känsla* menar vi är relevant för att få reda på elevernas upplevda *känsla* i samtliga teman. Den sista kategorin, *problematiserande*, är av intresse för att synliggöra om det finns eventuella *hinder* i fritidshemmet för respektive tema. Exempelvis om eleverna upplever att det finns något som påverkar deras möjlighet till ny energi eller vila i fritidshemmet. I sin helhet är analysmodellen utformad för att också synliggöra eventuella mönster och teman rörande elevers upplevelse av rekreation i fritidshem.



	Aktivitet	Plats	Känsla	Problematiserande
Stress				
Ny energi				
Vila				
Fri tid				

Analysmodell



5 Metod

I följande avsnitt redogör vi för vårt val av metod samt hur vi gick tillväga när vi valde våra intervjupersoner och elever för barnsamtal. Vi kommer även att kort beskriva de fritidshem där studien är genomförd. Därefter lyfter vi en metoddiskussion för att avslutningsvis redogöra för hur studien bygger på vetenskapsrådets principer för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning.

5.1 Metodval

Denscombe (2016) menar att kvalitativ forskning fokuserar på ord och hur människor upplever och tänker om olika saker. Kvalitativa forskningsstrategier kan exempelvis vara observationer och intervjuer där forskaren befinner sig i den sociala miljö som analyseras. Eftersom vi ville ta reda på elever och lärare i fritidshems olika uppfattningar om rekreation samt när elever upplever rekreation i fritidshem valde vi att använda oss av kvalitativa forskningsstrategier vid genomförandet av vår studie. Tanken var att vi genom att studera rekreation utifrån olika perspektiv skulle få en ökad förståelse för rekreation kopplat till fritidshemmets verksamhet.

5.1.1 Semistrukturerade intervjuer

Enligt Dalen (2015) innebär intervju en utväxling av synpunkter mellan människor som samtalar om ett visst ämne. Denscombe (2016) menar att en kvalitativ intervju är lämplig för att ta reda på människors tankar, åsikter och upplevelser av ett visst ämne. Författaren skriver om semistrukturerade intervjuer som en metod där det finns förberedda frågor som ska besvaras under samtalet. Dalen (2015) betonar vikten av att intervjufrågorna är relevanta för att ta reda på studiens syfte och frågeställningar. Enligt Denscombe (2016) behöver undersökaren vara öppen för i vilken ordning ämnen behandlas samt om intervjun ändrar riktning. En utgångspunkt i intervjumetoden är att låta den intervjuade utveckla sina tankar och ideér mer ingående vilket kan bidra till intressant information som kan leda till djupare empiri. Denscombe (2016) lyfter att gruppintervjuer och fokussamtal är metoder som kan resultera i fler deltagare vilket kan bidra till ökad representativ data. Tidsbrist i verksamheterna ledde dock till att det för oss inte var möjligt att genomföra gruppintervjuer med de intervjuade lärarna. Därför genomfördes intervjuerna istället enskilt med vardera lärare. Under intervjuerna användes ljudupptagning i syfte att fungera som minnesstöd för senare analys av data. En fördel med enskilda intervjuer är att de är enklare att analysera än gruppintervjuer och fokussamtal, eftersom det bara är en deltagare åt gången som intervjuas (Denscombe, 2016).



5.1.2 Barnsamtal

Doveborg och Pramling Samuelsson (2012) beskriver det strukturerade barnsamtalen som ett samtal mellan lärare och barn där syftet bland annat är att utmana barnet i att berätta och uttrycka sig om ett visst ämne ur en läroplan. I vårt fall ville vi genom barnsamtal ta reda på elevers upplevelse av rekreation i fritidshemmet. Utifrån ett barnperspektiv designade vi ett barnsamtal i tre steg bestående av *introduktion*, *aktivt moment* och *samtal*. Doveborg och Pramling Samuelsson (2012) nämner att barn lär sig genom aktivt engagemang och i interaktion med andra barn och vuxna. Doveborg och Pramling Samuelsson (2012, 15) skriver också: "att det är lärarens uppgift att medverka till att barn får sådana upplevelser och erfarenheter som de kan tala om, tänka och skapa egna idéer om och dessutom skapa förståelse för". Detta bidrog till att vi valde att designa barnsamtalen i flera olika moment. Utifrån att barn många gånger kan bli motiverade av att få gå undan och genomföra barnsamtal valde vi att genomföra samtliga barnsamtal enskilt med en elev åt gången (a.a).

Steg 1: Introduktion. Som vi nämnt tidigare kan begreppet rekreation vara svårt att definiera. Med det i åtanke utgick vi från att vi först behövde bidra med att ge varje elev möjlighet att förstå vad rekreation kan innebära. Utifrån ett barnperspektiv skapade vi därför en cirka två minuter lång film. Syftet med filmen var att förklara begreppet rekreation på ett sätt som vi tänkte lämpade sig för ett barn. Detta gjorde vi genom att i filmen samtala om bland annat *ny energi*, *fri tid* och *självbestämmande* samtidigt som vi för att få en mer lekfull stämning infogades också emojis och text i filmen. Filmen var även utformad som ett verktyg för att säkerhetsställa att samtliga elever som deltog i studien skulle möta en likvärdig presentation och förklaring av begreppet rekreation. Målet var också att innehållet i filmen skulle bidra till att göra det lättare för eleverna att, i de följande stegen i barnsamtalen, beskriva sina upplevelser av de olika begrepp som vi kopplat till rekreation.

Steg 2: Aktivt moment. För att få en ökad förståelse för elevernas upplevelse av rekreation på fritidshemmet bad vi eleverna att beskriva vad de gör i fritidshemmet för att få *ny energi*, vad de gör för att *vila* samt vad de gör när de har *fri tid*. Vi bad dem även synliggöra vad som gör dem *stressade* i fritidshemmet. Samtliga fyra teman skrevs in i ett moln som vi valde att kalla begreppsmoln (se Bilaga 2). Under det aktiva momentet fick eleverna i uppdrag att placera vardera begreppsmoln på en plats, i både ute- och innemiljö, tillhörande fritidshemmets verksamhet. Vi frågade varje elev: "Vad gör dig stressad i fritidshemmet?", "Vad gör du för att få ny energi i fritidshemmet?", "Vad gör du för att vila i fritidshemmet?" och "Vad gör du när du har fri tid i fritidshemmet?". Eleven placerade därefter ett moln i taget på den plats eller vid den aktivitet som hen kopplade till det aktuella begreppet i molnet. Efter att ett begreppsmoln placerats ut tog studenten som var med vid barnsamtalen kort på den plats eller den aktivitet där molnet placerats.



Syftet med att fotografera samtliga begreppsmoln var att både kunna använda bilderna som stöd under det avslutande momentet i barnsamtalet samt som minnesstöd vid en kommande analys och tolkning av data.

Steg 3: Samtal. Under det sista momentet av barnsamtalet samtalade vi med eleven utifrån redan tidigare strukturerade och framtagna frågor (se Bilaga 3). Vi frågade bland annat varför eleven valt att placera sina begreppsmoln på just de platser och/eller aktiviteter som hen valt samt hur de upplevde känslan i samband med aktiviteten/platsen. Syftet med att ha planerade följdfrågor var för att barnsamtalen skulle bli så likvärdiga som möjligt trots att vi var två olika studenter som genomförde samtalen. Under det sista momentet använde vi oss av ljudupptagning, via mobiltelefon, som syftade till att fungera som både minnesstöd samt underlag för transkribering av materialet vid ett senare skede i arbetet.

5.2 Urval

Eftersom syftet i studien är att få en helhetssyn på hur rekreation kan komma till uttryck i fritidshem så behövde vi både elever och lärare i fritidshem i undersökningen. Informanterna i studien valdes utifrån ett bekvämlighetsurval. Denscombe (2016) skriver att fördelar med bekvämlighetsurval är att informanterna finns i närområdet, att genomförandet är enkelt samt att tidsaspekten är gynnsam. För oss innebar det att vi använde oss utav de kontakter vi knutit under verksamhetsförlagda perioder i vår utbildning. Bekvämlighetsurvalet ledde till att vi snabbt fick muntligt godkännande från de lärare i fritidshem som tillfrågats att delta i undersökningen. Samtliga lärare i studien har utbildning inom det fritidshemspedagogiska området. Sammanlagt tillfrågades åtta lärare i fritidshem varav sex deltog i undersökningen. Totalt tillfrågades 97 elever och sammanlagt deltog slutligen 16 elever i årskurs två till fyra i studien.

5.2.1 Fritidshem A

Fritidshem A ligger i ett mindre samhälle utanför en medelstor stad i södra Sverige. På skolan går det cirka 300 elever från förskoleklass till årskurs sex. På skolan finns det fyra fritidshemsavdelningar med cirka 180 elever inskrivna från förskoleklass till årskurs fem. På den undersökta fritidshemsavdelningen är det 80 elever inskrivna från årskurs tre till fem. Lokalerna till den undersökta avdelningen ligger i en egen byggnad med sammanlagt sex rum. Fritidshemsavdelningen har bland annat tillgång till en utemiljö med gräs- och asfalterade ytor, gungor, en basketplan samt en konstgräsplan. En gång i veckan använder fritidshemmet skolans sporthall.



Respondenter - Semistrukturerade intervju

I fritidshem A deltog fyra av fyra tillfrågade respondenter. Samtliga lärare arbetade på olika avdelningar.

Respondenter - Barnsamtal

Respondenterna i fritidshem A bestod av totalt tio elever. Samtliga elever gick under genomförandet i årskurs tre.

5.2.2 Fritidshem B

Fritidshem B är beläget i ett mindre samhälle utanför en medelstor stad i södra Sverige. På skolan går sammanlagt cirka 160 elever i förskoleklass upp till årskurs sex. Skolans fritidshem består av två avdelningar varav en inriktat mot förskoleklass och årskurs ett och en mot årskurs två till sex. Den undersökta avdelningen riktar sig mot årskurs två till sex och har cirka 60 elever inskrivna. Fritidshemmets lokaler ligger i en egen byggnad på skolans område och delas med förskoleklass, slöjd- och hemkunskapsverksamhet. Byggnaden omges av en stor skolgård. Fritidshemsavdelningen har bland annat tillgång till en utemiljö med gräs- och asfalterade ytor, gungor, sandlåda, fotbolls- och basketplan och klätterställning. En gång i veckan har avdelningen utedag går då med eleverna till en närliggande skog. Två till tre dagar i veckan går avdelningen med eleverna till en närliggande Sporthall.

