



Linköpings universitet  
Grundskolläraryrket, 1-7

**Helena Arenroth & Sophia Johansson**

**“Ett arbete som berör”**

En kvalitativ studie om barns upplevelser kring massage och beröring i skolan.

Examensarbete 10 poäng

LIU-ITLG-EX--00/44-SE

Handledare:  
Gunilla Söderberg,  
Institutionen för  
tillämpad lärarkunskap



**Avdelning, Institution**  
Division, Department  
Institutionen för  
tillämpad lärarkunskap  
581 83 LINKÖPING

**Datum**  
Date  
2000-05-12

**Språk**  
Language  
 Svenska/Swedish  
 Engelska/English  
\_\_\_\_\_

**Rapporttyp**  
Report category  
 Licentiatavhandling  
 Examensarbete  
 C-uppsats  
 D-uppsats  
 Övrig rapport  
\_\_\_\_\_

**ISBN**  
**ISRN** LIU-ITLG-EX-00/44-SE

**Serietitel och serienummer** **ISSN**  
Title of series, numbering \_\_\_\_\_

**URL för elektronisk version**

**Titel**

Title

“Ett arbete som berör”

En kvalitativ studie om barns upplevelser kring massage och beröring i skolan.

“A work that touches”

A qualitative study regarding children´s experiences about massage and physical contact at school.

**Författare**

AUTHOR

HELENA ARENROTH & SOPHIA JOHANSSON

**Sammanfattning**

Abstract

Arbetet syftar till att fördjupa vår egen kunskap om massage i skolan. Vi vill påvisa huruvida våra tankar kring massage i skolan stämmer överens med den uppfattning som elever och lärare har.

Vårt arbete innefattar litteraturstudier samt en empirisk undersökning. Huvuddelen av arbetet bygger dock på undersökningen som utgörs av både en kvalitativ och kvantitativ del. Vi har försökt att få svar på om elevernas beteende gentemot varandra och mot läraren förändras genom ett aktivt arbete med massage, hur eleverna upplever/upplevde massagen i skolan, vilken syn föräldrarna har på massage i skolan samt vilka olika arbetssätt det finns angående massage och beröring.

Enligt våra intervjuer tyckte flertalet av eleverna att det är bra med massage i skolan. Även de berörda lärarna och föräldrarna hade en positiv syn på massagen.

Arbetet har utmynnat i att många av våra tankar och åsikter kring massage i skolan har bekräftats.

**Nyckelord**

Keyword

Massage, taktill beröring, avslappning, skola.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1 BAKGRUND</b> .....	<b>5</b>
1.1 CENTRALA BEGREPP .....	5
<b>2 SYFTE OCH PROBLEMFÖRMULERING</b> .....	<b>6</b>
<b>3 LITTERATURGENOMGÅNG</b> .....	<b>6</b>
3.1 HISTORIK .....	6
3.2 STYRDOKUMENT .....	7
3.3 HUDEN .....	8
3.3.1 Känsl och kommunikation .....	8
3.4 BEHOVET AV BERÖRING.....	9
3.5 POSITIVA EFFEKTER AV MASSAGE.....	11
3.6 POSITIV PÅVERKAN AV KLASSRUMSKLIMATET .....	12
3.7 BERÖRINGSLEKAR/MASSAGE .....	12
3.7.1 Introduktion av massage i klassrummet.....	12
3.7.2 Information till föräldrarna.....	13
3.7.3 Massagesagor .....	13
3.7.4 Ansiktsberöring/Ansiktsmassage.....	13
3.7.5 Ögonmassage.....	14
3.7.6 Kompismassage.....	14
3.7.7 Sittande kompismassage.....	15
<b>4 UPPLÄGGNING OCH GENOMFÖRANDE</b> .....	<b>21</b>
4.1 INTERVJUER .....	21
4.1.1 Förberedelser .....	21
4.1.2 Genomförande.....	22
4.1.3 Bearbetning av materialet.....	22
4.2 ENKÄTUNDERSÖKNING.....	22
4.2.1 Förberedelser .....	22
4.2.2 Genomförande.....	23
4.2.3 Bearbetning av materialet.....	23
<b>5 RESULTATREDOVISNING</b> .....	<b>23</b>
5.1 REDOVISNING AV INTERVJUER I ÅR 0-3.....	23
5.2 REDOVISNING AV INTERVJUER I ÅR 4.....	28
5.3 REDOVISNING AV FÖRÄLDRAENKÄTER.....	32
5.4 SAMMANFATTNING AV TVÅ LÄRARINTERVJUER I ÅR 0-3.....	37
5.5 INTERVJU MED LÄRAREN I ÅR 4 SOM INTE ARBETAR MED MASSAGE .....	39
5.6 TIPS OCH RÅD VID MASSAGE.....	40
<b>6 DISKUSSION</b> .....	<b>41</b>
6.1 FORTSATT FORSKNING .....	45
<b>7 REFERENSLITTERATUR</b> .....	<b>46</b>
Litteratur.....	46
Tidningsartiklar .....	46
Muntliga källor.....	47

## BILAGOR

1. HÖSTVANDRING
2. THE WEATHER FAIRY TALE
3. ANSIKTSMASSAGE
4. PROGRAM FÖR ÖGONMASSAGE ENLIGT KINESISK METOD

5. INTEGRERING
6. FRÅGOR TILL ELEVER I ÅR 0-3
7. FRÅGOR TILL ELEVER I ÅR 4
8. FRÅGOR TILL LÄRARE I ÅR 0-3
9. FRÅGOR TILL LÄRARE I ÅR 4 SOM INTE HAR HAFT MASSAGE
10. FRÅGEFORMULÄR TILL FÖRÄLDRARNA

# 1 BAKGRUND

Vi har valt att skriva om massage i skolan eftersom vi tror att massage kan förebygga vissa problem i skolan såsom mobbning och trakasserier. Vi vill även ha en stabil grund att stå på i vårt kommande yrke som lärare och ett stöd vid introduktionen av massage till elever och föräldrar. Intresset för massage i skolan fick vi när vi såg det användas ute i olika skolklasser, när vi läste böcker, artiklar och hörde många prata om det. Det var när vi skrev om massage i tillvalsämnet idrott som vi bestämde oss för att utöka arbetet till ett examensarbete. Under arbetets gång upptäckte vi att det finns mycket intressant att ta reda på gällande massage.

Massage i skolan, men även i andra delar av samhället, har kommit att bli en trend med många förespråkare. Så gott som varje dag kan man läsa eller höra om massage i medierna. På grund av stressen i samhället börjar fler och fler inse värdet av att kunna slappna av och då kan massage vara ett bra hjälpmedel.

Förr i tiden, några generationer tillbaka, fanns inte många av dagens problem gällande beröring. Detta berodde delvis på att barnen alltid hade någon vuxen till hands. Beröringen var naturlig på så sätt att familjerna bodde i små utrymmen samt att barnen hjälpte föräldrarna att ta hand om sina syskon. Barnen umgicks även med andra människor i sin omgivning då de hjälpte till med de dagliga sysslorna.

I Lpo 94 under rubriken *Skolans värdegrund och uppdrag*, har vi bland annat hittat följande citat som stödjer användningen av massage i skolan:

”Skolan skall främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse. Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling skall prägla verksamheten. Ingen skall i skolan utsättas för mobbning. Tendenser till trakasserier skall aktivt bekämpas.” (s.5)

Vår empiriska undersökning består både av en kvalitativ respektive kvantitativ del. Den kvalitativa delen är dock den mest omfattande.

Vi vill genom olika tillvägagångssätt visa på hur man kan få in beröring i skolan. Vi kommer att ”beröra” allt från beröringslekar till massage.

## 1.1 Centrala begrepp

- Massage – medicinsk behandling med knådning och strykning av muskler.
- Kompismassage – massage mellan två elever. Den ena sitter på golvet eller på en stol och den andra står bakom och masserar.
- Taktil – adjektiv som avser känsel och beröring.
- Akupressur – lätta tryck på bestämda punkter.

- Effleurage – strykning, glidning.
- Petrissage – knådning.
- Friktioner – gnidning i cirklar.

## **2 SYFTE OCH PROBLEMFÖRMULERING**

Vi har valt detta område då vi tror att massage kan vara bra som förebyggande arbete av många problem som kan uppstå i skolan. Vi vill fördjupa vår egen kunskap gällande ämnet, dels för vår egen skull, dels för att ha en bra grund att stå på när vi introducerar massage i skolan för elever och föräldrar. Vi vill kunna förklara varför och hur vi kommer att arbeta med beröring i skolan.

Våra frågeställningar är följande:

- Förändras elevernas beteende gentemot varandra och mot läraren, om man arbetar aktivt med massage i skolan? I så fall, på vilket sätt och vilka uttryck tar det sig?
- Hur upplever/upplevde eleverna massagen i skolan?
- Vilken syn har föräldrarna på massage i skolan?
- På vilka olika sätt kan man arbeta med beröring och massage i skolan?

## **3 LITTERATURGENOMGÅNG**

### **3.1 Historik**

Någon form av massage eller handpåläggning har existerat i flera tusen år. För läkarna i det antika Grekland och Rom var massagen ett av de mest betydelsefulla sätten att läka och lindra smärta. Att stryka över eller trycka på smärtande kroppsdelar är de första lindrande åtgärder som vi alla känner till. Man skulle kunna säga att den omedvetna kunskapen om massage praktiskt taget är medfödd (Kolster 1999). Hippokrates skrev så här på 400-talet f.Kr.: "Läkaren måste vara duktig på många saker, men särskilt på att knåda ... För knådning kan binda fast en led som är för lös och lösa upp en led som är för stel.". Massage ansågs skingra förbrukad materia som inte blev utstött genom kropps rörelse (Lidell 1989). De romerska gladiatorerna fick massage innan de skulle ut och kämpa på arenan, men även kavalleristerna i 1700-talets Sverige masserades innan de skulle ut och strida (Jelvéus 1998).

Massage var under tidigare decennier något som de välbärgade kunde fylla sin tid med. Vem som helst kunde alltså inte njuta av denna lyx. Massage har genom åren förknippats med tvivelaktighet och mindre seriös verksamhet. Idag är dock läget annorlunda eftersom de flesta vet vad massage och andra beröringsformer innebär. I Sverige infördes massagen under 1800-talet av den svenska gymnastikens fader, Per Henrik Ling (1776-1839). Hans insatser medförde att massagen blev en möjlighet för gemene man och att dess dåliga rykte förbättrades.

### 3.2 Styrdokument

Massage kan vara ett bra sätt att ge eleverna trygghet och välmående samt att förebygga mobbning. I Lpo 94 har vi under rubriken *Skolans värdegrund och uppdrag*, hittat följande citat som stödjer massage i skolan:

”Skolan skall främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse. Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling skall prägla verksamheten. Ingen skall i skolan utsättas för mobbning. Tendenser till trakasserier skall aktivt bekämpas.” (s.5)

”Skolan skall främja elevernas harmoniska utveckling. Detta skall åstadkommas genom en varierad och balanserad sammansättning av innehåll och arbetsformer.” (s.8)

”Skolan skall sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära. ...Personlig trygghet och självkänsla grundläggs i hemmet, men även skolan har en viktig roll därvidlag.” (s.9)

Rektorns ansvar är enligt Lpo 94 att:

”upprätta, genomföra, följa upp och utvärdera skolans handlingsprogram för att förebygga och motverka alla former av kränkande behandling, såsom mobbning och rasistiska beteenden bland elever och anställda,” (s.19)

”resursfördelningen och stödåtgärderna anpassas till den värdering av elevernas utveckling som lärare gör,” (s.19)

”samverkan kommer till stånd med förskolan för att skapa förutsättningar för en samsyn och ett förtroendefullt samarbete,” (s.19)

I strävansmålen kan man utläsa att skolan skall sträva efter att varje elev:

”utvecklar tillit till sin egen förmåga,” (s.11)

”känner trygghet och lär sig att ta hänsyn och visa respekt i samspel med andra,” (s.11)

Under rubriken *Normer och värden* finns det riktlinjer för vad alla som arbetar i skolan skall göra.

De skall:

”medverka till att utveckla elevernas känsla för samhörighet, solidaritet och ansvar för människor också utanför den närmaste gruppen,” (s.10)

”i sin verksamhet bidra till att skolan präglas av solidaritet mellan människor,” (s.10)

”aktivt motverka trakasserier och förtryck av individer eller grupper,” (s.10)

”visa respekt för den enskilda individen och i det vardagliga arbetet utgå från ett demokratiskt förhållningssätt.” (s.10)

I kursplanen för Idrott och hälsa (1996) kan man utläsa att skolan i sin undervisning skall sträva efter att eleven:

”utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utvecklar en positiv självbild,” (s.47)

”får förståelse och ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och grundlägger goda vanor som kan leda till hälsa och välbefinnande.” (s.47)

### **3.3 Huden**

Huden är människans största organ. Till ytan kan den mäta mellan 1,5 och 2,3 kvadratmeter. Hos en vuxen människa väger huden mellan 3 och 5 kilo. Den är formbar och kan förnyas. Huden är även vårt tidigast utvecklade och mest känsliga organ (Ellneby 1994, Jelvéus 1998).

#### **3.3.1 Känsel och kommunikation**

Känsel och kommunikation är en av hudens främsta uppgifter. Huden är kroppens största sinnesorgan samt vår första förbindelse med omvärlden.



En människa kan klara av att leva ett helt liv blind, döv och utan att ha något smak- och luktsinne, men kan inte överleva utan känsel (Ekengren & Hjerpe 1995). Det sinne som utvecklas först är det taktila. Enighet råder bland forskare om att det fram till tolv års ålder är det primära sinnet för inlärning och kommunikation (Lien 1997).

