



Linköpings universitet
Grundskolläraryrprogrammet, 1-7

Martina Lindberg

Massage i skolan
- positiva och negativa effekter

Examensarbete 10 poäng

LIU-IUVG-EX--01/129 --SE

Handledare:
Gunilla Söderberg,
Estetiska Institutionen

**Avdelning, Institution**

Division, Department

Institutionen för utbildningsvetenskap
Department of Educationalscience
581 83 LINKÖPING**Datum**

Date

01-12-03

Språk

Language

X Svenska/Swedish

Engelska/English

Rapporttyp

Report category

Licentiatavhandling

X Examensarbete

C-uppsats

D-uppsats

Övrig rapport

ISBN**ISRN** LIU-IUVG-EX- -01/129- -SE**Serietitel och serienummer**

Title of series, numbering

ISSN**URL för elektronisk version****Titel****Massage i skolan – positiva och negativa effekter.**

Title

Massage in school – positive and negative effects.

Författare

Author

Martina Lindberg

Sammanfattning

Abstract

Massage i skolan kan gå till på många olika sätt, bland annat med hjälp av en massagesaga. Det är viktigt att eleverna själva vill vara med. De ska aldrig tvingas. När man blir berörd utsöndras det ett lugn och ro-hormon i kroppen som heter oxytocin. Det får oss att bli mindre aggressiva och mer avslappnade. Jag har i mitt examensarbete undersökt vilka massagens positiva och negativa effekter är. Jag har intervjuat fem pojkar, som inte vill vara med på massagen, om varför och hur de känner inför densamma.

Nyckelord

Keyword

Massage, beröring, oxytocin, kompismassage

Innehåll

INNEHÅLL	3
1. BAKGRUND	4
2. SYFTE	5
3. FRÅGESTÄLLNINGAR	5
4. METOD/UPPLÄGG	6
5. LITTERATURGENOMGÅNG	8
5.1 NÅGRA BEGREPP	8
5.2 KOMPISMASSAGE.....	9
5.3 VAD HÄNDER I KROPPEN VID MASSAGE?	9
5.3.1 Huden	9
5.3.2 Nervsystemet.....	10
5.4 HUR VERKAR OXYTOCINET I KROPPEN?.....	11
5.4.1 Vårt lugn och ro-hormon.....	11
5.4.2 Oxytocinets frisättning.....	12
5.4.3 Kamp och flykt-reaktion och lugn och ro-reaktion	12
5.5.1 Effekter som är viktiga för oss i skolan.....	13
5.5.2 Andra effekter man kan se av massage.....	14
5.5.3 Beröringskänslighet.....	14
6. RESULTAT AV INTERVJUERNA	16
6.1 INTERVJU 1	16
6.2 INTERVJU 2.....	17
6.3 INTERVJU 3.....	18
6.4 INTERVJU 4.....	18
6.5 INTERVJU 5.....	19
7. DISKUSSION	20
8. REFERENSER	25
8.1 LITTERATUR	25
8.2 RAPPORTER	25
BILAGOR	26

1. Bakgrund

I dagens skola är det enligt min uppfattning många lärare som har anammat konceptet kompismassage. Detta tycker jag är väldigt intressant. Det är en relativt ny ”uppfinning” som verkar ha sina fördelar. Jag har hört mycket om oxytocin och tycker att det skulle vara intressant att undersöka vidare vad detta hormon är och vilken funktion det har. Har det den funktion som jag hört att det ska ha, vilket innebär att barnen blir mycket lugnare och presterar bättre i skolan, så är det en metod som alla lärare borde använda sig av i skolan.

Jag har varit med i en del klasser där man har utövat massage och sett att det är en del elever som inte vill vara med på massagen, och andra som är med men som inte tycks ha så stort utbyte av det. Jag undrar vad dessa barn tänker på när det är dags för massage och varför de inte vill vara med. I denna uppsats är det min avsikt att försöka belysa en del av dessa barns problematik och därmed anledningen till att de inte vill vara med på massagen i skolan.