Respondenter - Semistrukturerad intervju

I fritidshem B deltog två av fyra tillfrågade respondenter. Båda lärarna arbetade på samma avdelning.

Respondenter - Barnsamtal

Respondenterna i fritidshem B bestod av sammanlagt sex elever. Utav dessa gick fyra elever i årskurs tre och två elever i årskurs två när studien genomfördes.

5.3 Genomförande

Eftersom rektorerna är ytterst ansvariga för det som sker i skolan började vi med att maila ett informationsbrev (se Bilaga 4) till samtliga rektorer för att informera om studiens syfte, samt för att få deras godkännande att genomföra studien i verksamheten

5.3.1 Semistrukturerade intervjuer med lärare i fritidshem

Vi valde att genomföra sex enskilda intervjuer med utbildade lärare i fritidshem. Respondenterna informerades om intervjuens syfte genom ett informationsbrev (se Bilaga 5). Fyra samtal genomfördes på fritidshem A och två intervjuer genomfördes på fritidshem B. Under samtliga intervjuer utgick vi från planerade intervjufrågor (se Bilaga 6), som var utformade för att



besvara studiens två första frågeställningar. Den första intervjufrågan utformades eftersom vi vill ta reda på lärarnas generella uppfattning av begreppet rekreation. Fråga två och tre arbetades fram utifrån Skolverket (2017) som lyfter rekreation i både syfte och centralt innehåll för fritidshemmet. Motsatsfrågorna fyra och fem syftade till att kunna skönja mönster i lärarnas beskrivningar av rekreation med intresse för Gärdenfors (2010) beskrivning om att informellt lärandet drivs av människans inre motivation. Den sjätte frågan arbetades fram i syfte att beskriva eventuella stunder eller tillfällen då lärarna ansåg att eleverna kunde möta rekreation i fritidshemmet. Fråga sju syftade till att synliggöra om det fanns eventuella hinder mot rekreation i fritidshemmet och den sista intervjufrågan gav lärarna möjlighet att ta upp övriga tankar i ämnet.

Därefter togs beslut om datum och tid för varje enskilt samtal. Intervjuerna genomfördes på respektive fritidshem i ett avskilt rum och varade i cirka tio minuter. Intervjuer spelades in genom ljudupptagning. Intervjufrågorna kompletterades med ytterligare två frågor eftersom vi ville ta reda på lärarnas inställning till rekreation genom digitala medel. Precis som under den första intervjudelen genomfördes kompletteringsfrågorna med planerade intervjufrågor (se Bilaga 7). Under samtliga kompletterande intervjuer användes ljudupptagning och samtalen varade i cirka fyra minuter.

5.3.2 Barnsamtal med elever i fritidshem

I ett tidigt skede skickade vi ut ett informationsbrev till vårdnadshavare för elever i årskurs två till sex (se Bilaga 8). I brevet informerade vi om studien samt frågade om vårdnadshavarnas godkännande till deras barns deltagande i undersökningen.

Samtliga barnsamtal genomfördes i ett enskilt rum på fritidshemmet. Inför varje barnsamtal informerade vi om att det var frivilligt att delta och att elevens medverkan kunde avbrytas när som helst. Därefter fick eleven titta på introduktionsfilmen på en mobiltelefon. När filmen var slut fick eleven ett begreppsmoln i taget att placera ut på valfri plats i fritidshemmet där de upplevde begreppet i molnet. Efter att ett begreppsmoln placerats ut tog den student som höll i barnsamtalen kort på platsen eller vid aktiviteten med en mobiltelefon. När samtliga moln, *stress*, *ny energi*, *vila* och *fri tid* placerats ut och fotograferats fortsatte barnsamtalen i det enskilda rummet där introduktionen hölls. Under det sista momentet startade vi ljudinspelning på en mobiltelefon. Vi samtalade med eleven om vart de placerat molnen, varför de placerat dem på de valda platserna samt hur det känns när de upplever begreppen i molnen. Barnsamtalen varade i cirka 10-15 minuter.



5.3.3 Databearbetning

Denscombe (2016) lyfter fram vikten av att transkribera datan för att enklare kunna genomföra detaljerade sökningar samt för att kunna jämföra materialet. Den data som samlades in via ljudupptagning under både intervjuer samt barnsamtal transkriberades ordagrant. Vi ansvarade för att var för sig transkribera de intervjuer och barnsamtal som vi genomfört. Därefter delgav vi varandra det renskrivna materialet och sammanställde alla svar i två gemensamma dokument. Ett gemensamt dokument med samtliga svar vi fått genom semistrukturerade intervjuer och ett gemensamt dokument för samtliga svar i barnsamtalen. Vi valde att till en början hålla datan från barnsamtalen och intervjuerna separat från varandra. Syftet var att vi i första hand ville fokusera på vad datan i båda metoderna visade var för sig. Vi tolkade samtlig data genom att söka efter återkommande svar, åsikter, tankar och mönster i de semistrukturerade intervjuerna respektive barnsamtalen. För att synliggöra när elever återgav att de kunde uppleva rekreation i fritidshemmet använde vi oss av den redan tidigare nämnda analysmodellen som vi tagit fram. Slutligen reflekterade vi över vad vi tolkade som likheter och skillnader mellan vad vi ansåg vara ett barnperspektiv och ett barns perspektiv på rekreation.

5.3.4 Metoddiskussion

Allwood och Erikson (2017) betonar vikten av att den som intervjuar är objektiv under samtlig forskning, eftersom datan i studien annars kan påverkas utifrån forskarens egna erfarenheter och fördomar. Eftersom vi studenter genom vår utbildning redan kommit i kontakt och skapat en relation till de studerade fritidshemmen kändes det ofrånkomligt att genomföra studien helt utan erfarenheter från respektive verksamhet. Denscombe (2016) skriver att kvalitativa forskningsstrategier kan vara observationer och intervjuer där forskaren befinner sig i den sociala miljö som analyseras. Eftersom vi redan befann oss i varsin miljö där vi var kända av respondenterna sedan innan ansåg vi att det fanns en fördel i att bedriva en kvalitativ studie i för oss bekanta sociala miljöer. I och med att en fenomenologisk forskningsstil och dess intresse att undersöka människors upplevelser och erfarenheter till stor del bygger på att forskaren befinner sig nära studieobjekten, valde vi att tolka våra tidigare erfarenheter och vår relation till respektive verksamhet som fördelar. Vi ansåg att de relationer som vi hade till respondenterna, inte minst eleverna, gynnade vår möjlighet av att få ta del av deras tankar, upplevelser och känslor, vilket vi kopplade till Denscombe (2016) som skriver att en fördel inom en fenomenologisk forskningsstil just är den humanistiska infallsvinkeln och den närhet som forskare håller till de studerade objekten.

Johansson och Svedner (2012) menar att reliabilitet är noggrannheten i en undersökning. En studie som har hög reliabilitet ska kunna genomföras på samma sätt och resultatet ska då bli det samma oavsett vem som genomför undersökningen. Skillnader hos olika individer är något som kan påverka



reliabiliteten i en studie, trots att samma metod används (a.a). Speglat till genomförandet av vår studie skulle förutsättningarna för att nå en fullständig reliabilitet kunna ha påverkats av att vi är två individer med olika personligheter och erfarenheter, vilket alltså skulle kunna ha påverkat vårt resultat. Eftersom vi studenter studerade två verksamheter på olika håll kan vi inte med säkerhet veta att vi använt oss av *exakt* samma tillvägagångssätt under semistrukturerade intervjuer och barnsamtal. Att vi redan inledningsvis i arbetet var medvetna om detta var en av anledningarna till att vi skapade en film så att samtliga barnsamtal skulle introduceras på ett likvärdigt sätt. Filmen utformades utifrån vår gemensamma tolkning av begreppet rekreation, hämtad ur tidigare forskning i ämnet samt begreppsförklaringar av ordet, och syftade även till att öka elevernas förståelse för begreppet rekreation.

5.3.5 Etiska överväganden

I vår studie har vi utgått från vetenskapsrådets principer för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. De fyra kraven är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* (Vetenskapsrådet, 2014). För att förhålla oss till *informationskravet* informerade samtliga rektorer och lärare i undersökningen om studiens syfte. Vi informerade lärare och elever att deltagandet var frivilligt och att de när som helst kunde avbryta sin medverkan. *Samtyckeskravet* innebär att samtliga deltagare har rätt att själva bestämma över sin medverkan i undersökningen. Eftersom eleverna var under 15 år skickade vi ut ett informationsbrev till vårdnadshavare för att få deras godkännande över deras barns deltagande i undersökningen. Även om vårdnadshavare godkänner barnets deltagande i studien är det upp till deltagaren själv att besluta över sin medverkan. *Konfidentialitetskravet* innebär att samtliga som deltar i undersökningen ska ges största möjliga konfidentialitet och att medverkan i forskningen inte ska kunna spåras tillbaka till avsändaren. Allt material från våra intervjuer och barnsamtal avrapporterades och förvarades så att utomstående inte skulle kunna identifiera vilka elever och lärare som deltagit i undersökningen. *Nyttjandekravet* förhöll vi oss till genom att alla uppgifter som samlades in i studien endas användes till vårt forskningsändamål.



6 Resultat och analys

I följande avsnitt presenterar vi inledningsvis de teman som uppkommit i samband med vår analys av studiens semistrukturerade intervjuer, för att därefter lyfta resultatet av de genomförda barnsamtalen.

6.1 Resultat Semistrukturerade intervjuer

Intervjuerna har analyserats med särskilt fokus på följande två frågor i arbetets bakgrund:

- Hur upplever personal i fritidshem sitt arbete med rekreation?
- På vilket sätt anser personal i fritidshem att rekreation kan komma till uttryck för elever i fritidshemmet?