Man kan tänka och tala om huden som det yttre nervsystemet, nära anslutet med det centrala nervsystemet (även kallat det inre nervsystemet). I huden finns ett stort antal sinnesreceptorer som tar emot stimuli från värme, kyla, beröring, tryck och smärta. Tätheten på sinnesreceptorerna är olika på olika delar av huden. Tätast mellan receptorerna är det i handflatan, på läpparna, på fingertopparna och på täspetsarna (Jelvéus 1998). Känselkropparna sitter 700 gånger tätare på pekfingertoppen än på överarmen och på ryggen ligger sinnescellerna långt ifrån varandra. Alltså kan man klara av en hårdare beröring på ryggen än på fingrarna (Ekengren & Hjerpe 1995).

### **3.4 Behovet av beröring**

Trots att det är viktigt med beröring är det många barn som inte får det behovet tillgodosett i hemmet under sin uppväxttid. Ett barn som inte fått tillräckligt med beröring kan visa det genom att vara gnälligt, ha sömnsvärigheter samt vilja vara nära föräldrarna. Hos naturfolken förekommer detta väldigt sällan eftersom barnen oftast får behovet av beröring tillfredsställt (Jelvéus 1998). Det har forskats mycket kring beröring både när det gäller människor och djur. Alla tester ger liknande resultat. Den som inte får beröring utvecklas sämre och kan till och med dö. Ett exempel är ett experiment som genomfördes av amerikanen Harry F. Harlow. Harlow födde upp apungar som blev omgivna av konstgjorda mödrar. Av dessa mödrar var några tillverkade av ståltråd och några av frotté. När apungarna var rädda och klättrade på frottémamman kände de sig tröstade av henne. När de klättrade på stålträds mamman kände de sig otrygga och osäkra. Apungarna kunde heller inte skapa någon känslomässig bindning till henne utan började istället skada sig själva (Ellneby 1991).

Barnets första minnen uppstår ur beröringsupplevelser. Beröringen ger oss en viss kontakt med och en uppfattning av verkligheten tills det att andra sinnen mognar. Olika former av beröring har grundläggande betydelse för den fysiska och psykiska utvecklingen både för människor och djur. Beröringsupplevelserna utökas sedan med upplevelser via syn och hörsel. Den första beröringskontakten från omgivningen till den nyfödda sker via fysisk kontakt såsom amning, vaggning och babymassage. Genom detta får barnet sitt behov av beröring tillgodosett (Ellneby 1994).

Hur vi förhåller oss till beröring är kulturellt betingat. I många i-länder är föräldrarna rädda för att barnet inte skall utvecklas till en självständig person. På grund av detta tillgodoses inte barnets behov av fortsatt närhet och beröring sedan det lärt sig att gå (Ellneby 1994).

För de som är ovana vid beröring kan den lätt feltolkas som en alltför stor närhet eller sexuellt närmande. Trots att denna feltolkning förekommer får inte instinkten att ta i barnen åsidosättas. Alla barn har en naturlig önskan av närhet som bör uppmärksammas. Detta kan göras genom att låta barnen leka lekar där de både får och ger beröring. Olika kullekar och klappramsor är bra lekar där barnen får dessa behov tillgodosedda (Ellneby 1994).

Ofta känner barn instinktivt vad de behöver och skapar efter sina behov lekar som tillfredsställer behoven. Hjärnan söker sig till upplevelser den utvecklas av. En av de viktigaste grundstenarna för hjärnans utveckling är känselintryck. Massage och beröring bör därför ingå i skolans verksamhet (Jelvéus 1998).

En del barn är överkänsliga mot beröring och undviker därför beröringslekar. Detta kan skapa problem i sociala relationer, eftersom barnen reagerar negativt när andra människor rör vid dem. Även överkänsliga barn behöver mycket kroppskontakt, men de behöver i första hand öva sig i att kunna ta emot den. "Bråklekar" eller sådana lekar där barnen själva bestämmer hur mycket beröring de vill ha kan underlätta för dessa barn (Klinta 1998).

I och med puberteten inträder en ny fas i livet, då man varken är barn eller vuxen. Detta kan kännas väldigt frustrerande, och blir inte lättare på grund av den stora aktiveringen av hormoner i kroppen. Massage kan vara till hjälp för många tonåringar i och med att beröring kan hjälpa kroppen att bättre balansera hormonfrisättningen. När man inte riktigt vet sin plats i livet kan det underlätta att bli omhändertagen en stund. Det är lättare att bete sig moget om man då och då kan få slappna av för att återigen få vara barn (Jelvéus 1998).

Både för tonåringens, som för föräldrarnas skull, kan det vara bra att använda massage. Massage kan bli ett naturligt sätt för föräldrarna att beröra sitt barn eftersom många tonåringar inte längre tillåter föräldrarnas ömhetsbetygelser i form av exempelvis kramar. Genom massagen får tonåringarna bevis för att de trots påhitt och skiftande humör är värda att älskas. De tonåringar som under sin uppväxt blivit bekräftade med kärlek och beröring, samt har fått höra positiva ordalag gällande kroppen kommer troligtvis ha en sundare och mer accepterande attityd till sig själva och sitt yttre än de tonåringar som har upplevt det motsatta (Jelvéus 1998).

### 3.5 Positiva effekter av massage

Forskning har visat att beröring och massage kan ge följande effekter (Axelsons 1998, Jelvéus 1998):

- Lindrar växtvärk.
- Ger bekräftelse på att jag finns.
- Bättre utveckling av nervsystemet.
- Förbättrar vakenhet och ger bättre sömn.
- Snabbare viktökning hos för tidigt födda barn.
- Förmågan att lösa matematiska problem ökar.
- Motverkar depression och ger minskad ångest.
- Nivån av stresshormoner sjunker. Genom detta motverkas stress och spänningstillstånd.
- Barn lär sig säga nej till oönskad beröring, då kroppskänedom och självkänslan utvecklas.
- Efter en månads regelbunden massage blev autistiska barn mindre ljud- och beröringskänsliga. De fick även bättre kontakt med lärarna.
- Kroppsberöring snabbar på signalerna i kroppen så att muskelspänning snabbt kan lösas upp hos barn. Spända muskler orsakar felställningar i kroppen.
- Nivån av oxytocin (lugn- och rohormonet) ökar. Oxytocinet, som är både ett hormon och en signalsubstans, bildas i hjärnan och utsöndras bland annat vid beröring. Det påverkar kroppen på följande sätt:
  - \* Höjd smärtröskel.
  - \* Fördjupad andning.
  - \* Ökat immunförsvar.
  - \* Ökad koncentration.
  - \* Ökad salivutsöndring.
  - \* Minskad rädsla och oro.
  - \* Sänkt puls och blodtryck.
  - \* Minskad muskelspänning.
  - \* Ökad bindning till andra människor.
  - \* Ökad nyfikenhet och kommunikation.
  - \* Minskad aggressivitet och större lugn.
  - \* Bättre näringsupptag och mag- tarmfunktion.

### **3.6 Positiv påverkan av klassrumsklimatet**

Enligt Södergren (1999) och Algrim Klingspor (1999) har lärare kommit fram till att massage ger många positiva följder både när det gäller elevernas uppförande gentemot varandra och mot lärare. Massage och beröring motverkar mobbning och aggressivitet samt förebygger sexuella trakasserier och övergrepp. Om man vet hur det känns att få positiv beröring kan man säga nej när man får otillåten beröring. Eleverna får även en ökad förmåga att känna empati och stärkt kamratskap. Förespråkare till massage i skolan återkommer ofta till att man inte slår någon som man precis har masserat. En elev som har en bra självkänsla och är trygg kan stå för den han/hon är utan att behöva hävda sig.

Klimatet blir bättre i såväl klassrummet som ute på rasterna i och med att eleverna genom massage blir mer avslappnade, harmoniska, lyhörda för andras önskemål, lugna samt att koncentrationsförmågan ökar. I och med att eleverna respekterar varandra lär de sig att lyssna på andra, ta emot instruktioner och bli samarbetsvilliga (Algrim Klingspor 1999, Lien 1997).

Den förbättrade kontakten mellan elev och lärare medför att det blir en trevligare arbetsmiljö för alla parter. För den enskilda eleven tillkommer andra positiva effekter, som exempelvis minskad stress, lättare inläring och därav ökat välbefinnande (Jelvéus 1998).

### **3.7 Beröringslekar/massage**

#### **3.7.1 Introduktion av massage i klassrummet**

Vid introduktionen av arbetet med beröring kan man börja med att införa olika lekar där eleverna på ett naturligt och behagligt sätt får röra vid varandra. Efter hand introduceras massagesagor (se stycke 3.7.3). Då börjar läraren med att berätta sagan och så småningom kan eleverna få hitta på egna sagor som man kan använda (Jelvéus 1998). Dessa kan de även få lära ut till de andra i klassen. Slutligen införs den sittande kompismassagen.

Vid arbete med beröring i skolan är det av största vikt att tala om vilka regler som gäller. Exempel på detta är vilka zoner som får och inte får beröras och att eleverna måste säga till om det inte känns bra. Om någon känner sig hängig eller inte mår bra skall han/hon tacka nej till massage eftersom det kan förvärra tillståndet. Lärare skall inte tvinga de elever som inte vill vara med eftersom motviljan kan ha flera orsaker, såsom övergrepp i hemmet, överkänslighet för beröring, rädsla eller ovana. Dessa elever kanske ändå vill ge massage. De elever som tidigare har valt att avstå från att ge eller få massage kan ändra sig under tidens gång och bör därför tillfrågas inför varje tillfälle. Eleverna måste lära sig att alltid fråga kompisen först huruvida han/hon vill ha massage. Viktigt är också att ha ett tillåtande och öppet

klimat under massagens gång. Eleven som masserar skall fråga om det är lagom eller inte. Kompisen måste då känna att han/hon kan tala om hur det känns och inte vara tyst bara för att vara snäll (Algrim Klingspor 1999, Jelvéus 1998).

### **3.7.2 Information till föräldrarna**

Eftersom massage kan vara ett känsligt ämne väljer många lärare att informera föräldrarna innan de inför den sittande massagen i skolan. Detta kan göras genom att anordna ett föräldramöte, för att sedan komplettera med ett informationsbrev (Jelvéus 1998). På föräldramötet gäller det att vara öppen och berätta hur och varför man har tänkt att genomföra massage i skolan. För att få föräldrarnas förtroende kan det vara bra att visa på aktuell forskning samt olika artiklar som styrker användandet av massage i skolan (Elmström 1999).

Det är viktigt att poängtera att föräldrarna är välkomna till skolan för att se hur det går till. Föräldrarna bör informeras om vilka fördelarna är med att ha massage i skolan, men även eventuella nackdelar. En idé kan vara att föräldrarna själva får prova på att massera varandra eller att en klass som håller på med massage kommer in och visar (Elmström 1999).

### **3.7.3 Massagesagor**

Att använda sig av massagesagor är en bra inkörsport till den sittande massagen. I början sitter alla eleverna i en ring, vända åt samma håll exempelvis åt höger. De tittar då in i nacken på framförvarande barn. Instruktionerna får de genom sagan och genom att de flesta kan se lärarens rörelser då han/hon också sitter med i ringen. Exempel på rörelser är regndroppar som blir fingertoppsrörelser över ryggen, isbjörnstramp som blir knådande och krokodilgapet som nyper skönt i axlarna. Efter ett tag kan eleverna arbeta parvis. Alla skall lära sig att beröra alla i klassen. För att skapa en trevlig miljö kan lugn och låg musik användas i bakgrunden (Algrim Klingspor 1999, Jelvéus 1998). Man kan använda sig av sagor som Imse Vimse Spindel, Höstvandring och The weather fairy tale (Bilaga1-2).

### **3.7.4 Ansiktsberöring/Ansiktsmassage**

Genom att använda sig av ansiktsberöring kan man reducera veck och rynkor som bildas när vi till exempel är ledsna eller arga. Dessa veck och rynkor ger inre spänningar som dock lindras genom massage i ansiktet eftersom det är avslappnande (Kolster 1999). Denna massage behöver inte

användas fristående utan kan även användas som avslutning på annan massage (Bilaga 3).

### 3.7.5 Ögonmassage

Inom den kinesiska läkekonsten förekommer ögonmassage. Denna metod innebär att synen kan förbättras med lätt tryck och massage av vissa punkter. Skolbarnen i Kina får göra ögonakupressur ett par gånger per dag. För 20 år sedan var det mycket vanligt med glasögon bland skolbarnen i Kina. Idag är det däremot en sällsynthet. Akupressuren kan även påverka andra saker än synen, såsom att det allmänna välbefinnandet ökar i och med att besvär som t.ex. huvudvärk och trötthet minskar.

- Utför massagen med slutna ögon och var så avslappnad som möjligt. Om du sitter vid ett bord, luta då armbågarna mot bordet och luta huvudet mot fingertopparna.
- Varje punkt behandlas med små cirklande eller gnuggande rörelser tills de ömmar eller högst 20-30 sekunder. Använd fingertopparna. Tryck inte för hårt.
- Punkterna som behandlas ligger i små håligheter på huvudets bendelar. Det är alltså inte ögat i sig som behandlas. (Bilaga 4)

Vid utförande i skolan kan eleverna sitta i en ring på golvet. De får i tur och ordning räkna till 10 samtidigt som alla gör rörelserna. I början kan eleverna ha svårt att hitta i sitt eget ansikte, men de lär sig fort. Om någon elev har särskilt svårt kan en lärare eller elev sitta och agera "spegel" och på så sätt hjälpa eleven att placera fingrarna rätt (Axelsson 1998).