Vår kropp är ett intressant fenomen och alla våra kroppar fungerar inte precis likadant på samma stimuli. Vissa tycker att det är fruktansvärt obehagligt att ta på ett visst material, medan andra finner just det materialet härligt att beröra. Det här är väldigt intressant och kanske har det något att göra med att barn som väljer att stå över massagen just gör det valet för att de tycker att det är obehagligt att ta på till exempel tyg. Andra barn tycker att det är väldigt obehagligt över huvud taget att behöva bli berörd av någon annan människa. Vad vi själva tycker om vår kropp har ett stort samband med hur vi reagerar när andra rör på oss. Accepterar man inte sin kropp själv, vill man antagligen inte heller att någon annan ska ta på den. En del människor har en väldigt stor integritet och känner sig kränkta när andra människor kommer för nära, andra har en hög toleransnivå och blir inte alls kränkta så lätt. Vi är väldigt olika som människor och reagerar väldigt olika i situationer som liknar varandra.

Bakgrunden till mitt val av ämnesområde ligger i att jag tycker att det är ett ämne värt att fördjupa sina kunskaper i. Jag tycker dock att allt som jag har läst och hört om massage hittills är vinklat åt endast ett håll, vilket är hur bra massage anses vara. Detta är givetvis väldigt positivt, men jag tycker att man också måste ifrågasätta om det verkligen inte finns någon liten skugga som kan falla över metoden. Om det finns, vilket jag har tänkt att undersöka, är det viktigt att vi som lärare är medvetna om den, för att kunna göra alla elever rättvisa och ha förståelse när man i undervisningen använder sig av massage.

2. Syfte

I min uppsats vill jag skriva om vad kompismassage är för något och hur man kan utöva detta. Anledningen till detta är att alla som vill ta del av denna uppsats kanske inte vet vad kompismassage är. Det är en förutsättning att ha den kunskapen för att kunna förstå vad mina resultat bygger på. Vidare vill jag undersöka vad som händer i kroppen vid massage och då bland annat skriva om oxytocinets verkan och hur det fungerar. Ytterligare ett syfte med uppsatsen är att jag vill veta vad de elever som inte vill vara med på massagen har för anledningen till detta och hur de tänker och känner kring massagen i skolan. Tanken med arbetet är att belysa både positiva och negativa effekter med massage i skolan och detta hoppas jag få svar på genom mina frågeställningar.

3. Frågeställningar

1. Vad är kompismassage och hur kan det gå till? Vad är viktigt att tänka på?
2. Vad fyller beröring/massage för funktion?
3. Hur fungerar lugn och ro-hormonet oxytocin?
4. Vilka positiva respektive negativa effekter kan man se av kompismassage i skolan?
5. Vad tycker och tänker de elever som väljer att avstå från massagen om densamma och varför avstår de från den?

4. Metod/Upplägg

I min litteraturgenomgång kommer jag först att beskriva vad kompismassage är för något och hur det kan gå till, då de som läser arbetet och inte är så insatta i ämnet ska kunna få en bakgrundskunskap för att sedan kunna ta del av och förstå det övriga arbetet. Eftersom jag är intresserad av att ta reda på både positiva och negativa effekter vad gäller massagen i skolan har jag tänkt att göra en kvalitativ studie där jag intervjuar barn som inte vill vara med på massagen om deras känslor och tankar kring densamma. Den kvalitativa studien innebär att man går in mycket på djupet och begränsar sig till ett fåtal intervjuer för att få ut så mycket som möjligt av dem.

Min litteraturgenomgång och mitt resultat är två skilda delar av mitt arbete. Resultatet av intervjuerna är inte kopplade till litteraturgenomgången på det sättet att de ska bygga på varandra. De ska tvärtom visa på två olika delar av kompismassage i skolan, där litteraturgenomgången står för den vetenskapliga aspekten och där resultatet tar upp känslor kring massagen, och främst då de känslor som handlar om att inte vilja delta i massagen.

I min kvalitativa studie har jag intervjuat fem elever på en liten skola utanför en större stad i Mellansverige. Dessa elever har jag kommit i kontakt med genom de lärare eleverna har, som kunde hjälpa mig att hitta barn som inte så gärna är med på massagen. Några av eleverna känner jag även själv och vet en del om. Eleverna som jag har fått namn på är pojkar mellan 8 och 11 år. Två av eleverna jag har intervjuat går i samma klass. De övriga i olika klasser. Jag har intervjuat pojkarna en och en, för att det kan vara relativt känsligt att prata om massage och för att de inte skulle bli påverkade av någon annans svar.