6.1.1 Lärares syn på rekreation

Den genomförda studien visar att de allra flesta tillfrågade lärarna i fritidshem kopplar rekreation till avkoppling, vila och återhämtning. Förutom att associera rekreation till någonting lugnt och avslappnande återges tankar om rekreation genom uttryck som bland annat “ladda batterierna”, “komma ner i varv” och “att få landa”. Merparten av lärarna i studien förmedlar inställningen av att förknippa rekreation med en lugn och avslappnad atmosfär samtidigt som några lärare lyfter att rekreation även skulle kunna vara kopplat till att ägna sig åt sådant som skapar en positiv sinnesstämning.

Men rekreation kan ju också, skulle ju också kunna vara det då att någonting som man tycker väldigt mycket om. Och som man på så sätt genom att genomföra detta, så känner man tillfredsställelse av att det här var roligt, lustfyllt. Och då går det ju inte riktigt ihop med de här att det är lugnt och avslappnat. (Lärare 4)

Förutom att förknippa rekreation med något lugnt och stillsamt visar studien att många lärare upplever en viss osäkerhet inför begreppets innebörd och mening. De ger intrycket av att det är svårt att sätta fingret på hur och när eleverna kan möta rekreation i fritidshemmet. En lärare förklarar det komplexa i ämnet genom att uttrycka att hen upplever det enklare att ge exempel på hur eleverna möter matematik än att förklara på vilket sätt eleverna möter rekreation.

ja... det är så komplicerat (...) det är ju liksom... Hade du frågat mig matematik., när får barnen matematik? - okej “blablalblalbla”. Det här är ju liksom... matte för mig... (Lärare 6)



6.1.2 Aktivitetens betydelse för rekreation i fritidshem

Studien visar att det verkar finnas en viss samstämmighet bland de flesta lärarna som återger att det är svårt att definiera på vilket sätt eleverna kan möta rekreation i fritidshemmet. En lärare nämner att fritidshemmet till viss del erbjuder rekreation i samband med att eleverna kan komma dit och lämna skolan bakom sig. De flesta lärarna verkar dock överens om att upplevelsen rekreation till stor del är individbaserad och att det därför inte finns ett rätt svar på när eleverna möter rekreation i fritidshemmet.

... det är ju så individbaserat så jag ser att det är svårt att sätta fingret på att det här och det här ger alla barn rekreation. (Lärare 2)

6.1.2.1 Styrda och fria aktiviteter i fritidshemmet

Lärarna återger ett fåtal specifika exempel på hur elever kan möta rekreation genom styrda aktiviteter och undervisning i fritidshemmet. Däribland lyfts aktiviteter som exempelvis yoga, spa-dagar och drama i små grupper. En lärare nämner också utedagar i skogen som styrd och återkommande aktivitet där eleverna erbjuds rekreation i fritidshemmet.

... då har vi utedag och då tänker jag att då kommer man ut i naturen som bara det i sig kan vara avkoppling. Få vara ute, få frisk luft, få sol... ja få komma till skogen just. För skogen tycker jag är en avkopplande plats. (Lärare 5)

I intervjuerna framkommer en tydlig bild av att de flesta lärarna verkar dela uppfattningen om att styrda aktiviteter i fritidshemmet i själva verket begränsar möjligheten till rekreation. En av de intervjuade lärarna nämner den fria leken som ett sätt för eleverna att möta en slags rekreation: ”Jag tror ju att barnen i sin fria lek hittar strategier för att återhämta sig” (Lärare 3). I samband med frågan om hur de anser att eleverna kan möta rekreation i aktiviteter och genom undervisning i fritidshemmet beskriver lärarna att möjligheten till rekreation delvis är sammanhängande med elevernas möjlighet till att välja fritt bland flera olika aktiviteter.

... alla är ju egna individer så det som passar den ena passar ju inte den andra. Så att egentligen är det nog deras egna val som ger den största rekreationen och det som är påtvingat ger mindre. (Lärare 3)

6.1.2.2 Lugna aktiviteter i fritidshemmet

Även om lärarna i studien lyfter att upplevelsen av rekreation är individuellt går det att urskilja en viss återkommande likhet mellan de aktiviteter som lärarna nämner när de svarar på våra frågor om rekreation. Ofta talas det om så kallade ”lugna aktiviteter” som innebär att eleverna sitter stilla samt att det finns ett lugn över elevgruppen. Flera lärare betonar exempelvis att rita, pyssla och bygga med lego som aktiviteter där eleverna kan möta rekreation. En



lärare benämner de nämnda aktiviteterna som stunder då eleverna kan vara "kreativ i sin vila". Några menar också att högläsning och fruktstund är tillfällen då eleverna har större möjlighet till rekreation.

Ja alltså avkopplande... många barn verkar ju tycka det är härligt att bara få sitta och pyssla när dom kommer... alltså att det blir som en vila... man sitter med sitt egna. Man målar eller pysslar eller bygger och får liksom vara kreativ i sin vila liksom, om man säger så. För det känns som att många behöver det, att bara få skapa i stället för att bara läsa och räkna utan skapa istället... på fritidshemmet. (Lärare 5)

Även när lärarna i fritidshem resonerar kring vilka aktiviteter som minskar elevernas möjlighet till rekreation går det att urskilja att rekreation ofta förknippas med vila och lugn.

Nej i sporthallen tänker ju jag att där... i och med att nu har ju vi haft aktiva aktiviteter... så där blir det ju ingen vila på det sättet... kanske... det kanske bli vila för hjärnan men inte fysiskt blir det ju inte någon vila så... så sporthallen skulle jag nog säga, blir det ju ingen vila. (Lärare 5)

Gå till mellanmålet. Det e ju inte någon, där e det ju något ställe där det inte är tillstymmelse till rekreation. Det är inte lugnt och trivsamt och skönt och så vidare i matsalen. Nej, det är det inte. (Lärare 4)

6.1.3 Ramfaktorer som påverkar rekreation i fritidshem

När de intervjuade lärarna svarar på frågan om vilka stunder eller tillfällen eleverna hade större möjlighet till rekreation i fritidshemmet kan vi se återkommande svar och mönster i deras beskrivningar. På morgonen, eftermiddagen och under lov menar lärarna att det finns större utrymme för eleverna att möta rekreation i verksamheten. Vid dessa tillfällen är det färre elever på fritidshemmet vilket lärarna antyder som en bidragande faktor till att uppnå det lugn som enligt lärarna gör att eleverna har större möjlighet att uppleva rekreation. Många lärare anser också att loven innebär att varken de själva eller eleverna behöver anpassa sig efter tider på samma sätt som under den ordinarie verksamheten, vilket bidrar till att eleverna har hela dagar på sig att fullfölja olika aktiviteter och lekar.

Lov till exempel... lite färre barn... vi har hela dagen på oss... det är ju fantastiska tillfällen. (Lärare 2)

Förutom att lärare upplever att antalet elever i fritidshemmet har betydelse för möjligheten till rekreation kan vi i materialet utläsa att lärare i fritidshem verkar vara överens om ytterligare två faktorer som påverkar deras arbete med att erbjuda elever rekreation. Ramfaktorerna som lärarna menar påverkar deras möjlighet att erbjuda elever rekreation i fritidshemmet är brist på tillgång till rum och lokaler samt antalet pedagoger sett till antalet elever i fritidshemmet.



Men om man tänker att rekreation skulle vara stillsamt och vila, lugnt så tycker jag att dom inte kan möta upp det här. Inte med dom lokalerna vi har och inte med den mängd barn vi har... (Lärare 6)

6.1.3.1 Rum och lokaler

Några lärare i studien betonar vikten av att skapa ställen och utrymmen dit eleverna har möjlighet att dra sig undan, vilket kan bidra till att eleverna möter rekreation. Vissa lärare pratar om att skapa rum i rummen och återger det som ett sätt för att göra det möjligt för eleverna att vara i fred i mindre grupper.

Sen eftersom vi har ett stort fritidshem så finns det ju möjlighet att om man vill ha rekreation i den meningen att man vill dra sig undan, man vill sitta och rita, man vill sitta och prata, man vill sitta och läsa en bok så finns ju den möjligheten att också kunna göra det. Både ute och inne. Vi har en stor gård så det finns ju möjlighet att dra sig undan för att göra någonting lugnt, avslappnat. Gunga, vara i en lugn vrå på skolgården. (Lärare 4)

Flera av lärarna beskriver att det dock blivit svårare för eleverna att kunna dra sig undan och hitta kryp in, vilket grundar sig i att det saknas lediga rum i verksamheterna.

Ja... det tycker jag är svårare och svårare för möjligheten att gå ifrån, att få vara lite själv, få vara lite avsides, blir ju mindre och mindre beroende på att det finns mindre och mindre lokaler. Alltså lediga rum. Rum för barnen. (Lärare 1)

6.1.3.2 Personal

Några av de intervjuade lärarna uttrycker att en ramfaktor handlar om att ha tillgång till fler lärare. Lärarna menar att det kan bidra till att erbjuda eleverna flera olika aktiviteter under eftermiddagarna, vilket kan öka möjligheten till rekreation. Att ha tillgång till fler lärare i verksamheterna möjliggör även att kunna dela upp eleverna i mindre grupper efter behov och intressen. Några lärare problematiserar att en konsekvens utav att det är för lite personal i elevgruppen blir att samtliga elever ofta måste delta i styrda aktiviteter, för att få organisationen att gå ihop på fritidshemmet.

Är det mer personal har vi större möjlighet att kunna styra och det är ju så att färre barn per aktivitet ger nästan alltid större rekreation. Det blir... det blir ju tystare, det blir mer avkopplande... bara ljudnivån som sänks när det inte är så många barn. ” (Lärare 4)

... eftersom vi inte har så mycket personal så måste alla gå till sporthallen. Att dom tycker det är kul - ja... men är det rekreation... jag vet inte... (Lärare 6)

6.1.4 Digitala verktyg och rekreation

Några av de intervjuade lärarna menar att användande av digitala verktyg kan vara ett sätt för att bland annat koppla av och återhämta sig. Några lärare



uttrycker att det ger eleverna möjlighet att rensa hjärnan samt att det är något som bryter av verksamheten.