### 3.7.6 Kompismassage

Kompismassage är ett hjälpmedel i att träna eleverna till att beröra varandra med respekt och kräver ingen eller mycket lite förberedelse. Det kan vara lämpligt att låta eleverna tvätta händerna innan de sätter igång. Ett annat tips kan vara att de värmer upp händerna innan massage ges då massören ibland kan komma åt den andras hud. Kompismassage kan i stort sett ges när som helst och var som helst. Man skall dock inte massera någon vid feber, infektioner, inflammationer, akuta skador eller sjukdomar och inte heller när någon precis har varit sjuk (Axelsson 1998, Jelvéus 1998).

När kompismassagen introduceras lärs en eller ett par strykningar ut i taget för att sedan utöka antalet vid varje massagetillfälle. När det gäller eleverna i de högre klasserna går det bra med *visa*, *titta*, *gör*-pedagogiken. De får också veta mer, såsom rörelsernas riktiga namn och vad som händer i kroppen

under knådandet och strykandet. Slutmålet är att alla skall kunna massera alla. Dämpat ljus och lugn musik i bakgrunden kan användas för att få en harmonisk och avspänd atmosfär i klassrummet (Algrim Klingspor 1999, Jelvéus 1998).

Massören skall aldrig släppa båda händerna samtidigt. Detta för att den som blir masserad skall känna sig trygg och för att det inte skall bli några avbrott. När massagen är slut talar massören om detta för kompisen som får massage innan han/hon tar bort händerna. Som lärare bör man vara medveten om att massagen kan utlösa huvudvärk, svettningar och gråt då spänningar släpper (Elmström 1999).

Beröring och massage kan med fördel inkluderas i språkundervisningen. Kroppsminnet kan engageras genom att man till exempel skriver svårstavade ord med pekfingret på sitt lår samtidigt som orden bokstaveras. Vid siffer- och bokstavs inläring kan eleverna få skriva på varandras ryggar. Massage i skolan kan även integreras med andra ämnen, som exempelvis idrott, matematik och geografi (Jelvéus 1998, Södergren 1999) (Bilaga 5).

### **3.7.7 Sittande kompismassage**

(Axelsons 1998, Jelvéus 1998)

#### *1. "Degknådning på axlarna" (Trapezius-Petrissage)*

Låt fingrarna greppa om trapeziusmuskeln framsida samtidigt som handloven tar tag om muskeln baksida. För nu fingrar och handlov emot varandra i en knådande rörelse. Börja mjukt och försiktigt, öka trycket efter en stund. Arbeta från ryggraden och ut mot axlarna, fram och tillbaka.



## 2. "Tumrullning" (Tumfriktioner)

Placera tummarna i mjukdelarna mellan skulderbladen. Utför friktioner med tummarna nere i musklerna. Fingrarna ligger still längst upp på skuldran. Förflytta tummarna så att du täcker in hela utrymmet mellan skulderbladen med greppet.



## 3. Lätta fingerhackningar

Placera händerna med lillfingersidan nedåt på övre ryggraden. Sära på fingrarna. Med mycket lätta, och snabba rörelser hackar du nu på ryggens yta. Täck in hela övre halvan av ryggen med hackningarna.

**Arbeta endast på de mjuka delarna.**





#### 4. "Degknådning på axeln/överarmen" (Axelpetrissage)

Res upp den du masserar så att ryggen vilar mot ryggstödet. Placera dina händer med handloven bakom och fingrarna framför axelmuskeln. Knåda muskeln mellan fingrarna och handloven. Arbeta längs muskeln.



#### 5. "Degknådning på armen" (Armpetrissage)

Sätt dig på huk vid sidan om stolen. Lägg en hand på baksidan av överarmen och den andra handen på framsidan. Greppa och knåda musklerna samtidigt som du rör händerna i en cirkulerande rörelse. Börja högst upp på överarmen (Bild 1) och arbeta dig ända ner till underarmen (Bild 2). Arbeta upp och ner längs armen ett par gånger.

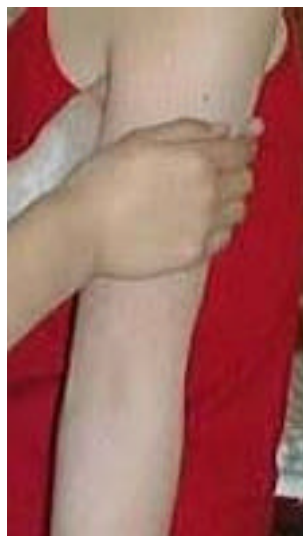


Bild 1



Bild 2

### 6. "Tvålen" (*Handlovsfriktioner i handen*)

Stöd handen du skall massera mot ditt lår eller knä. Placera ena handen under och den andra i handflatan på den du masserar. Utför friktioner med din handlov i hela handflatan.



### 7. "Bryta bröd" (*Lyftningar i handen*)

Sätt dina fingrar mitt i handloven och placera dina handlovar på utsidan av handen. Utför en brytande rörelse genom att föra upp fingrarna och trycka ner handlovarna. Upprepa rörelsen ett par gånger.



### 8. "Kaningreppet" (Nackfriktioner)

Greppa nackens muskulatur med ena handen. Tummen skall vara på ena sidan och fingrarna på andra sidan. Stöd huvudet med din andra hand. Lyft nackmuskulaturen i en cirkulerande rörelse uppåt och utåt. Arbeta längs med hela nacken.



### 9. "Hårfrissan" (Friktioner på huvudet)

Placera fingrarna på bakhuvudet och utför friktioner i hårbotten. Stöd pannan med andra handen. Greppet kan utföras på hela huvudet.



### 10. "Degknådning på axlarna" (Trapezius-Petrissage)

Låt fingrarna greppa om trapeziusmuskelns framsida samtidigt som handloven tar tag om muskelns baksida. För nu fingrarna och handlov emot varandra i en knådande rörelse. Börja mjukt och försiktigt, öka trycket efter en stund. Arbeta från ryggraden och ut mot axlarna, fram och tillbaka. Utförs lätt och lugnt.



### 11. "Rutschkana" (Avslutande Effleurage)

Stryk lätt med hela handen från bakhuvudet, över nacken, ut på axlarna och ner på armarna. Repetera ett par gånger.



## 4 UPPLÄGGNING OCH GENOMFÖRANDE

Inför vårt arbete har vi tagit del av fakta genom litteraturstudier, men även genom kurser samt iakttagelser och genomförande i skolan. Att sätta sig in i vad andra skrivit om massage i skolan och dess betydelse har hjälpt oss i vårt arbete med att hitta intressanta frågeställningar som vi vill belysa. Arbetet bygger till stor del på en empirisk undersökning som är indelad i två delar. Ena delen består av kvalitativa elev- och lärarintervjuer, medan den andra delen utgörs av en kvantitativ föräldraundersökning. Samtliga undersökningar genomfördes i ett litet samhälle i Sverige.

För att välja en skola där vi kunde genomföra vår undersökning hörde vi oss för hos olika lärare för att se om de använde sig av massage. Om så inte var fallet frågade vi om de hade förslag på andra skolor som har massage som ett återkommande inslag i undervisningen. Vår tanke var att genomföra undersökningen på en skola som *inte* har profilerat sig inom detta område. Vårt önskemål berodde på att vi bland annat var intresserade av att höra om föräldrarna har märkt någon skillnad på sina barn sedan de började med massage i skolan och vad de tycker om massage som ett inslag i undervisningen. Vi ville även ha möjlighet att undersöka en studieövergång för att se om lärarna följde upp projektet. Ytterligare en aspekt vi vill få klarhet i är hur eleverna upplevde massage i skolan.

Vår ursprungliga tanke var att undersöka elevernas spontana beröring på sig själva och varandra under ett antal tillfällen. Under det första observationstillfället upptäckte vi dock att det var svårt att härleda huruvida beröringen var en följd av massagen eller ej. Vi beslutade oss då istället för att utöka intervjudelen.

Anledningen till att vi har intervjuat både elever och lärare, samt delat ut frågeformulär till föräldrarna, är att vi ville försöka täcka in så många synvinklar som möjligt gällande massage i skolan. Vi har fått en bra helhetsbild genom detta tillvägagångssätt men undersökningen är inte tillräcklig för att dra några generella slutsatser.

### 4.1 Intervjuer

#### 4.1.1 Förberedelser

För att få underlag till vår kvalitativa undersökning bestämde vi oss för att intervjua eleverna i år 0-3 (två klasser) och år 4 (en klass) istället för att dela ut enkäter. Genom intervjuer får man utförligare svar, möjlighet att ställa följdfrågor samt tillfälle att be om förtydliganden om så behövs. Detta var även skälet inför lärarintervjuerna. Inför såväl elev- som lärarintervjuerna sammanställde vi ett antal frågor att ha som underlag (Bilaga 6-9). Vi läste även en bok om kvalitativa intervjuer av Trost (1993).

### **4.1.2 Genomförande**

Vi valde att spela in intervjuerna på band för att kunna rikta hela vår uppmärksamhet mot den person vi intervjuade. På detta sätt fanns ingen risk att missa delar av svaren och vi fick möjlighet att koncentrera oss på tonfall och kroppsspråk. Ytterligare en fördel med att spela in intervjuerna är att vi kunde gå tillbaka och lyssna om det var något vi var osäkra på. Efter intervjuerna renskrev vi dem inför sammanställningen.

När vi kom till klasserna presenterade vi oss kort innan vi började med intervjuerna. Lärarna i både år 0-3 och år 4 hade informerat eleverna om att vi skulle komma och vad vi skulle prata med dem om.

Inför varje intervju förklarade vi att vi skulle spela in intervjun på band. Vi talade om varför och att det bara var vi som skulle lyssna på det. Det var eleverna som fick avgöra om vi fick spela in dem eller ej. Det var dock ingen som nekade.

### **4.1.3 Bearbetning av materialet**

Under sammanställningen valde vi att göra en jämförelse mellan klasserna för att se vilka likheter respektive skillnader som eventuellt förelåg. Genom att jämföra resultaten ville vi se om åsikterna i klasserna skiljer sig åt. Vi ville även se om lärarnas och elevernas tankar angående massagens påverkan av klimatet överensstämde.

När samtliga intervjuer var nedskrivna sammanställde vi elevsvaren i diagramform och lärarsvaren i en sammanhängande text. Vi valde dessa olika redovisningsformer för att så tydligt som möjligt visa på både likheter och skillnader.

## **4.2 Enkätundersökning**

### **4.2.1 Förberedelser**

För att kunna få en bild av föräldrarnas tankar och åsikter angående massage i skolan valde vi att dela ut frågeformulär till samtliga föräldrar till eleverna i år 0-3 (Bilaga 10). Detta medförde att en del av arbetet bygger på en kvantitativ undersökningsdel. Frågeformuläret består av öppna frågor. Att vi valde detta beror på att vi inte medvetet ville påverka svaren och för att få så heltäckande svar som möjligt. För att få ännu mer utförliga svar hade det naturligtvis varit önskvärt att vi hade intervjuat även föräldrarna. Detta hade dock inte gått att genomföra på grund av tidsbrist och föräldrarnas, men även våra, olika tidsscheman.

### **4.2.2 Genomförande**

Vi lämnade frågeformulären till klasslärarna i år 0-3 som distribuerade dem vidare till föräldrarna. I klasserna som vi undersökte är det totalt 46 elever. Vissa av eleverna är syskon men föräldrarna till dessa ombads att fylla i ett formulär för varje barn.

### **4.2.3 Bearbetning av materialet**

Vi fick in 35 utav de 46 frågeformulär som delades ut. Dessa formulär sammanställdes inte klassvis eftersom föräldrarna fick vara anonyma. Vi valde att redovisa även dessa svar i diagramform.

På grund av att frågorna var så öppna var vissa av svaren svåra att sammanställa i diagramform. Därför har vi valt att återge dessa svar i punktform så att det skall bli tydligt och överskådligt.

## **5 RESULTATREDOVISNING**

I vår resultatredovisning kommer frågorna såväl som figurtexterna att vara centrerade. Kommentarer finns endast med under de frågor där det finns något speciellt vi vill kommentera. Vissa svar har vi valt att redovisa i punktform eftersom de var svåra att sätta in i diagram.

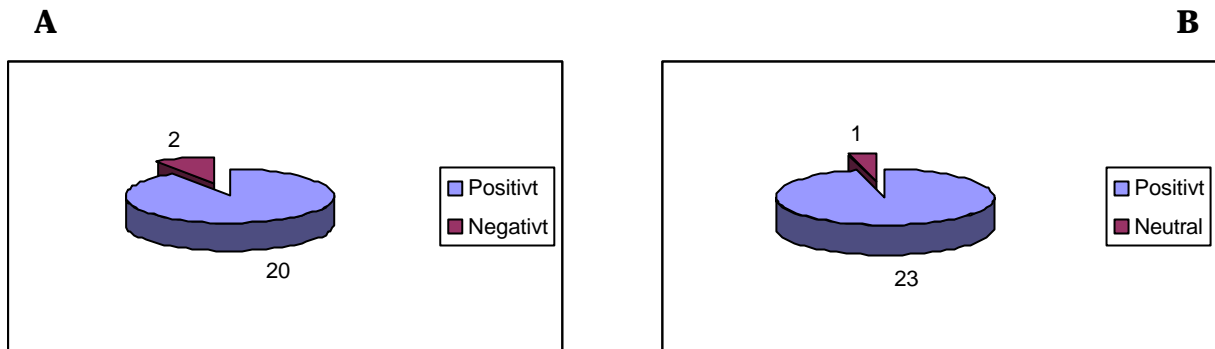
Från början hade vi funderingar på att redovisa undersökningsdelarna i olika typer av diagram. Vi bestämde oss dock för att endast använda oss av cirkeldiagram för att det skulle bli tydligt och enhetligt.