Innan jag gjorde mina intervjuer läste jag Trosts bok *Kvalitativa intervjuer* (1993). I den boken skriver författaren mycket om hur viktigt det är att man berättar om sekretessen för den man ska intervjuas, hur intervjun kommer att behandlas och så vidare.

Jag valde att skriva ett brev hem till de barn som jag ville intervjuas för att målsman skulle kunna godkänna att jag fick intervjuas deras barn. Eleverna fick ta tillbaka brevet med påskrift till mig. Innan jag skickade hem lappen hade jag också frågat barnen om de ville bli intervjuade och vad intervjun skulle handla om (bilaga 2). Alla de barn med målsman som jag tillfrågade valde att ställa upp på intervjun.

Jag valde att göra intervjufrågor innan intervjun (bilaga 3). Dessa frågor förhöll jag mig väldigt flexibel till och ställde andra frågor som passade in i sammanhanget i samband med det vi pratade om. Jag började med frågor som handlade om hur massagen i klassen går till och vem som bestämmer detta, för att sedan komma vidare till huvudkärnan i min resultatundersökning, vilken handlar om varför man väljer att inte vara med på massagen samt tankar och känslor kring detta.

Jag valde att spela in mina intervjuer, vilket Trost (1993) förespråkar. Detta för att kunna fånga pauser, hur respondenten svarar, tvekanden med mera. Det är även viktigt tycker jag att kunna se den i ögonen som jag intervjuar. Intervjuerna gjorde jag i ett grupperum på den skolan som eleverna går på och känner sig hemma i. Vi pratade ostört och intervjuerna pågick ungefär 20 minuter var. Innan jag

började intervjuerna förklarade jag vad syftet med intervjun var och hur det skulle gå till. Jag berättade om bandspelaren och att det bara var jag som skulle lyssna på vad de svarat på frågorna. Intervjuerna som jag gjorde fungerade mycket bra. Det var intressant och givande att tala med dessa elever. Jag stötte inte på några speciella problem, utan vad gäller den pojken som sa att han var med på massagen, trots att jag vet att inte så var fallet. Problemet med honom var att få ut det som jag ville få ut av intervjun. De svar som denna pojke kom med gjorde ändå att jag kunde dra vissa slutsatser i min diskussion.

Ljudkvalitén på inspelningen av intervjuerna blev inte den bästa, men med mycket möda gick dock allt i stort sett att bra. Jag valde att göra en transkription, skriva av intervjuerna ord för ord, för att få med så mycket som möjligt av det som respondenterna sa. Därefter gjorde jag en sammanställning av deras svar som presenteras i arbetet.

Respondenterna verkade under intervjun relativt avslappnade och tog sin uppgift att svara på frågorna på stort allvar. Det faktum att några av eleverna visste vem jag var och hur jag är kanske gjorde dem mer avslappade och att de vågade berätta mer. Det kan också vara så att de trodde att jag förväntade mig vissa svar och att de gav mig dessa.

5. Litteraturgenomgång

Jag tycker att det har varit svårt att hitta material till min uppsats vad gäller litteraturen. Därför har jag valt att främst koncentrera mig kring 3-4 böcker som jag anser är av god kvalitet och har relevans för mitt val av ämne.

5.1 Några begrepp

I mitt arbete använder jag både begreppen *beröring* och *massage*, detta för att kunna variera ordbruket något. Jag anser de två orden vara synonymer och skiftar därför mellan dessa uttryck. När jag skriver *massage* avser jag inte den massagen som ges för att lösa upp muskelknutar eller övriga fysiologiska problem. Det jag menar med orden *massage* och *beröring* i det här arbetet, är det sätt man tar på varandra för vällust och avslappnings skull, utan att ta hårt i varandra eller knåda ut spänningar. Med andra ord är det endast huden man arbetar med.