... det är ju deras lilla oas om man säger så. Det är där dom återhämtar sig faktiskt, för då gör dom någonting som dom faktiskt tycker om. (Lärare 3)

... för en del är det väldigt lugnande. Dom går in i sig själva och kan verkligen koppla av. (Lärare 1)

Samtidigt möter vi lärare som menar att digitala verktyg kan vara, och är, problematiskt. Lärarna menar att problematiken till stor del grundar sig i att det inte finns tillräckligt med utrustning vilket bidrar till att skapa stress bland eleverna. I väntan på att få använda exempelvis surfplattan blir eleverna inaktiva samtidigt som det även ofta orsakar konflikter om vems tur det är att spela på eller använda surfplattan.

Jag tycker inte att det gynnar fritids, det här det då att man inte gör saker och ting tillsammans. Så att i den meningen... i att dom skulle spela egna spel, eh nej det. Slagsmål om paddorna kan jag se det som. (Lärare 4)

... att det inte finns tillräckligt med utrustning så att det blir stressande moment av att "när är det min tur, när är det min tur". Alltså då blir det ju ingen lugn stund av det hela. (Lärare 1)

En av lärarna menar att det är svårt att hålla koll på vad eleverna gör när de använder digitala verktyg, medan en annan lärare lyfter att det handlar om att styra innehållet i dem. Används exempelvis surfplattor på rätt sätt menar några av de intervjuade lärarna att digitala verktyg istället kan fungera som hjälpmedel för eleverna.

6.2 Resultat barnsamtal

Under innehållsanalysen av våra barnsamtal har vi fokuserat på att identifiera återkommande fenomen som vi anser går att koppla till de fyra undersökta teman *stress*, *ny energi*, *vila* och *fri tid*. Exempel på fenomen kan vara de platser, aktiviteter och känslor som vi tolkar att eleverna upplever i samband med respektive undersökt tema. Avslutningsvis presenterar vi en sammanställning av resultatet i barnsamtalen i en modell som vi har utformat för att synliggöra elevernas beskrivningar. Följande avsnitt har särskilt fokus på följande frågeställning i arbetet:

- När upplever elever rekreation i fritidshemmet?

6.2.1 Elevers syn på stress

Syftet med att ta reda på när elever upplever stress i fritidshemmet grundar sig i att synliggöra när rekreation *inte* kan infinna sig i verksamheten. När eleverna



genom barnsamtalen synliggör vad som gör dem stressade i fritidshemmet återger de flera olika exempel på stressfyllda situationer. Eleverna nämner att platser som allt från skogen till matsalen och sporthallen framkallar stress samt att aktiviteter både i form av pysslande och datorspelande kan upplevas som stressfyllda. Eleverna uttrycker att känslor kopplade till bland annat “att missa rasten”, “ hinna göra färdigt” eller “att andra tjarar” framkallar en stress. Ett flertal elever upplever till exempel att det blir stressigt när andra elever påtalar hur lång tid de har kvar av sitt spelande vid datorn eller surfplattan.

Alltså det är ju skönt att spela dator men det är ju inte roligt att alla säger hur många minuter jag har kvar. Det är det som gör mig så stressad. (Elev 1)

Frånsett aktivitet förmedlar eleverna att den allra tydligaste och mest återkommande kopplingen mellan dem och när de upplever att de blir stressade av omgivningen handlar om tid. Vid aktiviteter som att pyssla eller att leka med kompisar framkommer att viljan av att hinna göra färdigt eller hinna leka med flera kompisar bidrar till att elever upplever stress. En elev beskriver att hen upplever stress i matsalen när eleven både vill hinna äta mat och leka med sina kompisar på rasten. Genom ett barnsamtal synliggörs att en elev kopplar klockan till stress. Eleven förklarar att hen går hem själv och därför behöver hålla koll på tiden vilket ibland skapar en upplevelse av stress.

Jag går hem själv och då brukar jag få hålla tiden själv och då och då brukar jag glömma bort tiden och då blir man lite stressig för man måste skynda sig att göra färdigt och sen skynda sig hem. (Elev 10)

Förutom tid visar studien även att ytterligare miljöfaktorer i form av ljud, köer och förflyttningar kan upplevas som stressfyllda av eleverna. Exempelvis förklarar en elev hallen som en stressig plats på fritidshemmet på grund av att det i hallen ofta blev högljutt och mycket prat. En annan elev berättar att hen är bollrädd och därför blir stressad vid pingisbordet som är placerat bredvid en soffa i ett av fritidshemmets rum. De flesta eleverna i studien förklarar känslan av stress som stressig och vid analysen utmärker sig ett barnsamtal från övriga. Det innehåller en något mer beskrivande förklaring av hur en elev känner sig när hen upplever stress i samband med att gå till skogen:

STUDENT B: Vad är det som gör att du känner stress i skogen?

ELEV16: Det är för att jag... alltså... är man är på väg till skogen då så ibland så kommer man lite efter och då känns det inte så jättekul och ibland så blir det lite för... för mycket känns det som.

STUDENT B: mm... lite för mycket... hur känns det då?

ELEV 16: ... men jag sa ju precis att det blir lite för mycket att det känns som.

STUDENT B: ja precis men... jag förstår det, att det känns som att det blir lite för mycket men om du skulle försöka beskriva hur det känns i kroppen då liksom

ELEV 16: alltså... att man typ inte orkar gå längre eller att man... inte vill.



Under samma barnsamtal pratar studenten och eleven också om temat fri tid. Eleven beskriver att hen själv upplever att det finns en skillnad mellan stressen som eleven känner inför skogen och den stress som hen upplever då eleven spelar Bordsking:

STUDENT B: (...) och nu ska vi se då fri tid, den satte du ute på pingisbordet, utomhus.

ELEV16: mm, fast jag kör bords... Bordsking eller vad heter det?

STUDENT B: ja

ELEV 16: ja, det istället

STUDENT B: och vad är det som gör att du väljer Bordsking då?

ELEV 16: För jag tycker det är väldigt kul... att... ibland så är man ju många med där och då så blir det lite mer typ... det blir alltså inte så stressigt som det blir i skogen men det blir lite såhär roligare... alltså ifall nån står ifall det står en kö där och är man själv där på den sidan så ska man bara springa dit ifall man är, så springer man dit direkt och liksom så kommer det så, gå runt och så

STUDENT B: mm, du sa att det inte är som i skogen men menar du att det är typ lite stressigt fast på ett annat sätt eller...

ELEV 16: Aa fast på ett roligt sätt.

Vid undersökningen av vad som orsakar att elever upplever stress i fritidshemmet blir det tydligt att eleverna kan uppleva stress i samband med olika sorters aktiviteter. Genom analysen av temat stress blir det också synligt att det rentav verkar vara det som sker i den närliggande miljön i fritidshemmet som bidrar till stress, snarare än innehållet i de specifika aktiviteterna eller platserna.

6.2.2 Elevers syn på ny energi

Eleverna i studien återger olika exempel på vad de ägnar sig åt för att uppleva ny energi i fritidshemmet. Exempel på aktiviteter som eleverna kopplar till att få ny energi är bland annat spela dator, pyssla och vara i sporthallen. En elev berättar också att hen får ny energi av att vara med sina kompisar. Vissa elever kopplar ny energi med att äta och både matsalen och mellanmålet framkommer bland platser och stunder för ny energi. Även om studien visar att elever kan uppleva att de får ny energi genom olika typer av aktiviteter blir det tydligt att de upplevda känslorna verkar vara de samma oavsett aktivitet. De flesta eleverna beskriver att känslor som roligt, bra, pigg och lugn infinner sig i samband med att de ägnar sig åt sådant som bringar dem ny energi. Ett flertal elever lyfter vila som ett sätt för att få ny energi och vissa elever förklarar att de till en början upplever ett slags lugn som sedan gör dem piggare och gladare. En elev som spelade tv- och datorspel för att få ny energi uttryckte sig på följande vis när vi frågade hur det kändes att få ny energi utav att spela tv- eller datorspel.

Det är typ såhär att man får en liten "lugnighet" och sen får man upp energin och då kan man göra lite så här saker." (Elev 9)



Förutom att några elever kopplar ny energi till lugn blir det i analysen synligt att eleverna verkar uppleva att lustfyllda aktiviteter bidrar till skapandet av ny energi. Oavsett om eleverna spelar dator, pysslar eller springer och leker i sporthallen beskriver de oftast sin upplevda känsla som roligt eller kul. Några elever nämner även att de skrattar i samband med vad de gör för att få ny energi och genom analysen kan vi urskilja att några elever verkar göra sådant som de känner att de är bra på. Följande utdrag ur ett barnsamtal synliggör hur en elev som får ny energi utav att pyssla förklarar sin upplevelse:

STUDENT A - Vad är det som gör att du får ny energi av att pyssla?

ELEV 7 - Jo det är att, pyssla är en av mina specialiteter. Ehm, jag gör väldigt fina grejer, jag brukar göra så här brädspel och sen brukar jag ta prasselögon på små kycklingar som jag gör.

STUDENT A - Hur känns det i kroppen när du får pyssla?

ELEV 7 - Jag bara "wii", och det blir mycket bättre när jag får en liten limpistol så här man bara känner hur det klicker till så bara "mmm" jag får jättemycket energi så det är så roligt å ha limpistolen.

6.2.3 Elevers syn på vila

Den genomförda studien visar att soffan är en återkommande plats som eleverna associerar till vila i fritidshemmet. Eleverna menar att de både kan sätta sig eller lägga sig där för att vila och majoriteten av eleverna upplever soffan som en mjuk och skön plats samtidigt som de betonar att de i soffan får möjlighet att slappna av. Fler än hälften av eleverna i studien visar att de kopplar just soffan till att vila. Trots detta berättar ett flertal av dessa elever att de aldrig eller sällan brukar vila i soffan på fritidshemmet. Vid analysen framgår att många elever verkar förknippa soffan med att vila oavsett om de faktiskt brukar vila i fritidshemmets soffa eller inte. En elev förklarar att det går att sitta i soffan och bara ta det lugnt men att hen inte brukar göra det för att hen tycker att det är tråkigt. En annan elev i undersökningen problematiserar möjligheten till att faktiskt kunna vila i soffan. Även hen återger soffan som en plats för vila men när hen följaktligen får frågan om vad det är som gör att hen kan vila där blir svaret enligt nedan.