### **5.1 Redovisning av intervjuer i år 0-3**

Klass A består av 22 elever (diagrammen på den vänstra sidan) och klass B består av 24 elever (diagrammen på den högra sidan) alla i åldrarna 6-9 år. Båda klasserna började samtidigt med massage för tre år sedan.

## Fråga 1

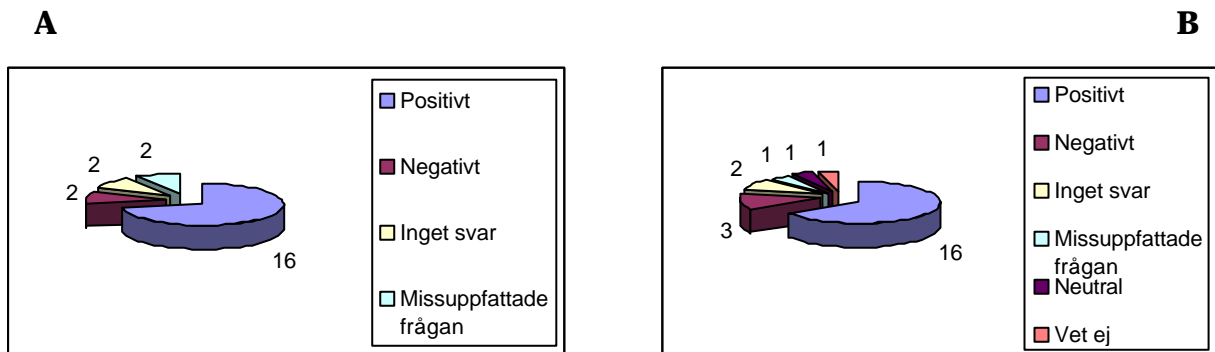
### 1:1 Vad tycker du om massage?



Figureorna 1:1 visar elevernas åsikter om massage.

**Kommentar:** I kategorien positivt ingår svar som bra, skönt, kul, underbart, roligt och avslappnande. I kategorien negativt ingår svaret tråkigt och i kategorin neutral är svaret så där.

### 1:2 Att ge massage?

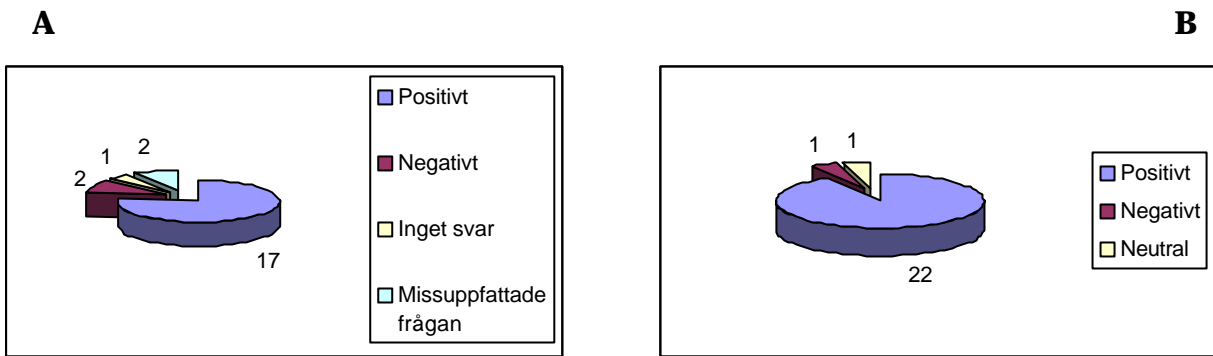


Figureorna 1:2 visar elevernas åsikter angående hur det är att massera andra.

**Kommentar:** De som har missuppfattat frågan har svarat var på kroppen de tycker om att ge massage. I förhållande till att få massage finns det de som tycker att det är jobbigare att ge massage, men är ändå positivt inställda till massage.



### 1:3 Att få massage?

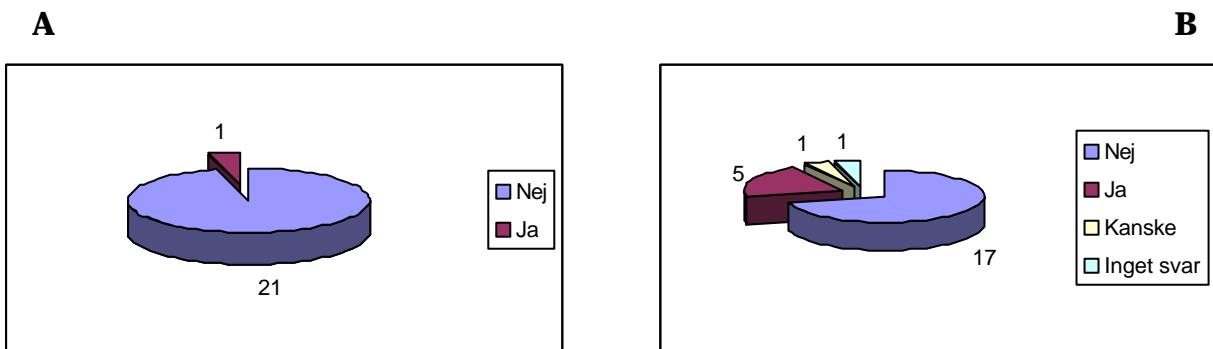


Figurerna 1:3 visar elevernas åsikter angående hur det är att bli masserad.

**Kommentar:** De personer som missuppfattade frågan svarade var på kroppen det var bäst att få massage.

## Fråga 2

### 2:1 Spelar det någon roll vem du masserar?

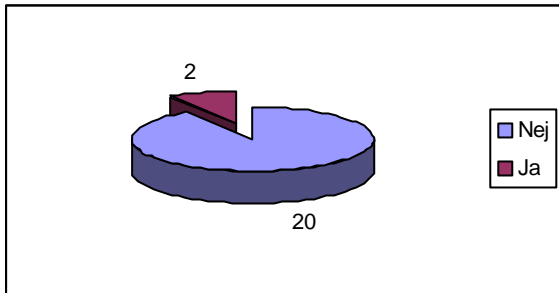


Figurerna 2:1 visar om eleverna tycker att det spelar någon roll vem de masserar.

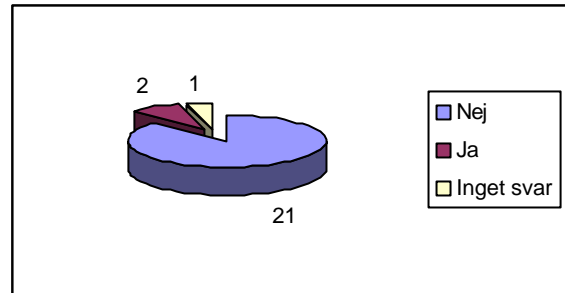
**Kommentar:** Anledningarna till att vissa elever tyckte det spelade roll vem de masserade var: "Någon som jag inte tycker om.", "Jag vill massera olika varje gång, jag har masserat samma nästan varje gång.", "De som man inte är kompis med eller som man tycker är dumma eller så, tycker jag inte om att massera." och "Om någon retar mig är det inte så roligt." Det sista citatet gäller i andra sammanhang såsom raster etc.

## 2:2 Spelar det någon roll vem du får massage av ?

A



B



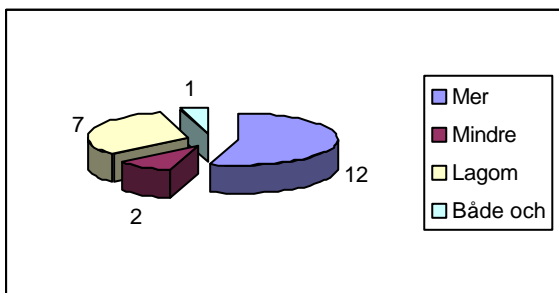
Figurerna 2:2 visar om eleverna tycker att det spelar någon roll vem de blir masserade av.

**Kommentar:** Ja-svararna gav kommentarer som: "Vet inte varför, NN gör för hårt.", "Ibland, vill masseras av tjejer.", "Det är några som är hårdhänta, så låtsas jag att det inte gör ont. ... Även om man säger till om det är för hårt eller för löst då ändrar de liksom ingenting.", "Kanske lite, de som inte är snälla och som inte är riktiga kompisar vill jag inte bli masserad av.". De som svarade nej gav kommentarer såsom: "Mest på tjejer, de tar i så här lite. Killar tar i så här hårdare.", "Alla är lika bra men en del är lite bättre och så. De kanske tränar mer, frågar ofta om det är lagom.".

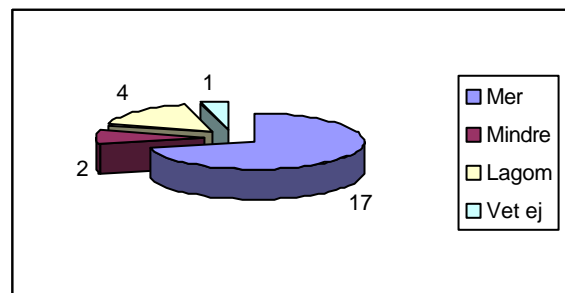
## Fråga 3

### 3:1 Skulle du vilja ha mer eller mindre massage i skolan?

A



B

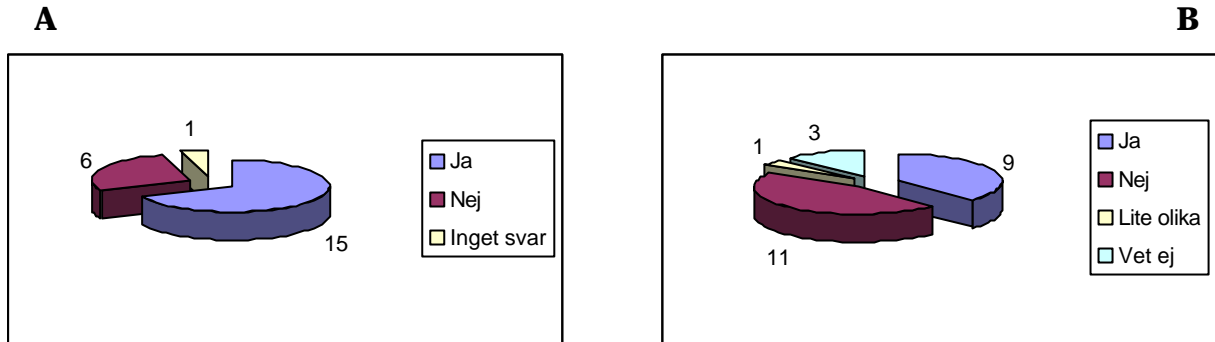


Figurerna 3:1 visar fördelningen mellan eleverna angående hur mycket massage de vill ha i skolan.

**Kommentar:** En kille som ville ha mer massage sa att han ville ha *mycket, mycket, mycket* mer massage.

## Fråga 4

### 4:1 Har du märkt någon skillnad på klassen sedan ni började med massage?

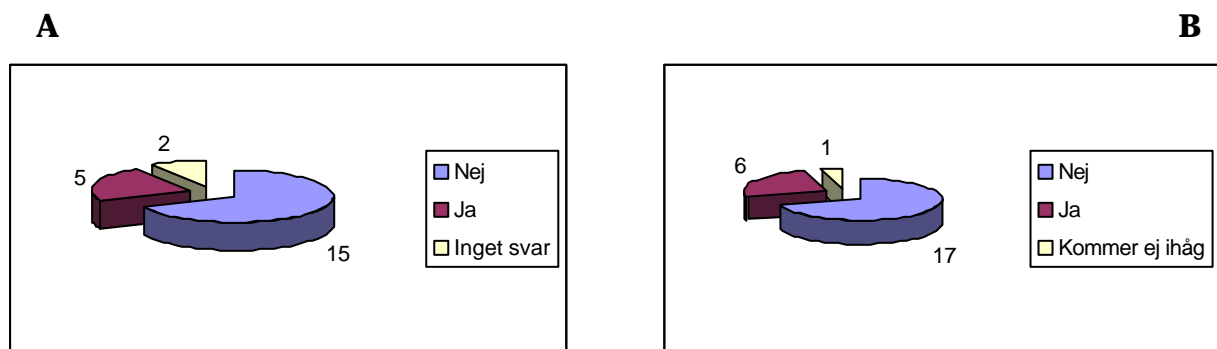


Figurerna 4:1 visar huruvida eleverna har märkt någon skillnad på klassen sedan de började med massage.

**Kommentar:** När vi ställde denna fråga fick de dessa alternativ: Har ni blivit snällare mot varandra på rasterna? Har det blivit lugnare i klassrummet? Har ni fått lättare att sitta stilla? Har ni blivit mer avslappnade? Många av eleverna tyckte att de blev mer avslappnade direkt efter massagen. Andra svar vi fick var att man blir mer kompis med den man masserar. En elev tyckte att han blev lugn under massagen men "...sen blir jag pillrig i fingrarna igen".

## Fråga 5

### 5:1 Var det svårt att lära sig massera?



Figurerna 5:1 visar om eleverna tyckte det var svårt att lära sig massera.

**Kommentar:** Vissa tyckte att det var lite svårt, framförallt i början.

## 5:2 Hur gjorde ni?

På denna fråga fick vi alternativ såsom:

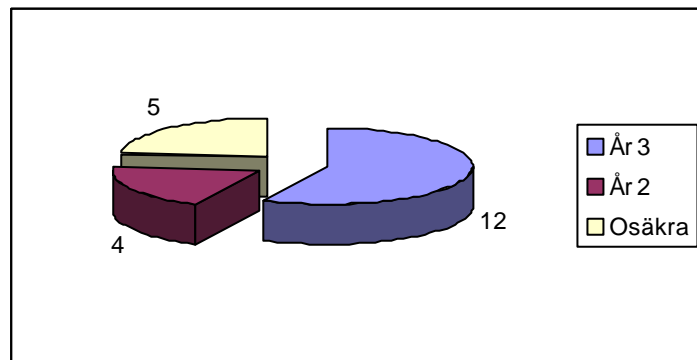
- En utbildad massör kom och visade.
- Fröken visade.
- Ingen visade, såg hur andra gjorde.
- Lärt mig hemma av syskon eller kompis.
- Kommer ej ihåg.