Det finns olika former för hudberöring under namnen Taktil stimulering, Taktil kommunikation, Taktil massage och Spädbarnsmassage. Dessa hudberöringar kännetecknas av att det är huden som man arbetar med för att få upp livskvalitén. (Birkestad, 1999, s 37)

Oxytocin är det lugn och ro-hormon som utsöndras vid till exempel beröring och massage. Det är inte bara ett hormon utan verkar även som en signalsubstans. (Uvnäs Moberg, 2000)

Vid några ställen kommer jag att skriva *signalsubstans*, detta ord vill jag förklara med följande citat:

”**Signalsubstans**, även transmittorsubstans, bildas av nervcellerna och överför information mellan två nervceller eller mellan nerv och organ.” (Uvnäs Moberg, 2000, s 203)

Vid flertalet ställen kommer jag också att skriva ordet *hormon*. Med det menas de avsöndrade ämnen som kommer från endokrina körtlar (t ex bukspottkörtel och binjurar) och som transporteras med blodet till andra organ där de utövar sin effekt. (Uvnäs Moberg, 2000)

Paraventrikulära kärnan kommer jag att nämna vid några tillfällen i texten och det innebär följande:

”[...] cellgrupp i hypotalamus, bland annat säte för oxytocinproduktion [...]” (Uvnäs Moberg, 2000, s 202-203)

Supraoptiska kärnan är även det en cellgrupp i hypotalamus, och säte för oxytocinproduktion. (Uvnäs Moberg, 2000)

Sympatiska nervsystemet är vårt stresssystem. (Uvnäs Moberg, 2000)

Parasympatiska systemet är vårt anti-stressystem. (Uvnäs Moberg, 2000)

5.2 Kompismassage

Kompismassage kan gå till på många olika sätt, men det är främst avsett för att man ska kunna massera varandra sittande och den ska vara enkel att utföra och inte ta alls mycket tid från övrig undervisning. Massagen lärs ut till barnen och de ska massera varandra helst två och två. Massagen är tänkt bland annat som ett hjälpmedel att lära barnen att ta i varandra med respekt. Massagen kan göras när barnen har lust eller när man känner att det är tid att skapa en lugnare och tryggare atmosfär i klassen och klassrummet. Det är viktigt att barnen vill ge och ta emot massage. Ett barn som inte vill, ska aldrig bli tvingat. (Jelvéus, 1998)

Kompismassagen kan introduceras med hjälp av en massagesaga. Detta innebär att läraren berättar en saga och visar tillhörande massage rörelser. Det kan vara en saga som berättar om väder och vind, där man med händerna illustrerar väderbilderna på kompisens rygg (bilaga 1). I början kan man också starta med att bara lära ut några få strykningar genom att visa på någon, för att sedan öka på med någon ny strykning för varje massagetillfälle. Att massera till lugn musik går alldeles utmärkt. Tekniken har ingen större betydelse vad gäller kompismassagen. Därmed kan man utforma sin egen kompismassage och variera greppen. (Jelvéus, 1998)

Arenroth och Johansson (2000) skriver om att som introduktion till massagen i skolan kan det vara lämpligt att börja med taktila lekar, det vill säga lekar i vilka barnen på ett naturligt sätt får röra vid varandra. De skriver vidare att det är viktigt att tala om vilka regler som gäller vid massagen och var man får och inte får röra varandra.

Med massagen ökar man barnens kroppsliga medvetenhet och stärker barnens känsla av att vara sedda och bli bekräftade. Det är också en grund för att barnen ska lära känna trygghet och tillit till varandra eftersom det är ett bra sätt att knyta an till andra människor. Ett annat syfte med massagen är att aktivera kroppens lugn och ro-system, vilket är en motpol till stress och oro. (Solin och Orlick, 1998)

Massage kan vara ett ganska känsligt ämne. När man har tänkt arbeta med massage i skolan är det bra att informera föräldrarna om att man ska göra detta. Detta kan man göra genom ett föräldramöte och ett brev. (Jelvéus, 1998) Det är viktigt att berätta för föräldrarna hur och varför man arbetar med massagen i skolan. Det kan även vara bra att ta med resultat om forskning kring massagen och dess effekter för att man ska vara trovärdig inför föräldrarna. (Arenroth och Johansson, 2000)

5.3 Vad händer i kroppen vid massage?

För att kunna förstå hur lugn och ro-hormonet, oxytocin, verkar och frisätts, samt vilka beröringens effekter är, är det viktigt att veta något om hur huden och nervsystemet fungerar.