Ja, alltså det beror ju lite på. På loven så är det ganska lite barn så då kan det va ganska lugnt och skönt. Och när det inte är lov då kanske man inte riktigt fortfarande kan sätta sig och vila för det är så många där då. (Elev 4)

Även om det blir tydligt att eleverna kopplar soffan som en plats där de kan vila framkommer det genom analysen att möjligheten till att vila till stor del påverkas av stämningen i den omkringliggande miljön. En elev beskriver att hen är trött när hen kommer till fritidshemmet men att ljudnivån gör att hen inte kan slappna av. Flera elever lyfter betydelsen av att få vara i fred för att kunna vila och en del beskriver att de medvetet drar sig undan till avskilda och



lugna platser för att slappna av. En elev som kopplat vila till en fåtölj i ett av rummen på fritidshemmet svarar följande på frågan om vad det är som gör att hen kan vila just där.

Det är väldigt sällan att någon är här och då brukar jag sitta här och bara tänka. Och då vilar man ju ganska mycket ändå (Elev 10)

En annan elev förmedlar en liknande känsla när eleven förklarar varför hen upplever att en plats för att både få ny energi och vila är inne på toaletten. Eleven berättar att hen genom att gå in på toaletten får möjlighet att dra sig undan till en lugn plats där hen kan andas ut.

Alltså... det är... typ alltså ifall man har varit ute och sprungit lite såhär och så sätter man sig på toaletten, alltså ifall det är fler folk som är runt omkring då så brukar man inte kunna typ andas ut eller vila så där, så ja... det är därför. (Elev 16)

6.2.4 Elevers syn på fri tid

I de genomförda barnsamtalen återger eleverna ett flertal varierande exempel på aktiviteter som de väljer att göra när de har fri tid i fritidshemmet. De flesta eleverna återger att de gärna ritar, målar och pysslar när de har fri tid och utöver det lyfts bland annat sysselsättningar som att spela spel och leka med kompisar. En elev berättar att hen helst vill spela spel på surfplattan när det är fri tid och en annan elev återger att hen tycker om att leka vad hen vill i sporthallen. Trots att resultaten visar att elever väljer olika aktiviteter när de har fri tid blir det genom analysen synligt att samtliga elever, oavsett aktivitet, upplever liknande känslor under sin fria tid i fritidshemmet. Majoriteten av eleverna beskriver sina upplevda känslor i samband med fri tid som att det är roligt, att de gör någonting som de gillar och att det känns bra. Förutom att eleverna betonar lustfyllda känslor när de själva får bestämma över sin tid så återger några elever att de under sin fria tid får möjlighet att vara kreativa. Några elever beskriver även att fri tid ger utrymme för att lugna ner sig och slappna av.

... för när jag målar då kan jag låta tankarna flyga iväg och när jag är med kompisar då får jag skratta väldigt mycket och det är roligt. (Elev 1)

I vår studie kan vi utläsa att den lustfyllda sinnesstämning som de flesta eleverna upplever när de har fri tid i fritidshemmet grundar sig i känslan av att få göra det man själv vill. Genom att analysera samtalen med eleverna blir det dock tydligt att möjligheten för eleverna att göra vad de vill i vissa fall begränsas av omgivande och styrande faktorer i verksamheten. En del av eleverna uttrycker till exempel att de enbart kan göra vad de vill "ibland" eller "om de får". På ett av de undersökta fritidshemmen har de som regel att eleverna en dag i veckan inte får använda digitala verktyg och en av de elever



som väljer att spela på surfplattan när hen har fri tid berättar att hen känner sig ledsen de dagar när de inte får använda surfplattorna. En annan elev kopplar fritidshemmets hall/korridor till en plats där hen gärna är när hen har fri tid. Samtidigt lägger eleven till att hen är där “om man får” och förklarar att de ibland får vara där och spela spel och ibland inte. En annan elev som kopplar ett helt rum på fritidshemmet till fri tid förklarar att hen upplever det som att det alltid är fri tid när hen kommer dit, samtidigt som eleven lägger till “om man inte ska göra något annat då”, vilket eleven förklarar kan vara att alla ska gå till exempelvis gympahallen.

Genom analysmodellen nedan synliggörs ett tydligt mönster mellan två av barnsamtalens fyra studerade teman. Studien visar flera likheter mellan temat *ny energi* och *fri tid*. Det verkar av analysen som att elever får ny energi av i stort sett samma aktiviteter som de ägnar sig åt när de har fri tid. Ytterligare en likhet mellan att få ny energi och fri tid är att samtliga elever i samband med vad de gör kopplat till respektive tema upplever positiva känslor. Detta skiljer sig från studiens andra två teman vila och stress, eftersom eleverna återger att stress påverkar dem negativt samt att majoriteten av eleverna förknippar vila till en specifik plats (soffan) i fritidshemmet. En möjlig likhet mellan temat fri tid och vila är dock förekomsten av elever som problematiserar möjligheten till den aktivitet de brukar ägna sig åt under fri tid samt för att vila. Likheten i elevernas problematisering visar ett tydligt samband med faktorer som miljön, alltså lokaler och placeringar av utrustning i lokalerna, samt utifrån styrda bestämmelser i form av regler i fritidshemmet.



	Aktivitet	Plats	Känsla	Problematiserande
Stress	Ingen specifik aktivitet	Ingen specifik plats	Upplever negativa känslor	Ja, vilket ofta grundar sig i det som sker i den närliggande miljön, tid, höga ljudnivåer samt förflyttningar
Ny energi	Ingen specifik aktivitet, möjligen skapande i form av pyssla och måla	Ingen specifik plats	Upplever positiva känslor	Inga hinder uppfattades från eleverna för att få ny energi
Vila	Specifik aktivitet, ta det lugnt	Specifik plats, soffan eller avskilda utrymmen	Upplever det som lugnt och skönt. I något fall tråkigt	Ja, vilket grundar sig i stora elevgrupper och brist på lediga rum/platser att kunna vara ifred
Fri tid	Ingen specifik aktivitet, möjligen skapande i form av pyssla och måla	Ingen specifik plats	Upplever positiva känslor	I vissa fall. T.ex. begränsad möjlighet till att utföra aktiviteten p.g.a. yttre faktorer i form av styrda aktiviteter eller tillåtelse

Analysmodell



7 Diskussion och nya forskningsfrågor

I följande avsnitt tar vi upp tankar och reflektioner som uppkommit i samband med arbetets gång. I texten ställer vi en del av resultatet mot tidigare forskning. Vi nämner även en inblick i eventuella skillnader mellan ett barnperspektiv och barns perspektiv på rekreation samt en mer debatterande syn på rekreation kopplat till arbetet i fritidshem. Avslutningsvis lyfter vi nya forskningsfrågor.

7.1 Lärares upplevelse av arbetet med rekreation i fritidshem

Genom analysen framkommer det att lärare i fritidshem till stor del kopplar rekreation till en form av återhämtning och avslappning, som i fritidshemmet främst kommer till uttryck i samband med att det känns lugnt i verksamheten. En anledning till att lärare associerar rekreation till återhämtning och avslappning tror vi kan vara att det bland vuxna finns en allmän bild av rekreation som någonting avslappnande och skönt. Anledning till att lärare främst förknippar rekreation i samband med lugna tillfällen i fritidshemmet skulle kunna botten i att vuxna själva upplever lugn i samband med återhämtning, samtidigt som det med hjälp av lugn blir lättare att skapa kontroll och ordning i samlade elevgrupper. När lärarna i studien svarar på frågor rörande arbetet med rekreation i fritidshem blir det tydligt att de allra flesta anser att styrda aktiviteter påverkar elevers möjlighet till rekreation. Merparten av lärarna återger att elevers möjlighet till rekreation minskar i de styrda aktiviteterna som fritidshemmet erbjuder. Det skulle kunna yrka på att flera lärare är medvetna om det resonemang som Qvarsell (2003) menar att lärare i samband med förplanerade aktiviteter ofta styr och ställer krav på elevers tid.

Lärarna i studien återger även en samlad bild av att de anser att elever till störst del kan möta rekreation genom att de själva får välja vad de vill göra. Kopplat till Jensen (2011) kan det beskrivas som att lärare i fritidshem anser att elever i högre grad möter rekreation i samband med informella lärandesituationer, än vad de gör genom formella aktiviteter. Det faktum att rekreation är så starkt sammankopplat med att själv få bestämma vad man vill göra på sin fritid (vilket oftast resulterar i att individer väljer att göra roliga saker när tiden är fri från måsten) kan vara en anledning till att det är svårt för lärare att sätta fingret på specifika aktiviteter då elever möter rekreation i fritidshem. Trots att lärarna delger en samlad inställning av att elever huvudsakligen möter rekreation när de får göra vad de vill, har vi genom verksamhetsförlagd utbildning reflekterat över att elever ofta möter styrda aktiviteter under sin tid i verksamheten. Många av de styrda aktiviteterna är planerade utifrån vad lärarna upplever att eleverna tycker om och vill göra. Dock visar eleverna i studien att de ibland har en annan uppfattning av de styrda aktiviteterna. Ett tydligt exempel på detta blir exempelvis det faktum att en lärare anser att fritidshemmets utedag är ett sätt för eleverna att möta rekreation samtidigt som flera elever i samma fritidshem förmedlar att de upplever skogen som stressig



och att det till och med bidrar till att de inte vill vara på fritidshemmet den dag då det utedag. Kopplat till forskningen kan detta läge ses som något problematiskt eftersom lärarens tanke delvis stärks av Norling (2001) som återger att naturbaserade aktiviteter bidrar till rekreation samtidigt som både Norling (2001) och Jensen (2011) betonar vikten av självbestämmande och lustfylldhet som centrala delar i upplevelsen av både rekreation och meningsfullhet. Ovanstående exempel skulle även kunna stärka den fenomenologiska filosofins antagande om att samma fenomen kan upplevas olika av olika individer. Vilket grundar sig i att upplevelser till stor del tolkas utifrån individens egen livsvärld präglad av individens tidigare erfarenheter, tolkningar och upplevelser (Allwood & Eriksson, 2017).