## 5.2 Redovisning av intervjuer i år 4

I år 4 intervjuade vi 21 elever i en klass som alla hade haft massage under "lägstadietiden".

### Fråga 1

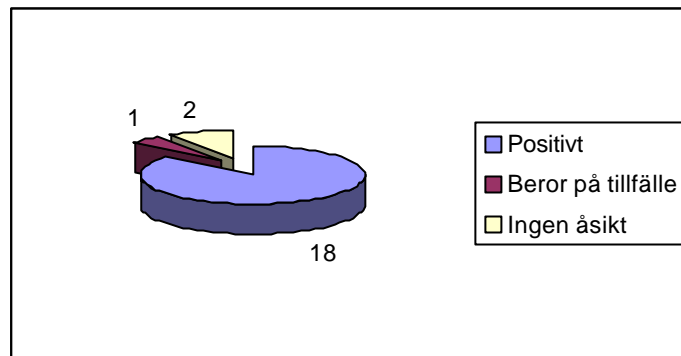
#### 1:1 Vilken klass gick du i på "lägstadiet" när ni började med massage i skolan?



Figur 1:1 visar i vilken årskurs massagen introducerades.

## Fråga 2

### 2:1 Vad tyckte du om massage i skolan?

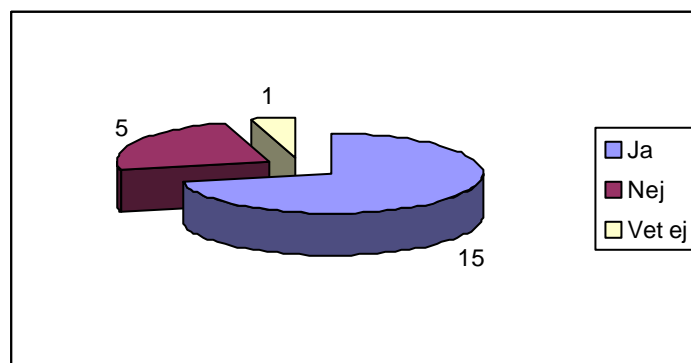


Figur 2:1 visar elevernas inställning till massage.

**Kommentar:** Under kategorien positivt ingår svar såsom skönt, roligt, bra, kul, avslappnande, annorlunda och man slipper arbeta med vanligt jobb under tiden. En elev som var positiv tyckte dock att massagen ibland var för lös.

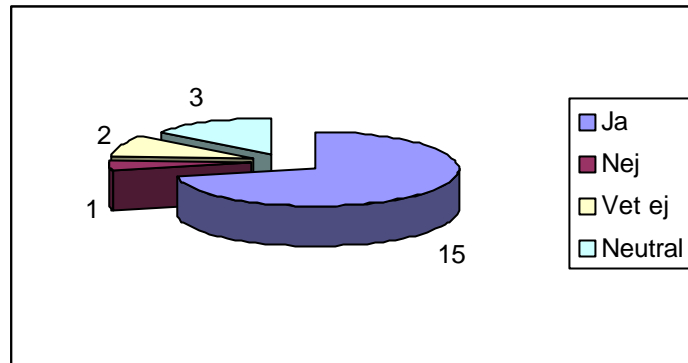
## Fråga 3

### 3:1 Saknar du massage i skolan?



Figur 3:1 visar antal elever som saknar massage i skolan.

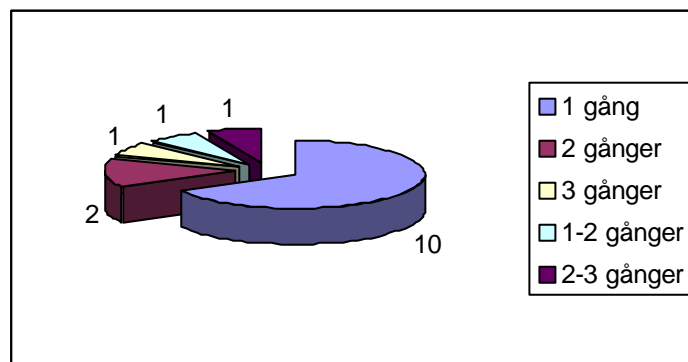
### 3:2 Skulle du fortfarande vilja ha massage som ett inslag i undervisningen?



Figur 3:2 visar elevernas inställning till fortsatt massage i skolan.

**Kommentar:** De som är placerade under kategorien neutral utgörs av svar såsom kanske, det skulle inte göra något precis och har jag inte tänkt på.

### 3:3 Hur mycket?

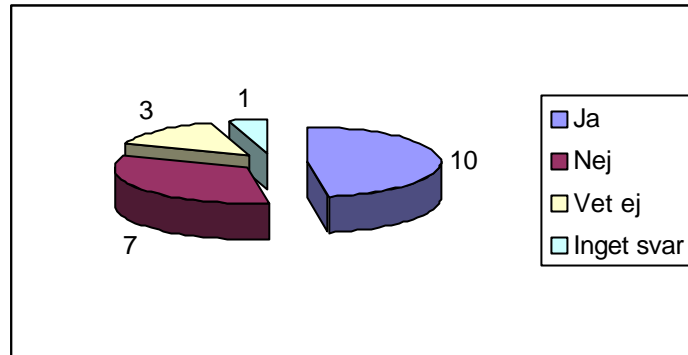


Figur 3:3 visar hur många tillfällen/vecka eleverna skulle vilja ha massage.

**Kommentar:** Svaren utgörs av de elever som ville fortsätta med massage i skolan.

## Fråga 4

**4:1 När ni började med massage på "lägstadiet" märkte du då någon skillnad på klassen?**



Figur 4:1 visar om eleverna märkte någon skillnad på klassen då de började med massage.

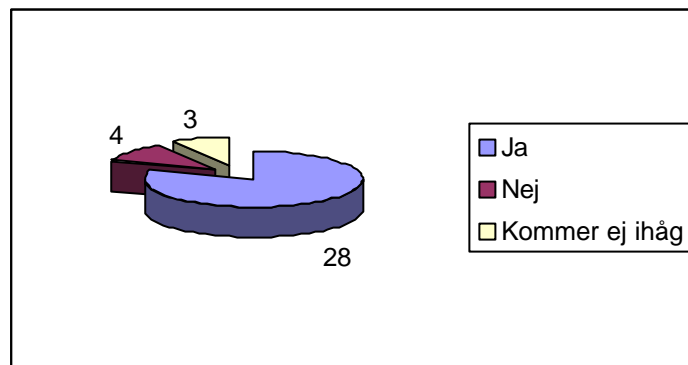
**Kommentar:** Följande kommentar gav en av eleverna: "Massage gör så att man inte får lika ont i huvudet och så. Då slipper man klaga på lektionerna att man mår dåligt, så det blev lite lugnare.". När eleverna inte visste vad de skulle svara hjälpte vi dem på traven med exempel som: Blev ni snällare mot varandra på rasterna? Blev det lugnare i klassrummet?

## 5.3 Redovisning av föräldraenkäter

Vi delade ut enkäter till de föräldrar som hade barn som gick i år 0-3 (både klass A och klass B).

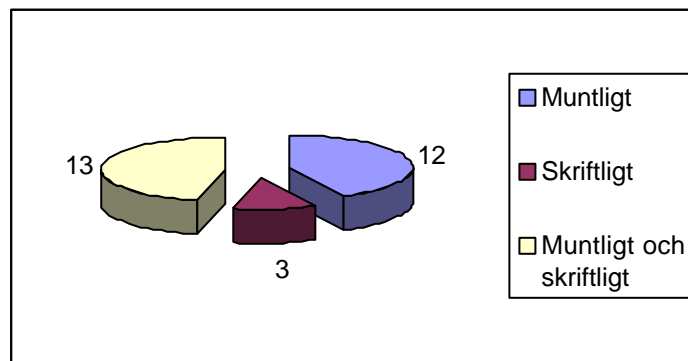
### Fråga 1

#### 1:1 Fick ni någon information om att klassen skulle börja med massage?



Figur 1:1 visar om föräldrarna fick information om massage i skolan.

#### 1:2 Hur?



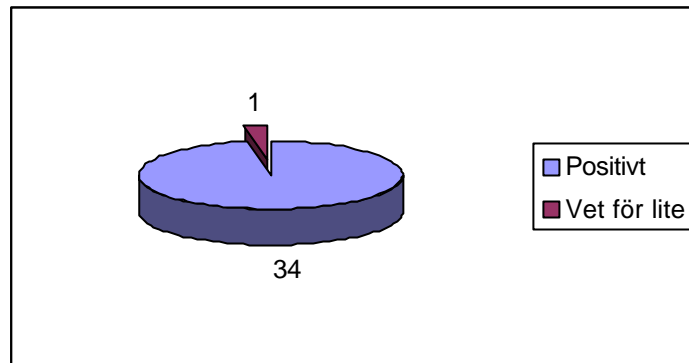
Figur 1:2 visar hur föräldrarna fick information om att deras barn skulle börja med massage i skolan.

**Kommentar:** Svaren utgörs av de föräldrar som informerades om massagen. Skriftlig information innefattar veckobrev och den muntliga innefattar föräldramöte, visning (på cafékväll och av massör), barn och syskon. Skriftlig och muntlig information innefattar veckobrev, föräldramöte och visning.



## Fråga 2

### 2:1 Vad anser ni om massage som inslag i undervisningen?



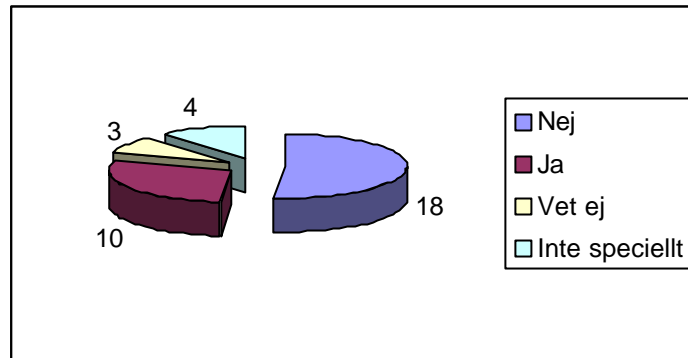
Figur 2:1 visar föräldrarnas åsikter om massage i skolan.

**Kommentar:** Föräldrarna var nästan odelat positiva. Motiveringarna återges i punktform och lyder:

- Naturlighet.
- Vila för hjärnan.
- Barnen får lära sig att samarbeta.
- Hoppas att massage förhindrar mobbning.
- Barnen får lära sig att respektera varandra.
- Barnen får medkänsla för andra människor.
- Barnen får lära känna varandra på ett fint sätt.
- Barnen får lära känna varandra genom kroppskontakt.
- Barnen får lära sig att ta på varandra, framförallt kille-tjej.
- Barnen får lära sig att det ej är farligt att vara nära varandra.
- Det är bra för kropp och själ att få slappna av och bli av med eventuella spänningar.

### Fråga 3

#### 3:1 Har ni märkt någon skillnad på ert barn sedan man började med massage på skolan?



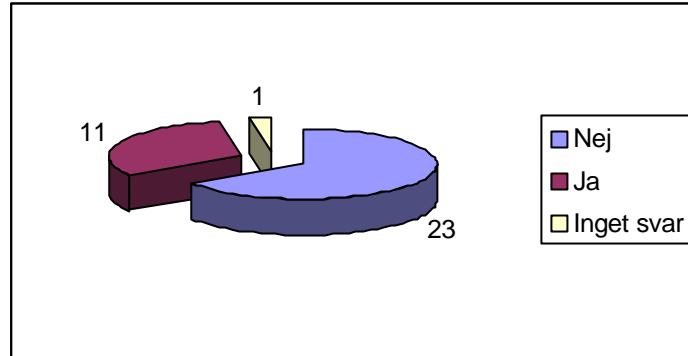
Figur 3:1 visar föräldrarnas uppfattning angående förändringar i barnets beteende sedan massage infördes.

**Kommentar:** Den förälder som inte kunde avgöra om massagen hade förändrat barnets beteende menade att det var svårt att härleda vad förändringarna berodde på. De föräldrar som märkt skillnad på sina barn gav följande motiveringar:

- Mer harmonisk och kramigare.
- Vill att vi skall massera honom.
- Glad och nöjd de dagar de har massage.
- Ej rädd för att ta tag i andra människor.
- Yrkesval som hästmassör har diskuterats.
- Syskonen har blivit lugnare mot varandra.
- Säger att det är skönt och vågar närma sig kamraterna på ett naturligt sätt.
- Barnet är lugnare och trivs bra i skolan. Trivs bättre med de andra i klassen.
- Delar med sig av sina kunskaper hemma. Ökat välbefinnande hos hela familjen.

## Fråga 4

### 4:1 Har ni besökt klassen och sett hur det går till när barnen masserar varandra?

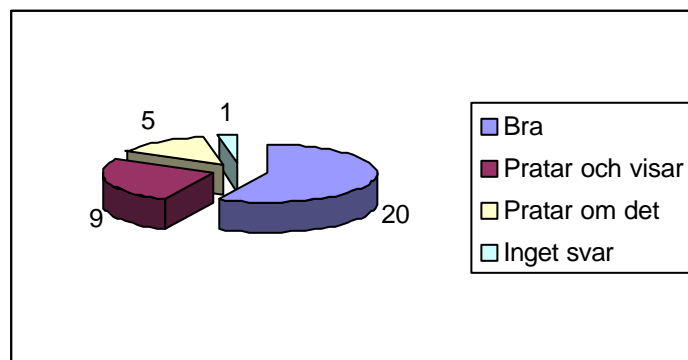


Figur 4:1 visar om föräldrarna har besökt klassen.