5.3.1 Huden

Huden är ett av våra viktigaste sinnen. När andra sinnen brister kan huden i hög grad kompensera denna förlust. Huden är kroppens största organ. (Ekengren, 1995) Hos en vuxen person är huden mellan 1,5 – 2,3 m². (Jelvéus, 1998) Det täcker hela vår kropp, inte bara på utsidan, utan finns också inuti kroppen i form av slemhinnor, till exempel mun och ändtarm. (Ekengren, 1995, Birkestad, 1999)

Huden är uppbyggd i tre skikt. Översta lagret heter överhud, här finns hornlager och tillväxtlager. Mellanskiktet kallas läderhud där receptorer för känsel finns. Det tredje och understa lagret är under huden som är uppbyggd av muskler, fett och bindväv. (Birkestad, 1999)

Det sinne som man främst tänker på vad gäller huden är beröringssinnet. Det är detta sinne som utvecklas tidigast i det mänskliga embryot. (Ekengren, 1995) Huden är ett absorberingsorgan, det vill säga huden utsöndrar till exempel svett och avfallsprodukter och "tar in" det som sätts på den. Både hud och slemhinnor har kontakt med hjärnan med hjälp av små känselkroppar som kallas receptorer. Det finns olika känselkroppar som är till för att känna olika saker. En del känselkroppar är till för att känna tryck, en del värme och andra beröring. (Jelvéus, 1998) Receptorerna står i förbindelse med sensoriska nerver och är alltså via nervsystemet kopplade till hjärnan. (Birkestad, 1999, Uvnäs Moberg, 2000) Smärta registreras via receptorerna till sympatiska nervsystemet (dvs vårt stresssystem) och beröring går via receptorerna till parasympatiska nervsystemet (vårt anti-stresssystem). (Birkestad, 1999)

På en del ställen av kroppen behöver vi väldigt lite stimuli för att känna beröring, på andra ställen krävs mer. Det finns mellan 1000 och 5000 receptorer/cm² beroende på var på huden beröringen kommer. I handflatan, på fingertopparna, läpparna och tåpetsarna är det tätast med receptorer. På ryggen sitter inte receptorerna så tätt så där behövs mer stimuli för att känna beröring. (Jelvéus, 1998)

"Huden ger oss stora lust- och behagupplevelser." (Birkestad, 1999, s 25) "Beröringssinnet stimuleras genom tryck mot huden" (Ekengren, 1995, s 15)

Huden spelar en väldigt viktig roll för oss människor eftersom den förmedlar information från omvärlden till vårt nervsystem. Stimuli som aktiverar beröringsreceptorer framkallar inte bara beröringskänsla. Det har visat sig att även andra effekter såsom lugn och ro och en känsla av välbefinnande har upplevts. (Uvnäs Moberg, 2000)

Ekengren (1995) skriver att man kan se huden som en del av nervsystemet. Man kan säga att det är det yttre nervsystemet, nära sammanbundet med det inre, centrala nervsystemet.

5.3.2 Nervsystemet

Kroppens nervsystem består av två olika delar, det Centrala nervsystemet (CNS) och det Perifera nervsystemet (PNS). Nervsystemet kan ses som kroppens egna elektriska system där meddelanden och signaler går från olika delar av kroppen till hjärnan och tvärtom. Hjärnan och ryggmärgen utgör det centrala nervsystemet. Det har till uppgift att ta emot information utifrån, sortera intryck, organisera reflexer, ansvara för inläring och minne samt organisera våra rörelser. De nervtrådar som löper ut från hjärna och ryggmärg kallas för perifera nervsystemet. Det är till för att kommunikationen med omgivningen och hjärnan ska fungera. (Jelvéus, 1998, Ayres, 1993)

Det perifera nervsystemet kan delas in i två andra system. Ett system som sköter viljemässiga aktiviteter (somatiska systemet) och ett annat som tar hand om rörelser som inte kan påverkas av viljan (autonoma nervsystemet). Det självständiga, det vill säga autonoma systemet, kan även det delas in i två system. Det ena kallas stressystem, med ett annat ord sympatiska systemet och det andra kallas anti-stresssystem, med ett annat ord parasympatiska systemet. Mellan dessa två bör det vara balans

för att vi ska må bra. Känselkropparna för beröring, tryck, vibration och värme är alla kopplade till det parasympatiska systemet, det vill säga anti-stresssystemet. Genom att stimulera dessa känselkroppar aktiveras antistresssystemet, vilket gör att kroppen balanserar upp effekten av stress. (Jelvéus, 1998)