Även om analysen visar att lärare i stor utsträckning anser att möjligheten till rekreation är sammanhängande med elevers individuella intressen och chans till att välja fritt problematiserar ett flertal lärare i studien deras möjlighet till att kunna erbjuda elever att just välja fritt. Innehållet i de exempel som lärarna återger som problematiskt för sitt arbete med rekreation går att koppla till de faktorer som enligt Skolinspektionens (2018) kvalitetsgranskning bidrar till flera brister i fritidshemmets undervisning. Lärarna menar bland annat att möjligheten att dela in eleverna i mindre grupper försvåras på grund av att det är för lite personal samt att deras möjlighet att ge eleverna tillgång till lugna utrymmen påverkas på grund av att fritidshemmet inte har tillräckligt med utrymmen och lokaler. Förutom att antalet personal och lokaler påverkar lärarnas arbete med rekreation anser flera lärare att de upplever att stora elevgrupper leder till att det är svårt att få ett lugn i fritidshemmet. Ett lugn som lärarna menar många gånger behövs för att elever ska möta rekreation i form av återhämtning, avkoppling och vila i verksamheten. Genom analysen blir det synligt att även faktorer i form avsaknad av digitala verktyg till viss del skulle kunna påverka elevers möjlighet till rekreation. Precis som Ljung-Djärf (2004) nämner återger de flesta lärarna att de anser att elever kan möta återhämtning genom användandet av digitala verktyg. Dock problematiserar lärarna likt Samuelsson (2014) att det saknas digitala verktyg i verksamheten vilket lärarna menar leder till att skapa negativa känslor och stress bland eleverna.

7.2 Elevers upplevelse av rekreation i fritidshem

Norling (2001) skriver om att upplevelsen av rekreation till stor del tillkommer i samband med att individer får ägna sin fritid åt självvalda sysselsättningar som de upplever som meningsfulla. Munkholm (2016) i sin tur betonar att meningsfulla aktiviteter bland annat kan liknas vid aktiviteter som upplevs som roande och tillfredsställande. Genom analysen av våra barnsamtal blir det synligt att elever återger olika exempel på vad de ägnar sig åt när de har fri tid i fritidshemmet samtidigt som samtliga elever beskriver en positiv känsla, till exempel glädje, i samband med utförandet av aktiviteten. Johansson (2011)



menar att för att eleverna ska uppleva sin tid i fritidshemmet som meningsfull bör stort utrymme ges för skapande och lek. I studien framkommer att just skapande, i form av pyssla, måla och rita samt att leka med kompisar är centrala exempel på vad elever tycker om att göra i fritidshemmet. Övergripande återger eleverna flera skilda exempel på aktiviteter vilket leder till en samlad bedömning av att det inte går att peka ut specifika aktiviteter som eleverna ägnar sin fria tid åt i fritidshemmet. Däremot synliggör analysen att samtliga elever väljer att göra en för dem lustfylld aktivitet vilket Jensen (2011) nämner som ett kriterium för att den fria tiden ska kunna räknas som fri. Precis som både Norling (2001) och Jensen (2011) lyfter är en väsentlig del för både rekreation och fri tid känslan av att någonting är roande samt att det bygger på frivillighet och eget intresse. Detta stärks genom att eleverna i samband med att de berättar vad de gör under sin fria tid samt vad de gör för att få ny energi återger olika exempel på aktiviteter men en återkommande beskrivning av att deras känsla är positiv i samband med sin valda aktivitet.

Kopplat till det Jensen (2011) skriver om formellt och informellt lärande framgår det av studien att majoriteten av eleverna upplever ny energi, vila och fri tid i samband med informella lärandesituationer. Samtidigt kan vi skönja att antalet aktiviteter kopplade till stress i större utsträckning förekommer i fler formella lärandesituationer än informella. Det är dock viktigt att poängtera att det sällan verkar vara själva aktiviteten i sig som skapar stress hos eleverna utan det som händer i omgivningen i samband med aktiviteten. Några tydliga exempel på hur omgivningen bidrar till stress framkommer när flera elever i studien talar om att de blir stressade när de använder surfplattan och andra elever talar om hur lång tid de har kvar. Vilket kan kopplas till det Samuelsson (2014) skriver om att arbetet med digitala medier ofta påverkas av en ramfaktor i form av för få digitala verktyg i verksamheten.

Qvarsell (2003) betonar vikten av att många elever är i behov av att ibland få dra sig undan, vilket stärks av att flera elever i studien berättar att de i samband med att vila gärna vill vara ifred i lugnare utrymmen. Jensen (2011) påtalar att vuxna ofta glömmer bort att erbjuda elever möjlighet att just dra sig undan eller vara ifred. Det bekräftas genom att flera elever i studien problematiserar möjligheten till att ta det lugnt genom att förklara att de ibland upplever att det är svårt att vila på grund av mycket ljud och stim från andra elever som vistas i lokalerna. Även det faktum att lärare själva visar en medvetenhet inför att det inte finns tillgång till enskilda rum för vila i verksamheten bekräftar att vuxna glömmer bort eller inte prioriterar att skapa dessa utrymmen för elever.

7.3 Barnperspektiv och barns perspektiv på rekreation

Utifrån vår analys har det blivit tydligt att det finns en viss skillnad mellan barnperspektivet på rekreation och barns perspektiv på rekreation. Barnperspektivet som lärare utgår ifrån i sin undervisning sätter till exempel



sällan fingret på att elever skulle återhämta sig när de har roligt eller är glada. Kanske går det att anta att en individ som själv väljer vad den ska göra med sin fria tid väljer att göra någonting roligt. Om så är fallet går det kanske att urskilja en något diffus antydning om glädjens betydelse för rekreation. Utifrån studiens resultat och analys blir det tydligt att elever till stor del upplever att de får ny energi genom de positiva känslor som de upplever i samband med att de ägnar sin fria tid åt vad de själva vill. Eftersom eleverna i studien återger olika exempel på vad de finner som roligt går det dock inte att utesluta att upplevelsen av rekreation i form av lek och roliga aktiviteter kan skilja sig även bland barn. Generellt sett pekar dock vår studie på att ett barns perspektiv i större utsträckning än ett barnperspektiv likställer upplevelsen av ny energi med upplevelsen av att ha roligt. Skratta och ha kul skulle alltså kunna beskriva barns egen beskrivning av när de upplever rekreation. Att barn tycker att det är roligt att leka är något som alla som på ett eller annat sätt tagit del av barns olika livsvärldar kan förstå. Förståelsen för att barn behöver leken för rekreation och återhämtning skulle kanske däremot inte är lika klar. För oss är det också intressant att fundera över vad som kan påverka ett barnperspektiv på rekreation i fritidshem. Ett exempel på vad som kan färga synen på vad barn behöver kopplar vi till att lärarna i studien i större utsträckning än eleverna upplever lugna tillfällen som en form av rekreation. Att ett fritidshem är en lärares arbetsplats leder till en slutsats av att lärare inte kan uppleva rekreation i fritidshemmet, eftersom de till skillnad från eleverna inte tillbringar sin fritid där. Vi tolkar det som att lärare därför kan uppleva just lugna stunder i fritidshemmet som en form av återhämtning i arbetet, vilket alltså skulle kunna påverka deras bild av att även elever upplever lugn och ro som en form av återhämtning.

7.4 Pedagogiska implikationer

Inför arbetet delade vi studenter uppfattningen om rekreation som ett svårdefinierbart begrepp vilket också bidrog till en något oklar uppfattning om arbetet med rekreation i fritidshem. Genom arbetets gång har det blivit tydligt att även många verksamma lärare i fritidshem uttrycker en viss osäkerhet inför ämnet rekreation. Vi tror att det finns en allmän bild av det inte är helt enkelt att definiera begreppet rekreation, vilket vi i sig tror bottnar i att rekreation handlar om något så abstrakt som individers egna känslor, uppfattningar och upplevelser. En anledning till den osäkerhet som finns mellan lärare i fritidshem och arbetet med rekreation tror vi kan grunda sig i att lärare varken mött eller möter ämnet i sin utbildning. Det säger sig självt att avsaknad av utbildning i ett ämne leder till bristfällig kunskap i det ämnet, vilket i sin tur leder till en osäkerhet inom ämnet som slutligen påverkar arbetet i ämnet. Detta leder till att vi ställer oss frågande till hur väl lärare i fritidshem kan lyckas uppfylla läroplanens syfte med att erbjuda elever rekreation om det saknas förståelse och kunskap för ämnet. Anledningen till att både utbildning och arbetet inom fritidshemsområdet inte fokuserar på rekreation tror vi till



stor del kan bero på att den nuvarande läroplanen främst fokuserar på elevers lärande och utveckling samt fritidshemmets uppdrag att komplettera skolan (Skolverket, 2017). Vi anser att den rådande läroplanen innehåller ett tydligt fokus på elevers ämneskunskap och att även fritidshemmets kompletterande arbete färgas av de kunskapskrav som ställs inom skolans obligatoriska ämnen. Att styrdokumentet i första hand inte prioriterar att stärka elevers hälsa och välmående tror vi kan vara en av anledningarna till att de ramfaktorer som påverkar lärare i fritidshems arbete med rekreation i första hand inte åtgärdas. Med fokus på lärande och kunskap blir till exempel betydelsen av att ha tillgång till ändamålsenliga rum anpassade för vila och avslappning inte av lika stor vikt jämfört med om fokus hade utgått från hälsa och välmående. Även att påtala vikten av att ha tillräckligt med personal för att kunna ge elever möjlighet att välja fritt, blir ett betydelselöst uttalande om det ställs mot ett synsätt präglat av att fritidshemsverksamheten främst syftar till att komplettera skolans ämnesfokuserade arbete. För lite lokaler och personal är återkommande faktorer när arbetet i fritidshem på olika sätt problematiseras (Skolinspektionen, 2018). Vikten av att ge elever rekreativsmöjligheter tror vi är ett sällsynt men också relevant argument som lärare skulle kunna anföra för att stärka förståelsen för vikten av tillgång till både personal och lokaler.