**Kommentar:** De flesta föräldrarna har inte besökt klassen för att se hur massagen går till. Många har dock tagit del av massagen under cafékvällarna i skolan. Av de föräldrar som har besökt klassen har vissa fått massage och tyckte att det var trevligt och skönt. En annan kommentar från en förälder som besökt klassen var att alla elever var aktiva under massagen.

## Fråga 5

### 5:1 Hur tror ni att ert barn upplever massagen i skolan?



Figur 5:1 visar hur föräldrarna har uppfattat att deras barn upplever massage i skolan.

**Kommentar:** Till denna fråga gav vi underrubriker såsom: Pratar han/hon om det hemma? Visar han/hon hur det går till? Vissa föräldrar svarade inte

på den övergripande frågan och vi kunde då inte tolka deras svar. Därför har vi lagt in underrubrikerna som svarsalternativ i diagrammet. Där har vi placerat de som endast svarade på underrubrikerna.

En kommentar var att eleven inte är så intresserad att själv få massage av mamma. "Hon tycker inte att jag gör som man 'ska' göra (som hon lärt sig)".

## Fråga 6

### 6:1 Övriga synpunkter angående massage i skolan.

- "Absolut något att satsa på."
- "Att det fortsätter regelbundet."
- "Fortsätt gärna! Mycket positivt."
- "Bra, hoppas att det kommer att finnas kvar."
- "Det borde införas i alla åldersgrupper i skolorna."
- "Jag tror det är bra för sammanhållning och trivsel."
- "Mycket bra. Man behöver avslappning för att kunna jobba bra."
- "Det borde ingå och vara schemalagt med avslappning och massage. Till exempel under kontakt, stimulering."
- "Väldigt bra men måste förstås samordnas med aktiviteter och förståelse för barnet och dess benägenhet att bli spänd i musklerna så man helst undviker att så små barn är spända. Sedan tror jag i och för sig är bra med kroppsberöring i allmänhet."
- "I skolans många gånger hårda och tuffa miljö behövs massage mycket mer!! Om det blir ett dagligt inslag från skolår 0-9 kommer vi att få en mycket mjukare attityd i skolmiljön."
- "Det är ett bra sätt att gå ner i varv. Ett bra sätt att komma i kontakt med varandra. Samt visa hänsyn och omtanke."
- "Jag arbetar själv som lärare på högstadiet och har infört massagestunder med vissa klasser och grupper där."
- "Massagestunden ger även barnen en skön och avkopplande paus i skolarbetet."
- "Trevligt initiativ. Förhoppningsvis slår man inte den kamrat som man masserat tidigare."
- "Jag tror nog att det är ett bra inslag i skolan. Bara det inte tar tid från något annat ämne, typ svenska och matte."
- "Oerhört värdefullt, hoppas det får fortsätta. Utan att jag läst någon forskning om det kan jag tänka mig att det kan vara ett bra sätt för flickor och pojkar att närma sig varandra. Uttrycket "tjejbaciller" kanske försvinner."
- "Har en bra inverkan på barnen. De lär känna varandra bättre och känner förhoppningsvis mer empati för varandra. Jag tror också det är bra för framtiden att de lär sig ha kroppskontakt på ett naturligt sätt med båda könen"

## 5.4 Sammanfattning av två lärarintervjuer i år 0-3

Lärare A initierade ett massageprojekt som kom att beröra hennes arbetslag. Idén fick hon efter att ha läst mycket om det i olika tidningar. Hon fick även information om massage genom sin dotter som läser till idrottslärare. På dotterns utbildning såg man massage i skolan som en positiv insats som gav fantastiska resultat.

Lärare A tog upp förslaget med de andra lärarna i sitt arbetslag, som visade sig vara positiva. Nästa steg var att förankra idén hos rektorn för att få respons och bidrag för att starta upp projektet. Pengarna gick till att utbilda personalen så att de fick lära sig massage från grunden. Under kursens gång fick de lära sig fördelarna med massage, hur de skulle utföra massagen samt hur de skulle göra för att eleverna inte skulle känna obehag. De fick även lära sig vikten av att eleverna alltid skall fråga varandra om de vill ha massage. Eleverna måste respektera varandras beslut.

Lärarna själva har inte använt sig av någon introduktion till massagen, såsom taktila lekar eller massagesagor. Enligt lärare B arbetar förskollärarna och fritidspedagogerna en del inom detta område.

Första gången massagen skulle introduceras för eleverna deltog den massör som hade handlett lärarna. Detta medförde att eleverna blev positiva när de fick veta att massage skulle bli ett inslag i undervisningen. I deras ögon höjdes statusen eftersom det var en "riktig" massör som introducerade det för dem. På detta sätt var inte massagen något som kom från lärarna utan någonting alldeles extra. Under introduktionstillfället gick massören runt bland eleverna för att se hur de lyckades med att massera varandra, vilket gjorde att eleverna blev stolta över sin insats. På rasterna gick sedan eleverna runt och pratade om att de minsann hade fått lära sig massage av en riktig massör. Massagen har blivit ett omtyckt inslag och är nu inne på det tredje läsåret.

Information om massage i skolan till föräldrarna har gått till på olika sätt genom åren. När massagen skulle införas i skolan tillkallade arbetslaget ett föräldramöte där de berättade om projektet. Med på mötet var den massör som hade utbildat lärarna samt en sjukgymnast från Företagshälsan. De berättade om hur massagen skulle gå till och dess fördelar. Under mötet fick föräldrarna tillfälle att ställa frågor.

När sexåringarna börjar skolan informeras deras föräldrar om massagen. Föräldrar och syskon till samtliga elever blir inbjudna till en cafékväll för att bland annat få tillfälle att se hur massagen går till. Cafékvällen anordnas en gång per hösttermin. De besökande får möjlighet att köpa sig en massagebehandling för en billig penning. Behandlingen utförs i en massagestuga av eleverna i årskurs tre på samma sätt som i klassrummet. Nästan alla föräldrar tar tillfället i akt och får en positiv upplevelse. Majoriteten av föräldrarna har fått ta del av massagen i hemmet genom sina

barn. Under årens lopp är det ingen förälder som varit negativ och uttalat reservationer om massagen i skolan.

Under cafékvällarna får föräldrarna möjlighet att ställa frågor och lärarna märker under kvällens lopp om föräldrarna är positivt inställda till massage. Föräldrarna är alltid välkomna att hälsa på i klassen för att ta del av det de håller på med. Informationen till föräldrarna går till på samma sätt i båda klasserna eftersom lärarna håller i den gemensamt.

Lärare A anser att klassrumsklimatet har förändrats sedan hon införde massage. Det har blivit lugnare och eleverna har fått lättare att slappna av, men klimatet har även blivit mjukare och finare mellan eleverna. Förändringen märks framförallt på sexåringarna som vid skolstarten är oroliga och stökiga, men oron avtar allt eftersom. Sexåringarna placeras alltid i par med de större barnen vid massagen och på så sätt utvecklas en naturlig kontakt. I början kan de minsta barnen vara lite oroade inför de äldre barnen, "...men en som man masserar och umgås med på det sättet är man inte rädd för och den slår inte heller på en." (Lärare A).

Klimatet på rasterna har också påverkats sedan massagen infördes. Lärare A märker aldrig av rädslan för "tjej- och killbaciller" längre, vilket hon kunde göra förr i tiden. Det hände även att eleverna opponerade sig när de blev tilldelade en arbetspartner av det motsatta könet. När det gäller klimatet mellan lärare och elever har lärare A inte märkt någon skillnad eftersom hon anser att hon alltid har haft god kontakt med eleverna.

Lärare B kom in i massageprojektet först under det tredje läsåret och hon hade inte använt sig av massage på sin tidigare skola. Utifrån detta har hon svårt att avgöra vilken inverkan massagen har haft på klimatet i sin nuvarande klass. Hon kan inte avgöra om det är massagen som medför att det är lugnt i klassen och på skolan eller om det är hennes personlighet som lärare. Hon säger själv att hon alltid har haft ett lugnt och bra klimat i klassrummet.

Lärare A parar alltid ihop sina elever när det är dags för massage. Målet är att paren skall bestå av en pojke och en flicka i olika åldrar. Hon vill att de äldre eleverna skall lära de yngre, så i början av skolåret får aldrig två sexåringar massera varandra. Sexåringarna lär sig och kommer in i det väldigt fort. Lärare A ser alltid till att byta par, så om någon elev inte får massera en kompis av det motsatta könet får eleven göra det nästa gång. Om det är ojämna par går hon själv in och deltar som någons partner. Eleverna tycker det är lika naturligt att massera läraren som en kompis.

Lärare B parar inte ihop sina elever utan de får till viss del bestämma själva hur paren skall se ut. Eleverna får dock inte gå ihop med samma kompis gången efter utan de måste byta kompis. Hon har även som regel att paren skall bestå av en tjej och en kille som helst inte skall vara i samma ålder. Detta tillvägagångssätt tycker hon fungerar bra.

Lärare A har massage två gånger i veckan. Om det kommer andra saker emellan försöker hon lägga in en extra gång veckan därpå istället. Eleverna är väldigt noggranna med att inte missa massagen, speciellt om läraren har lovat att de skall ta igen det vid ett senare tillfälle. Ena massagetillfället ligger på förmiddagen och det andra på eftermiddagen. Även lärare B har som ambition att ha massage två gånger i veckan.

Under årens lopp är det endast en elev som har vägrat att delta i massagen. Orsaken till detta var troligtvis att han/hon kände obehag inför att beröras av andra. Efter ett års tid hade eleven vant sig vid att se klasskompisarna massera varandra vilket medförde en önskan att vara med. Under året tillfrågades eleven kontinuerligt om han/hon ville delta. Under tiden då eleven inte deltog fick han/hon sitta på golvet och arbeta med valfria saker under kravet att inte störa de andra. Idag är personalen samt elevens föräldrarna glada att han/hon är med under massagestunderna. Om detta beror på att elevens beteende eventuellt har förändrats eller om de värdesätter att han/hon är med i gemenskapen framkom ej.

När eleverna byter stadium följs tyvärr inte massagen upp av det nya arbetslaget. Detta faktum har diskuterats många gånger. De lärare som arbetar med massagen tar dock en del av ansvaret eftersom de inte har talat om för de på "mellanstadiet" hur de arbetar och hur positivt de tycker att projektet är. Lärare A tror också att många av eleverna blir besvikna när de inte får fortsätta med massagen och att det får ett så tvärt slut. Att berätta för den övriga personalen på skolan om massagen är ett projekt hon kan tänka sig att genomföra.

Lärare A tycker att det är oerhört positivt att arbeta med massage och kommer att fortsätta med det under sitt fortsatta yrkesliv. Hon skulle egentligen vilja få in en massagestund varje dag och hon funderar på att utöka massagetillfällena till nästa år om hon lyckas få med sig arbetslaget.

## **5.5 Intervju med läraren i år 4 som inte arbetar med massage**

Läraren i årskurs 4 arbetar inte med massage i skolan eftersom hon inte har någon utbildning i massage. Trots att hon inte har funderat så mycket över massagens inverkan på eleverna tror hon att massage i skolan har sina fördelar. Om skolan skulle initiera ett massageprojekt skulle hon gärna delta.

Samtliga elever i klassen har under någon period haft massage i skolan under deras fyra första skolår. Detta var inte läraren medveten om förrän ämnet togs upp i klassen i samband med vårt besök. Då berättade eleverna lite om massage, hur man kunde gå tillväga och att man kunde säga nej. Läraren visste inte ens att några kollegor i den intilliggande byggnaden arbetar kontinuerligt och medvetet med massage. Hon var positivt inställd till att eleverna visar henne hur massage kan gå till. Hon vill dock ha

förkunskaper så att ingenting kan gå fel. Bland lärarkollegorna har det inte diskuterats någon massage.

Eftersom klassen inte arbetar med massage som sägs förebygga mobbning frågade vi om hon använde sig av några andra metoder för att medvetet förebygga detta problem. Hon berättade att de använder sig av olika värderingsövningar. De har även infört ämnet livskunskap där en kurator och en socionom ingår. Alla tre delar på ansvaret.

## 5.6 Tips och råd vid massage

- Följ alltid barnets vilja!
- När man vill massera någon så skall man alltid börja med att be om lov. Är svaret nej så skall man låta bli. Barnet skall inte behöva "ställas till svars för" varför han/hon inte vill bli masserad.
- Fråga ganska ofta om man masserar tillräckligt hårt eller för löst om eleven själv inte säger någonting.
- Man kan inte massera fel. Bara för hårt. För hård massage medför att man ligger och spänner sig och massagen gör ingen nytta alls. Massera på det sätt som du själv skulle vilja bli masserad på.
- Om eleven börjar frysa så hämta en tröja eller kofta som han/hon kan ha på sig. Var uppmärksam på olika signaler som t.ex. om eleven drar sig undan, tittar ner i golvet, blir tyst, ledsen etc. Fråga inte vad det är för fel utan var bara till hands. Låt eleven själv börja prata – inte tvärt om.
- Börjar eleven att må illa, få yrsel eller huvudvärk så låt honom/henne dricka mycket vatten. Det är förmodligen mycket slaggprodukter i rörelse i kroppen.
- Behandla aldrig en elev som mår lite dåligt, t.ex. är förkyld, snuvig eller nyss har haft influensa. Symptomen kan då förvärras.



## 6 DISKUSSION

När vi skrev detta examensarbete valde vi att utföra alla delar tillsammans, vilket har gått över förväntan. Arbetet är sålunda ett resultat av ett gott samarbete där vi hela tiden har arbetat sida vid sida.