Eftersom skola och fritidshem råder under statligt styre tycker vi att det är väsentligt att lyfta en politisk aspekt i frågan om rekreation. Under år 2016-2020 har regeringen infört en nationell insats för att förbättra situationen för människor med psykisk ohälsa (Socialstyrelsen, 2016). Ett av fokusområdena i strategin kopplas till förebyggande och främjande insatser. Att rekreation har en stor positiv inverkan på individers hälsa och välmående tycker vi i sig kan vara ett argument för att det borde arbetas mer aktivt med rekreation. Socialstyrelsen (2016, 1) skriver: ”Socialstyrelsen arbetar också för bättre samverkan mellan de professioner som i sitt arbete möter barn och unga med tecken på psykisk ohälsa.” Utifrån det faktum att regeringens satsning mot psykisk ohälsa fokuserar på förebyggande arbete anser vi att det är viktigt att ar verksamheter som rör barn arbetar med rekreation. Ett annat argument för att aktivt införa rekreation i arbetet med barn kopplar vi till innehållet i Bris årsrapport för 2016, som visar att psykisk ohälsa är något som ökar även bland barn och unga (Bris rapport 2017:1). I rapporten framkommer skolan som en återkommande koppling mellan barn och barns mående (a.a). Med tanke på att fritidshem arbetar nära och kompletterande mot skolan har vi en idé om att fritidshemsverksamheten, genom att arbeta mer målstyrt med rekreation, skulle kunna utgöra en god arena för att motverka psykisk ohälsa bland barn och unga. Detta skulle till exempel kunna ske genom att lärare i fritidshem mer aktivt och medvetet utformade och planerade undervisning och aktiviteter utifrån rekreation. Utifrån innehållet i vår genomförda studie kanske ett ännu lämpligare sätt för lärarna att ge elever möjlighet till rekreation skulle kunna vara att de faktiskt *inte* planerade och utformade undervisning och aktiviteter



utan istället såg vikten av att låta eleverna återhämta sig genom *fri tid*. Ett annat argument som stärker bilden av att just fritidshem skulle kunna utgöra en bra plats för elever att möta rekreation hittar vi i det faktum att en central del i rekreation är individens upplevelse av en meningsfull fritid, vilket just precis är vad ett fritidshem ska erbjuda eleverna.

7.5 Nya forskningsfrågor

Genom studiens gång har det blivit tydligt att det saknas forskning om rekreation ur både ett barns perspektiv och ett fritidshemspedagogiskt perspektiv. Under arbetet har vi reflekterat över hur både ökad förståelse för vad rekreation är samt de positiva hälsoaspekter som går att koppla till begreppet skulle kunna utveckla fritidshemmets uppdrag med att komplettera skolan. Även om vi själva ser det som intressant att fundera över vilken betydelse rekreation har för elevers utveckling lämnar vi (med stor uppmuntran) en studie utifrån följande frågeställningar till andra intresserade studenter eller forskare:

- På vilket sätt kan rekreation bidra till elevers lärande och utveckling?
- På vilket sätt kan rekreation i fritidshemmet komplettera skolans arbete?



8 Referenslista

Angsell, Marie & Holmqvist, Anna. (2017). *Barns psykiska ohälsa: -det är dags att bryta trenden*. Stockholm: Barnens rätt i samhället (BRIS)

Allwood, Carl Martin & Erikson, Martin G. (2017). *Grundläggande vetenskapsteori: för psykologi och andra beteendevetenskaper*. Andra upplagan Lund: Studentlitteratur

Balldin, Jutta. (2003) *Fri tid men ingen fritid*. I Anne Banér (red). (2003). *Barns fritid*. Stockholm: Centrum för barnkulturforskning, Univ. 7-26

Dalen, Monica. (2015). *Intervju som metod*. 2., utök. uppl. Malmö: Gleerups utbildning

Denscombe, Martyn. (2016). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 3., rev. Och uppdaterade uppl. Lund: Studentlitteratur

Doverborg, Elisabet & Pramling Samuelsson, Ingrid. (2012). *Att förstå barns tankar kommunikationens betydelse*. Johanneshov: TPB Eliasson, Ann-Christin, Lidström, Helene & Peny-Dahlstrand, Marie (red.) (2016). *Arbetsterapi för barn och ungdom*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Falkner, Carin. (2007). *Datorspelande som bildning och kultur: en hermeneutisk studie av datorspelande*. Diss. Örebro: örebro universitet, 2007

Gärdenfors, Peter. (2010). *Lusten att förstå: om lärande på människans villkor*. 1. utg. Stockholm: Natur & kultur

Jacobsson, Rosie. (2013). Du är värd att investeras i. I Fjällhed, Anders & Jensen, Mikael (red.) *Barns livsvillkor: i mötet med skola och fritidshem*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur 121-138.

Jensen, Mikael. (2011). *Den fria tidens lärande*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Johansson, Bo & Svedner, Per Olov. (2010). *Examensarbetet i lärarutbildningen*. 5. uppl. Uppsala: Kunskapsföretaget



Johansson, Eva. (2003). *Att närma sig barns perspektiv*. Forskare och pedagogers möten med barns perspektiv. Pedagogisk forskning i Sverige, 1-2 (8), (42-57).

Johansson, Inge. (2011). *Fritidshemspedagogik: idé, ideal, realitet*. 1. uppl. Stockholm: Liber

King, Gillian, Law, Mary, King, Susanne, Rosenbaum, Peter, Kertoy, Marilyn och Young, Nancy. (2003). *A conceptual model of the factors affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities*. Physical & Occupational Therapy In Pediatrics. 63-90 Tillgänglig på internet: <http://www.tandfonline.com/loi/ipop20>

Krokmark, Ulla. (red.) (2014). *Hälsa och aktivitet i vardagen: ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv*. Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (FSA)

Leitner J., Michael och Leitner F., Sara (2012) *Leisure enhancement*. Urbana. Sagamore Publishing LLC.

Ljung-Djärf, Agnetha. (2004). *Spelet runt datorn: Datoranvändande som meningsskapande praktik i förskolan*. Malmö: Malmö högskola

Montgomery, Henry och Qvarsell, Birgitta (red.) (2001). *Perspektiv och förståelse: [att kunna se från olika håll]*. Stockholm: Carlsson

Munkholm, Michaela. (2016). Aktivitet och hälsa. I Ann-christin Eliasson, Helene Lidström och Marie Peny-Dahlstrand (red) (2016). *Arbetsterapi för barn och ungdom*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur, 43-51

Nationalencyklopedin. 2016. (2017). Malmö: NE Nationalencyklopedin

Norling, Ingemar. (2001). *Rekreation och psykisk hälsa*. Sektionen för vårdforskning. Göteborg. Tillgänglig på internet: http://www.vgregion.se/siteassets/ovriga_webbplatser/grona-rehab/dokument/litteratur/rekreation-och-psykisk-halsa.pdf

Persson, Louise & Haraldsson, Katarina. (2017). *Health promotion in Swedish schools: school managers' views*. Health Promotion International, 32(2), 231-240. doi:10.1093/heapro/dat073.

Qvarsell, Birgitta. (2004). Barn som informanter om villkor och rättigheter. I Göta Balldin och Birgitta Qvarsell (red) (2004). *Barns villkor och rättigheter. Sex uppsatser om barns plats i den pedagogiska diskursen och praktiken*. Stockholms universitet: Pedagogiska institutionen. nmr 71



Qvarsell, Birgitta. (2003). Behöver barn mellanrum och mellantider? I Anne Banér (red). (2003). *Barns fritid*. Stockholm: Centrum för barnkulturforskning, Univ, 111-122

Rohlin, Malin. (2001). *Att styra i namn av barns fritid: en nutidshistoria om konstruktionen av dagens fritidshem i samordning med skolan*. Diss. Stockholm: Univ., 2001

Saar, Tomas, Annica Löfdahl & Hjalmarsson, Maria. (2012). *Kunskapsmöjligheter i svenska fritidshem*. Nordisk Barnehageforskning 2012, 5(3), 1-13.

Samuelsson, Ulli. (2014). *Digital (o)jämlighet?: IKT-användning i skolan och elevers tekniska kapital*. Diss. (sammanfattning) Jönköping: Högskolan i Jönköping, 2014

Sheridan, Sonja & Pramling Samuelsson, Ingrid. (2016). *Barns lärande: fokus i kvalitetsarbetet*. Andra upplagan Stockholm: Liber

Socialstyrelsen. (2016). *Psykisk ohälsa*. Stockholm. Tillgänglig på Internet: <http://www.socialstyrelsen.se/psykiskohalsa>

Skolverket. (2016). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket. Tillgänglig på Internet: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2575>

Skolverket. (2017). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket. Tillgänglig på Internet: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=3813>

Sommer, Dion. (2003). *Børnsyn i utviklingspsykologien. Er et børneperspektiv muligt?* Pedagogisk forskning i Sverige, 1-2 (8), s. 85–100: issn 1401-6788

S Pihlgren, Ann & Rohlin, Malin. (2011). Det "fria" barnet. I Anna Klerfelt & Björn (red.). *Fritidspedagogik - fritidshemmets teorier och praktiker*. Stockholm: Liber, 14-41

Ullenhag, Anna. (2016). Fritiden. I Ann-christin Eliasson, Helene Lidström och Marie Peny-Dahlstrand (red) (2016). *Arbeterapi för barn och ungdom*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur, 193-201

Undervisning i fritidshemmet [Elektronisk resurs]. (2018). Skolinspektionen Tillgänglig på Internet: <http://www.skolinspektionen.se/sv/Beslut-och-rapporter/Publikationer/Granskningsrapport/Kvalitetsgranskning/undervisning-i-fritidshemmet/>



Vetenskapsrådet. (2014) *Forskningsetiska principer inom humanistisk – samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet.

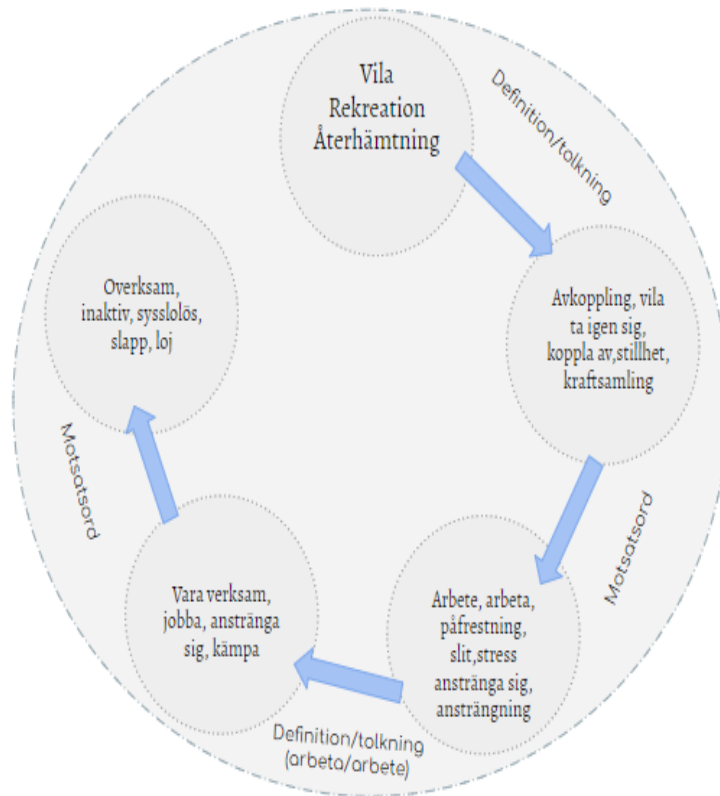
Warne, Maria (2013). *Där eleverna är: ett arenaperspektiv på skolan som en stödjande miljö för hälsa*. Diss. (sammanfattning) Östersund: Mittuniversitetet, 2013

Währborg, Peter (2009). *Stress och den nya ohälsan*. 2., [rev. och utök.] utg. Stockholm: Natur och kultur



Bilaga 1

Modell för att definiera begreppet rekreation





Bilaga 2
Begreppsmoln

NY ENERGI

VILA

FRI TID

STRESS



Bilaga 3

Frågor till barnsamtal

Steg 2 – aktivt moment

Vad gör dig *stressad* på fritidshemmet?

Vad gör du för att få *ny energi* på fritidshemmet?

Vad gör du för att *vila* på fritidshemmet?

Vad gör du när du har *fri tid* i fritidshemmet?

Steg 3 – samtal

VAD är det som gör att du blir stressad här?

HUR känns det då?

VAD är det som gör att du får ny energi här?

HUR känns det då?

VAD är det som gör att du vilar här?

HUR känns det då?

VAD är det som gör att du väljer det här när du har fri tid?

HUR känns det då?



Bilaga 4

Informationsbrev rektor

Hej!

Vi är två VI-studenter som läser till Grundlärare med inriktning fritidshem vid Linnéuniversitetet i Kalmar. Nu är vi inne på vår sista termin vilket innebär att vi under våren ska skriva ett examensarbete kopplat till arbetet på fritidshem. Vårt valda ämne är *Rekreation på fritidshemmet*.

Arbetet som vi ska genomföra syftar till att ge oss en större förståelse för begreppet rekreation och vi är intresserade av att ta reda på hur lärare i fritidshem uppfattar begreppet samt hur och när de arbetar med rekreation i sin undervisning. Vi vill även undersöka elevernas upplevelse av och möjlighet till rekreation i fritidshemmet.

Vi har tagit del av litteratur och forskning i ämnet men för att skapa ytterligare förståelse önskar vi också att få ta del av verksamma lärare i fritidshem olika erfarenheter, kunskap och tankar. Därmed vill vi genomföra intervjuer med lärare i fritidshem. Eftersom vi också har intresse av att få förståelse för elevernas upplevelser av rekreatjonsbegreppet vill vi även genomföra strukturerade barnsamtal med elever samt observeraaktiviteter som fritidshemmet erbjuder. Vår förhoppning är att intervjuer och samtal ska bidra till både intressanta reflektioner, ökad förståelse och värdefull information till vår studie.

Under intervjuer samt barnsamtal och observation kommer vi att ta hänsyn till Vetenskapsrådets forskningsetiska principer. Det innebär att vi kommer att informera personal, elever och vårdnadshavare om studiens syfte. Det är frivilligt att delta och deltagande kan när som helst avbryta sin medverkan i undersökningen. Deltagandet kommer att behandlas konfidentiellt och resultatet kommer enbart att användas för forskningsändamålet i vårt examensarbete.

Vi ber härmed dig som verksamhetsansvarig om ett godkännande av genomförande av studien. Vid eventuella frågor eller funderingar får du gärna kontakta oss eller vår handledare för mer information.

Med vänlig hälsning

Amanda Ahlström & Lisa Brolander

Lisa Brolander Email: [REDACTED]

Amanda Ahlström Email: [REDACTED]



Bilaga 5

Informationsbrev lärare

Hej!

Vi är två VI-studenter som läser till Grundlärare med inriktning fritidshem vid Linnéuniversitetet i Kalmar. Nu är vi inne på vår sista termin vilket innebär att vi under våren ska skriva ett examensarbete kopplat till arbetet på fritidshem. Vårt valda ämne är *Rekreation på fritidshemmet*.

Arbetet som vi ska genomföra syftar till att skapa en större förståelse för begreppet rekreation. Vi är intresserade av att ta reda på hur lärare i fritidshem uppfattar begreppet samt hur och när de arbetar med rekreation i sin undervisning. Vi vill även undersöka elevernas upplevelse av och möjlighet till rekreation i fritidshemmet.

Vi har tagit del av litteratur och forskning i ämnet men för att skapa ytterligare förståelse önskar vi också att få ta del av verksamma lärare i fritidshem olika erfarenheter, kunskap och tankar i ämnet. Därmed vill vi genomföra intervjuer med lärare som arbetar i fritidshem. Eftersom vi också har intresse av att få förståelse för elevernas upplevelser av rekreatjonsbegreppet vill vi även genomföra strukturerade barnsamtal med elever samt observera aktiviteter som fritidshemmet erbjuder. Vår förhoppning är att intervjuer och samtal ska bidra till både intressanta reflektioner, ökad förståelse och värdefull information till vår studie.

Under intervjuer, barnsamtal samt observation kommer vi att ta hänsyn till Vetenskapsrådets forskningsetiska principer. Det är frivilligt att delta och den deltagande kan när som helst avbryta sin medverkan i undersökningen. Deltagandet kommer att behandlas konfidentiellt och resultatet kommer enbart att användas för forskningsändamålet i vårt examensarbete.

Härmed vill vi informera dig som arbetar på [REDACTED] fritidshem om att du kan komma att delta i studiens genomförande. Vid eventuella frågor eller funderingar får du gärna kontakta oss för mer information.

Hoppas vi ses!

Med vänlig hälsning

Amanda Ahlström & Lisa Brolander

Lisa Brolander Email: [REDACTED]

Amanda Ahlström Email: [REDACTED]



Bilaga 6

Intervjufrågor lärare

1. Beskriv vad du tänker när du hör ordet rekreation?
2. På vilket/vilka sätt anser du att eleverna kan möta rekreation i fritidshemmet?
3. På vilket/vilka sätt anser du att eleverna kan möta rekreation i din *undervisning* på fritidshemmet?
4. Vilka *aktiviteter* anser du ger eleverna *större* möjlighet till rekreation i fritidshemmets verksamhet? Motivera gärna ditt svar.
5. Vilka *aktiviteter* anser du ger eleverna *mindre* möjlighet till rekreation i fritidshemmets verksamhet? Motivera gärna ditt svar.
6. Vilka *stunder* och/eller *tillfällen* på fritidshemmet anser du att elever har större möjlighet att uppleva rekreation? Motivera gärna ditt svar.
7. Hur skulle möjligheten till rekreation kunna bli fler/större i fritidshemmet?
8. Finns det något ytterligare som du skulle vilja tillägga angående rekreation i fritidshemmet?



Bilaga 7

Kompletterande intervjufrågor lärare

1. Hur ser du på elevers möjlighet till rekreation genom användandet av digitala medel?
2. Vilken problematik skulle kunna uppstå kring rekreation genom användandet av digitala medel?



Bilaga 8

Informationsbrev vårdnadshavare

Hej vårdnadshavare!

Vi är två studenter som läser till grundlärare i fritidshem vid Linnéuniversitetet i Kalmar. Den 1 juni 2018 tar vi examen vilket innebär att vi nu under vår sista termin skriver och genomför ett forskningsinriktat examensarbete. Vi har valt att undersöka ämnet *rekreation på fritidshemmet* och vår förhoppning är att arbetet ska leda till en för oss ökad förståelse för vad begreppet rekreation kan innebära i vårt kommande arbete som lärare i fritidshem.

Enligt läroplanens kapitel för fritidshem ska fritidshem bland annat erbjuda elever möjlighet till rekreation och vila. Eftersom elever utgör kärnan i ett fritidshem har vi stort intresse för att ta reda på hur elever kan uppfatta och uppleva rekreation. För att göra det har vi tänkt samtala med eleverna. Elevernas tankar och reflektioner kommer att ingå i det material som vi i vår forskningsstudie sedan ska tolka och analysera. Samtligt material kommer endast att användas som underlag i vårt examensarbete.

Det är helt frivilligt för eleverna att delta och de kan när som helst avbryta sin medverkan. Innehållet i allt material samt eventuella personkopplingar i form av namn och ålder kommer att behandlas utifrån konfidentialitetskravet, vilket till exempel innebär att vi i vår redovisning kommer att använda oss av fiktiva namn.

För att en elev ska kunna delta i vår studie behöver vi målsmans godkännande. Vi ber därför dig som vårdnadshavare till ett eller flera barn inskrivna på [REDACTED] att skriftligen meddela oss studenter senast fredagen den 16/3. Lämna den avklippta delen till någon av lärarna i fritidshemmet eller till oss studenter.

Vid frågor eller funderingar får ni gärna kontakta oss studenter!

Med vänlig hälsning

Lisa Brolander & Amanda Ahlström

Lisa Brolander Email: [REDACTED]

Amanda Ahlström Email: [REDACTED]