Den mest intressanta delen i arbetet har varit våra undersökningar eftersom vi då fick möjlighet att anknyta teoridelen till verkligheten. Som blivande lärare har det varit nyttigt och fascinerande att höra vad barnen tycker om massage i skolan. På så sätt har vi utökat vår kunskap, men även intresset, kring massage. Genom elevintervjuerna fick vi respons på om det är bra att ha massage som en del i undervisningen samt vad vi bör tänka på under framtida massagetillfällen.

Under arbetets gång har vi blivit väl mottagna av såväl lärare som elever vilket har underlättat våra intervjuer. Vi är i stort sett nöjda med de olika undersökningsdelarna. Vi kunde dock ha tänkt på att i förväg skicka ut testenkäter till några föräldrar för att tidigt upptäcka frågor som eventuellt kunde uppfattas som otydliga. Denna tanke uppkom då vi av vissa svar märkte att många föräldrar inte hade uppfattat frågan så som vi hade tänkt oss. På frågan om hur de tror att deras barn upplever massagen i skolan gav vi underrubrikerna: Pratar han/hon om det hemma? Visar han/hon hur det går till? Många svarade alltså enbart på underrubrikerna och inte på den övergripande frågan.

Vårt underlag av intervjuer och enkäter är för litet för att dra några generella slutsatser men vi har fått en liten indikation på vad elever, lärare och föräldrar tycker om massage i skolan. Om arbetet hade omfattat mer tid än tio veckor hade vi kunnat utöka undersökningen för att kunna dra större slutsatser.

En av anledningarna till att vi valde att skriva om massage i skolan är att vi tror att massage ger många positiva effekter. Genom beröring lär sig barnen exempelvis att ta i varandra med respekt men även att säga nej till beröring som inte känns bra. Detta är viktigt eftersom det tyvärr förekommer olika sorters övergrepp i dagens samhälle. Massagen kan även medföra att barnen blir lugnare och tryggare i sig själva samt att det är ett bra hjälpmedel till att förebygga mobbning. Dessa tankar har styrkts av den litteratur vi läst men även av intervjuerna.

Ytterligare en positiv effekt som massage i skolan kan medföra är en mer accepterande syn på fysiska handikapp. Om det finns elever i klassen med fysiska handikapp innebär massagen att de andra eleverna lär sig att se det som något naturligt. De blir medvetna om att dessa elever kan utföra många av de saker som de själva gör. På detta sätt reduceras risken för mobbning och ett bättre klimat utvecklas i klassrummet. Massage innebär även att de handikappade eleverna får känna att de kan massera lika bra som alla andra. De får då bättre självförtroende och behöver inte känna sig särbehandlade.

Vid jämförelsen mellan klasserna i år 0-3 upptäckte vi att det var av större betydelse vem eleverna själva masserade än vem de fick massage av. Anledningen till detta var en ovilja mot att massera någon som hade varit dum eller retats. Denna skillnad överraskade oss lite eftersom det borde vara mer obehagligt att få massage av personen ifråga än att massera honom/henne. I klass B var det fler som tyckte att det spelade roll vem de masserade än i klass A. Detta kan bero på lärarnas olika tillvägagångssätt när det gäller att para ihop eleverna. Enligt lärarintervjuerna bestämmer lärare A hur paren skall se ut medan lärare B låter sina elever välja vem de skall vara med. Båda lärarna har dock vissa principer såsom att paren helst skall bestå utav en pojke och en flicka samt att de skall tillhöra olika åldersgrupper.

Vårt motto är att alla i klassen skall kunna massera alla. Därför anser vi att läraren bör para ihop eleverna. Ett sätt kan vara att använda sig av ett rullande massageschema. Om vi som lärare parar ihop eleverna kan man undvika att vissa elever upplever att han/hon inte har någon att vara med eller att han/hon blir vald i sista hand. Om eleverna vänjer sig vid att massera alla och att inte göra någon åtskillnad mellan klasskamraterna, främjas gemenskapen i klassen. Anledningen till att vi kommer att arbeta med massage i skolan är alltså delvis för att få en bra sammanhållning i klassen. Då är det nödvändigt att alla accepterar och respekterar varandra. Detta tror vi kan åstadkommas genom vårt motto.

Massage och beröring medför inte bara att klimatet mellan eleverna förbättras utan även att klimatet mellan eleverna och läraren blir bättre. Stämningen i klassrummet förändras eftersom eleverna både kan bli lugnare och mer koncentrerade. Detta fick vi belägg för då vi intervjuade lärare A som anser att hennes elever både har blivit lugnare och fått lättare att slappna av. För att vi som lärare skall vara bra förebilder är det fördelaktigt om vi deltar i massagen, speciellt när det blir ojämna par. På så sätt behöver ingen elev känna sig utanför. Detta tillvägagångssätt tillämpade både lärare A och lärare B.

När det gäller huruvida lärare och elever har märkt någon skillnad på klassen sedan massagen infördes gick åsikterna isär. Lärare A menade att hon har märkt skillnad på eleverna sedan de började med massage, vilket flertalet av hennes elever håller med om. Lärare B hade dock svårt att uttala sig om detta eftersom hon inte var delaktig i projektet då det infördes. Hennes nuvarande klass hade alltså redan börjat med massage då hon blev deras lärare. Elevernas åsikter i klass B var delade. Det var nästan lika många som tyckte att de hade märkt skillnad på klassen som inte hade gjort det.

Ytterligare en skillnad mellan klasserna är att eleverna i klass B vill ha mer massage i skolan än klass A. Detta kan bero på att klasserna inte har massage lika ofta. Lärarnas mål är att ha två tillfällen per vecka, men ibland kan saker komma emellan. Då försöker lärarna att kompensera eleverna med att ha fler tillfällen veckan därpå. Under elevintervjuerna framkom det

att lärare A oftast uppnådde målet med två massagetillfällen per vecka, medan flertalet elever i klass B uppgav att de ofta endast hade massage en gång i veckan. En annan faktor som kan spela in kan vara att eleverna i klass B kanske har större behov av massage än eleverna i klass A.

Vi anser att man helst inte skall utesluta några massagetillfällen trots tidsbrist eftersom massage och beröring är minst lika viktigt som andra ämnen. Om eleverna ser att vi lärare uppfattar massagen som ett bra och betydelsefullt inslag är det mer troligt att de själva tycker att massagen är viktig. För att få ut så mycket som möjligt av massagen bör man ha ett tillfälle per dag, men om det inte går att genomföra är det naturligtvis bättre att ha massage så ofta tillfälle ges än att utesluta det helt.

Av de elever vi intervjuade i år 4 tyckte flertalet att det hade varit positivt med massage i skolan. Den övervägande delen saknade massagen och skulle fortfarande vilja ha det som ett inslag i undervisningen. Ungefär hälften av eleverna tyckte att de hade märkt skillnad på klassen då de började med massage. Dessa svar är väldigt intressanta eftersom de stärker våra egna tankar och antaganden om att massage i skolan är bra.

En av de stora fördelarna med massage är att det sägs förebygga mobbning. Vi tror dock inte att man enbart kan använda massage som förebyggande åtgärd utan att massagen måste kompletteras med andra metoder. Under intervjun med läraren i år 4 visade det sig att hon har arbetat mycket med att minska mobbningen i sin klass, dock ej med hjälp av massage. Hennes elever kom från fem olika klasser där alla hade arbetat mer eller mindre med massage. Mobbning, i någon form, förekom mot de nya klasskamraterna men även inom alla dessa grupper. Frågan är varför det förekom så mycket mobbning. Fanns det många olösta konflikter kvar från deras föregående klasser? Var det för att eleverna fick nya klasskamrater och måste hitta ett sätt att hävda sig på? Hade mobbningen förekommit i lika stor utsträckning i de föregående klasserna eller uppstod det problem när alla elever träffades efter sommarlovet? Det finns nog inga entydiga svar på frågan om varför det förekom mobbning i klassen. Vi tycker dock att det hade varit väldigt intressant att se om tendenserna hade varit desamma om eleverna hade fått fortsätta med massage även i år 4. Frågan är om arbetet mot mobbning på så sätt hade kunnat underlättats eller om massagen inte skulle haft någon inverkan?

Som lärare är det viktigt att informera föräldrarna innan kompismassage införs i klassen då det kan finnas föräldrar som ställer sig frågande till, eller har en negativ syn på, massage. Vi måste berätta *varför* vi vill använda oss av massage och *hur* vi kommer att gå tillväga. För att upplysa föräldrarna om projektet anser vi att de bör informeras både genom ett föräldramöte där de får möjlighet att ställa frågor samt genom ett informationsbrev. Vi kommer även att bjuda in föräldrarna till klassen för att visa dem hur massagen går till.

Vi anser att de lärare som vi har intervjuat har informerat föräldrarna på ett tydligt och bra sätt. Enligt föräldraformulären ansåg även föräldrarna att de hade fått tillräckligt med information. Vi tycker även att lärarnas cafékvällar är ett bra sätt att engagera föräldrarna i skolans verksamhet.

I vårt arbete har vi tagit upp olika tillvägagångssätt när det gäller massage och beröring i skolan. Vid införandet av massage anser vi att man bör gå successivt tillväga. Det kan vara positivt att så tidigt som möjligt starta med olika typer av taktila lekar för att sedan även använda massagesagor. När den sittande kompismassagen slutligen införs är det viktigt att försöka variera massagestunderna. För att göra detta kan ansikts- och ögonmassage vara ett bra komplement. Som lärare är det inte svårt att hitta tillfällen där man kan få in beröring i undervisningen. Under idrottstimmarna och på rasterna är det exempelvis lätt att använda sig av taktila lekar för att stimulera eleverna. Eftersom massage kan användas både som avslappning och som hjälp vid inlärning finns det många tillfällen att använda även denna metod.

Om syftet med massagen är att förbättra inlärningssituationen är det betydelsefullt att tänka på hur ofta och när under dagen massagetillfällena placeras. För att ta tillvara på massagens effekter bör massagetillfället äga rum i anslutning till en situation där det krävs någon form av prestation av eleverna. Om vi som lärare strävar efter att förbättra inlärningssituationen bör alltså inte massagen placeras sist på dagen eftersom den då inte är lika effektiv. För att uppnå ett så bra resultat som möjligt är det viktigt att massagen förekommer regelbundet och vid ett flertal tillfällen varje vecka. Om syftet med massagen är att förbättra klassrumsklimatet är det dock inte av lika stor betydelse när under dagen massagetillfällena läggs in. Det viktigaste är då att eleverna lär sig att ta på varandra och behandla varandra med respekt.

Det allra viktigaste vid massage i skolan, som absolut inte får förringas, är att inte tvinga någon elev att vara med. Som lärare är det även viktigt att klargöra vilka zoner som får och inte får beröras. Missar vi detta kan eleverna få negativa upplevelser genom massagen. Som lärare måste vi förmedla att det är eleverna själva som bestämmer över sina kroppar. Om en elev väljer att inte delta i massagen får han/hon inte glömmas bort. Det är viktigt att eleven tillfrågas kontinuerligt så att han/hon får möjlighet att ändra sig. Under lärarintervjuerna framkom det att en elev hade nekat till att delta i massagen. Det var positivt att höra att de hade accepterat elevens val och låtit eleven avgöra när han/hon var redo för att delta. Under denna period hade eleven dock tillfrågats kontinuerligt.

Eftersom det var rektorn som godkände massageprojektet anser vi att han/hon borde ha utvärderat arbetet för att kunna delge resultatet i lärarkollegiet. Detta tycker vi stärks av Lpo 94 där det står att rektorns ansvar är att:

”upprätta, genomföra, följa upp och utvärdera skolans handlingsprogram för att förebygga och motverka alla former av kränkande behandling, såsom mobbning och rasistiska beteenden bland elever och anställda,” (s.19)

Vi tycker att ett massageprojekt, som enligt de intervjuade lärarna i år 0-3 fungerar bra, borde spridas till de andra lärarna på skolan. Speciellt eftersom eleverna i år 4 saknade massagen och ville ha det som inslag i undervisningen. Via lärarintervjuerna fick vi reda på att det endast var ett fåtal av personalen på skolan som visste om projektet. Detta anser vi vara en svaghet eftersom projektet enligt de ansvariga lärarna har medfört mycket positiva effekter. Vi anser att rektorn och lärarna borde ta tillvara på denna fördelaktiga del av undervisningen. Idag är det så vanligt med negativa uttalanden om skolan och då är det dumt att inte tillvarata de positiva företeelser som faktiskt finns.

Vi anser att man inom skolan borde satsa mer tid och kraft på olika beröringsformer eftersom beröring är en förutsättning för alla människors välbefinnande. För att få ett så bra resultat som möjligt är det betydelsefullt att börja arbetet redan i de lägre årskurserna för att sedan följa upp det under hela skoltiden. Genom att använda beröring i olika former får eleverna möjlighet att stärka sin självkänsla, medmänsklighet och respekt för andra människor.

## **6.1 Fortsatt forskning**

Det finns mycket att forska om inom massage och beröring. Till att börja med skulle det vara givande att utöka vår egen undersökning för att kunna dra hållbara slutsatser. Det skulle vara intressant att följa en klass då ett massageprojekt startas upp för att se om elevernas beteende förändras genom åren. Kopplingen mellan dyslexi och massage, socioemotionella svårigheter och massage samt mellan anorexi och massage är ytterligare intressanta områden.

## 7 REFERENSLITTERATUR

### Litteratur

Axelsons Gymnastiska Institut (1998) *Massage i skolan*. Stockholm.

Ekengren, K & Hjerppe, B (1995) *Beröring - vår viktigaste förnimmelse*. Umeå: SIH Läromedel.

Ellneby, Y (1991) *Barns rätt att utvecklas*. Stockholm: Sveriges Utbildningsradio AB.

Ellneby, Y (1994) *Om du inte rör mig så dör jag*. Stockholm: Sveriges Utbildningsradio AB.

Hartman, S (1993) *Handledning*. Linköping: Skapande vetande.

Jelvéus, L (1998) *Berör mig!* Stockholm: Sveriges Utbildningsradio AB.

Klinta, C (1998) *Självförolit, kommunikation, rörelseglädje*. Solna: Ekelunds förlag.

Kolster, B C (1999) *Partnermassage*. Viken: Bokförlaget Replik AB.

Lidell, L (1986) *Massageboken*. Västerås: ICA-förlaget AB.

Lindholm, T (1990) *Friskvårdsmassage*. Värnamo: ITK Läromedel.

Skolverket (1996) *Grundskolan, kursplaner och betygskriterier*. Skolverket och CE Fritzes AB.

Trost, J (1993) *Kvalitativa intervjuer*. Studentlitteratur: Lund.

Utbildningsdepartementet (1999) *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet*. Skolverket och CE Fritzes AB.

### Tidningsartiklar

Algrim Klingspor, T "Massage för bättre koncentration" *Uppsala Nya Tidning*, 1999-12-22.

Lien, L "De ger varandra lugn och tillit" *Fritidspedagogen* 1997:5, s. 25-27.

Södergren, K "Lugnare barn med massage" *ICA-kuriren* 1999:15, s. 18-19.

Södergren, K "Allt fler masserar i skolorna" *ICA-kuriren* 1999:15, s. 19.

**Muntliga källor**

Elmström, I (1999) lärare på Axelsons Gymnastiska Institut.

## Höstvandring

Det var en härlig höstdag i skogen, solen sken, luften var klar och fåglarna kvittrade.

Den lilla haren Skutt kom skuttande stigen fram.  
Han tänkte på att det skulle vara trevligt att få träffa på Piggis innan han gick i ide för vintern.  
Bäst som han skuttade där fick han syn på Piggis som lunkade ett stycke framför honom.

Hej ropade Skutt, skall vi göra sällskap en bit?  
Det tyckte Piggis var en bra idé och så fortsatte de tillsammans.  
Skutt hoppade före och Piggis lunkade efter.

Plötsligt hörde de ett hackande ljud uppifrån ett träd.  
När de tittade upp fick de syn på en hackspett som jobbade allt vad han kunde för att göra ett hål i trädet.  
De stod kvar en stund och tittade men hackspetten lät sig inte störas utan jobbade ihärdigt vidare.

De båda vännerna fortsatte vidare i skogen.  
Nu fick de syn på en liten mus som kilade av och an på stigen. Hon såg ut att ha väldigt bråttom.  
Varför har du så bråttom ropade de till henne.  
Jo, jag letar efter mat till mina hungriga ungar svarade hon och kilade vidare.

Nu hörde de båda vännerna hur det knakade och brakade i skogen och fram på stigen kom en ståtlig älg klivande.  
Han gick med majestätiska kliv genom skogen och försvann snart ur sikte.

Nu fick Piggis plötsligt syn på en fet daggmask som hade kommit uppkrypande ur jorden.  
Den slingrade sig fram på marken och Piggis kom på varför han var ute och gick.  
Han skulle ju äta sig fet innan han lade sig i vinteride.  
Han smög fram och slukade hela masken.  
Sedan sa han till Skutt: - Jag tror att vi måste skiljas nu för jag måste leta reda på en lövhög där jag kan sova i vinter. Vi ses i vår.

Skutt skuttade åt sitt håll och Piggis hittade en härlig lövhög där han kröp ner och lade sig att sova och där låg han och sov ända tills våren kom.



## **The weather fairy tale**

Once upon a time there was a country where the sun was shining all day  
long.

It shone on the flowers, on the animals, on the trees and on the people.  
Yes, it shone on the whole country.

One day there were some clouds in the sky  
and then there were more and more clouds and soon all the sky were  
covered by clouds and it began to rain.

In the beginning just soft rain,  
then it became stronger and stronger and suddenly it was raining cats and  
dogs.

From a distance you could hear a thunderstorm.  
It came closer and closer and the weather got worse and worse.  
You could see a flash of lightning  
and then one more and then another one.

After a while the thunder disappeared and you could just hear the rain.  
Then the rain stopped and the sun came back again.  
Once again it was nice and warm throughout the whole country.

The time went on and it became chillier throughout the whole country.  
It began to snow.  
It snowed and snowed and after a while the snow covered all the ground.  
The snow covered the ground like a warm nice carpet.  
It was quiet and silent.  
You couldn't hear anything.  
You could just see a cat climbing up in a tree,  
then another one,  
and another one.  
That was all you could see and hear.

Then the sun came back and melted all the snow.  
Once again the sun shone on the flowers, on the animals, on the trees, on  
the people  
and on the whole country.

## **Ansiktsmassage** (Lindholm 1990)

1. Strykningar med fingrarna på pannan. Från mittlinjen åt sidan.
2. Strykningar med fingrarna på ökenet mot tinningen.
3. Friktioner med fingrarna på ögonbrynen. Inifrån och ut. Undvik ögonhålorna.
4. Friktioner med fingrarna på hakan mot underkäken.
5. Friktioner med fingrarna på varsin tinning. Från den främre delen successivt bakåt och tillbaka.

6. Friktioner med fingrarna från benet bakom örat uppåt, mot hjässan och sedan vidare till pannan.
  
7. Strykningar med handlovarna på pannan. Från mittlinjen åt sidan.
  
8. Strykningar med fingrarna från okbenet mot tinningen på båda sidorna.
  
9. Strykningar med fingrarna längs underkäken mot örat. Från mittlinjen åt sidan.

Som avslutning får mottagaren vila. Långsamt uppvaknande.

## **Program för ögonmassage enligt kinesisk metod**

1. Tryck på vardera sidan om näsroten. Räkna till 32 (fyra 8:or).
2. Tryck på tinningen 4 gånger. Räkna 1-4.  
Rulla på tinningen. Räkna 1-4.  
Stryk på ögonbrynen inifrån och ut. Räkna 5-6.  
Stryk under ögonen på benkanten. Räkna 7-8.
3. Sätt fingrarna mitt under ögonen på benkanten. Gör små cirkelrörelser.  
Räkna till 32 (fyra 8:or).
4. Sätt pek- och långfingrarna vid sidan av nacken. Gör små cirkelrörelser.  
Räkna till 32 (fyra 8:or).
5. "Tvätta" ansiktet. Dra med fingrarna över ansiktet. Börja på kinden. Dra in mot näsroten, gå upp ovanför ögat och ner på kinden. Räkna till 32 (fyra 8:or).

## Integrering

### Övningar som kan användas vid inläring

- Eleverna arbetar två och två. Den ena sitter på golvet och den andra lägger huvudet i kompisens knä. Kompisen skall stryka över ansiktet i flera linjer. Han/hon kan använda en bit garn, en fjäder eller lillfingret. De olika linjerna kan stå för saker såsom frukter, maträtter, grönsaker, drycker, färger etc. Han/hon frågar exempelvis vad som smakar bäst, t.ex. första linjen äpple, andra linjen banan, tredje linjen apelsin o.s.v. Man kan även integrera andra ämnen såsom engelska. Ett exempel är "What do you like to eat?" Candy, fruit, icecream etc.
- Ställ barnen i två eller flera led. Visa en bokstav, ett ord, en siffra eller ett tal för den som står längst bak. Den personen "skriver" med sitt finger på ryggen på personen framför och som i sin tur "skriver" på personen framför. Den som står först skriver på tavlan. Ordet har alltså gått från siste man i ledet till den längst fram. Bokstäverna kan till exempel bilda ett ord och förste man skriver en bokstav i taget eller hela ordet på en gång. Ordet kan vara på engelska och man skriver det på svenska eller tvärtom etc. Detta är en utmärkt övning att använda vid pararbete, t.ex. vid glosförhör. En skriver ordet på engelska och den andra svarar vad det betyder och tvärtom. Övningen passar även bra vid tabellträning. En skriver t.ex. 2x5 och den andra svarar tyst.
- *Vinden* Hälften av eleverna ställer sig i en ring tätt tillsammans. De resterande eleverna ställer sig i en ring runt den första ringen. Eleverna i den yttre ringen lägger händerna på kompisarnas skuldror i den inre ringen. Sedan börjar de som står bakom försiktigt leka vinden som dansar på personen framför. Svaga vindar eller lite kraftigare. Vindarna blåser på hela kroppen. Vid ett givet tecken förflyttar sig vinden till nästa person medsols. Man flyttar ena handen först så att den nya vinden/person får kontakt innan man släpper den andra handen. Man får aldrig släppa båda händerna samtidigt. Vinden berör nu nästa person. Efter att man hunnit runt ett varv byter ringarna plats. Leken kan utvecklas till att den inre ringen blundande försöker känna vem som är deras vind etc.

Andra varianter på ovanstående lek:

\* Barnen i den inre ringen blundar och rätt som det är stannar alla och får försöka gissa vem det är som står bakom.

\* De som gissar rätt får stå kvar men de andra får byta plats.

\* "Träden" står utspridda runt om i rummet. En eller flera vindar springer runt och blåser. Ibland är det den ljumma sommarvinden som kommer och ibland den kalla höstvinden etc. Alla barnen står utspridda utom ca 5 stycken. Alla blundar. De 5 vindarna får en i taget vara vind och de som blivit berörda får försöka säga vem som var första vinden, andra vinden o.s.v.

\* Barnen i den yttre ringen får i tur och ordning tala om vilken stad deras vind blåser förbi. Samtidigt som de berättar flyttar de över ena handen till kompis intill. Andra alternativ istället för städer kan vara länder, sjöar, berg, kända byggnader etc.

## Frågor till elever i år 0-3

1. Vad tycker du om massage?  
Att få massage?  
Att ge massage?
2. Spelar det någon roll vem du masserar?  
Spelar det någon roll vem du får massage av?
3. Skulle du vilja ha mer eller mindre massage i skolan?
4. Har du märkt någon skillnad på klassen eller hos dig själv sedan ni började med massage?
5. Var det svårt att lära sig massera?  
Hur gjorde ni?

## Frågor till elever i år 4

1. Hur länge/många år hade du massage på lågstadiet?
2. Vad tycker du om massage?
3. Saknar du massage i skolan? Skulle du fortfarande vilja ha massage som ett inslag i undervisningen?
4. Märker du någon skillnad i klassen på de som har haft respektive inte har haft massage i skolan? På vilket sätt?
  - Snällare mot varandra i klassrummet?
  - Lugnare i klassrummet?
  - Lättare att sitta still?
  - Mer avslappnad?



## Frågor till lärare i år 0-3

- ☒ Varför började du med massage?
- ☒ Hur gick du tillväga?
  - Taktila lekar?
  - Massagesagor?
- ☒ Hur informerade du föräldrarna?
- ☒ Hur mottogs informationen av föräldrarna?
- ☒ Hur länge har du använt dig av massage i skolan?
- ☒ Har massagen inneburit några påtagliga förändringar av klimatet?
  - I klassrummet?
  - På rasterna?
  - Mellan eleverna?
  - Mellan dig och eleverna?
- ☒ Följs massagen upp när eleverna byter stadium? Varför? Varför inte?
- ☒ Hur reagerade eleverna när du införde massage som ett inslag i undervisningen?
- ☒ Är det någon/några elever som vägrat att ta emot eller ge massage? Vad berodde detta på?
- ☒ Har denna motvilja att delta försvunnit efter hand?
- ☒ Vad får de elever som inte deltar göra under tiden?
- ☒ Får eleverna själva välja vem de skall massera? Skall alla kunna massera alla? Massageschema?
- ☒ Hur ofta har ni massage?
- ☒ Är du själv aktiv i massagen?
- ☒ Om du har använt massagesagor:
  - Har du integrerat olika ämnen?
  - Har eleverna skrivit egna massagesagor?

## Frågor till lärare i år 4 som inte har haft massage

- ☒ Varför använder du dig inte av massage i undervisningen?
- ☒ Ser du några fördelar respektive nackdelar med massage i skolan?
- ☒ Skulle du kunna tänka dig att medverka i ett projekt i skolan där alla klasser har massage? Varför, varför inte?
- ☒ Det sägs att massage kan förebygga bland annat mobbning. Använder du dig av några andra övningar som har detta syfte?
- ☒ Har du märkt något intresse här på "mellanstadiet" angående massage? Bland lärarna? Bland eleverna? På vilket sätt?
- ☒ Skulle du kunna tänka dig att de elever som kan massera får lära de andra i klassen?
- ☒ Märker du någon skillnad på de elever som har haft respektive inte har haft massage?
  - Snällare mot varandra på rasterna?
  - Lugnare i klassrummet?
  - Lättare att sitta still?
  - Mer avslappnad?

## **Frågeformulär till föräldrarna**

Hej! Vi är två tjejer som går sista året på lärarutbildningen i Linköping. Vi håller på och skriver vårt examensarbete som handlar om massage i skolan. Vi skulle uppskatta om ni tog er tid för att besvara våra frågor som kommer att utgöra en del av vårt arbete. Tack på förhand!

☒ Fick ni någon information om att klassen skulle börja med massage? Hur?

☒ Vad anser ni om massage som inslag i undervisningen?

☒ Har ni märkt någon skillnad på ert barn sedan man började med massage på skolan?

☒ Har ni besökt klassen och sett hur det går till när barnen masserar varandra?

☒ Hur tror ni att ert barn upplever massagen i skolan?  
- Pratar han/hon om det i skolan?  
- Visar han/hon hur det går till?

☒ Övriga synpunkter angående massage i skolan?