Varje del av nervsystemet består av en mängd nervceller som kallas neuron. Varje neuron har nervtrådar utmed sig som leder elektriska impulser. (Ayres, 1993) När impulsen når nervslutet släpps kemiska budbärare ut, dessa kallas signalsubstanser. På det organ eller den nerv som ska ta emot impulsen finns receptorer. Dessa fungerar som kontakter och tar emot de utsläppta signalsubstanserna och startar en reaktion i mottagarcellen så att nästa som står på tur att få impulsen kan aktiveras. (Uvnäs Moberg, 2000)

Nervtrådarna leder hundratals impulser i sekunden, som förgrenas och sprid åt flera olika håll samtidigt. [...] Det är på så sätt ett enda ljud eller beröring av ett finger kan uppfattas, tolkas och ge upphov till tankar, känslor, inlärning och beteende i ett och samma ögonblick (Ayres, 1993, s 39)

5.4 Hur verkar oxytocinet i kroppen?

5.4.1 Vårt lugn och ro-hormon

Jelvéus (1998) skriver att det finns förklaringar till varför man mår bra av beröring. I nervsystemet har neurologer funnit att det finns många olika sorters budbärare i kemisk form. En del av detta är signalsubstanserna. Dessa förmedlar information från en nervcell till en annan. Mjuk beröring aktiverar de parasympatiska reaktionerna och påverkar lustcentra i hjärnan. Vid beröring går impulser via nervbanorna upp till en kärna i hypotalamus som heter paraventrikulära kärnan. I bland annat denna kärna tillverkas oxytocin. (Birkestad, 1999) Oxytocin som också kallas för vårt lugn och ro-hormon är både ett hormon och en signalsubstans. Man kan därmed säga att det finns två oxytocinsystem. Det ena utgörs av det oxytocin som går till blodbanan och fungerar som ett hormon. Det andra består av det oxytocin som går via nerver och fungerar som signalsubstans. (Uvnäs Moberg, 2000)

Oxytocinet hör till den typen av hormon som kallas för peptider. De verkar inte genom att tränga in i cellkärnan, utan verkar oftast genom att aktivera receptorer på cellytan. När en nervcell aktiveras går det en elektrisk våg genom den. I oxytocincellerna kommer vågorna inte ensamma, utan flera åt gången. Om oxytocincellerna blir väldigt kraftigt stimulerade, blir den elektriska aktiviteten samordnad. De celler som normalt ligger mellan oxytocincellerna som ett slags isolering försvinner och alla oxytocinceller börjar bete sig som en enhet. Denna samordning är unik inom fysiologin. Detta gör att oxytocinets verkan blir väldigt kraftig vid samordningen. (Uvnäs Moberg, 2000) Oxytocinhalten har dock en förmåga att sjunka relativt snabbt, men trots detta så blir effekterna av att hormonet utsöndrats långvariga. (Ellneby, 1999)

De områden i hjärnan som genom nerverna från hypotalamus påverkas av oxytocinet är bland andra närliggande områden i hypotalamus och hjärnstammen. Dessa områden har samband med reglering av blodtryck, puls, vakenhetsgrad, rörelse och känslor. När oxytocinet gör sitt jobb i kroppen, oavsett om det transporteras genom blod eller frisätts från nerver finns speciella ställen som fungerar som kontakter där substansen ska koppla in. Det är dessa bindningsställen som kallas receptorer och sådana finns det många olika typer av i kroppen. (Uvnäs Moberg, 2000)

5.4.2 Oxytocinets frisättning

Det är hypotalamus som styr det hormonella kontrollsystemet i hypofysen. När hypotalamus sätter igång aktiviteter förmedlas dessa till de olika organen i kroppen via hypofysen. Oxytocinet tillverkas i två olika cellgrupper inom hypotalamus, i den supraoptiska kärnan och i den paraventrikulära kärnan. Från dessa cellgrupper löper nervfibrer till hypofysen. Det är från hypofysens baklob som oxytocin utsöndras, då vi till exempel blir masserade. Oxytocinet transporteras från paraventrikulära och supraoptiska kärnorna till hypofysen och frisätts därifrån till blodet för att transporteras dit det ska. Det oxytocin som producerats i den paraventrikulära kärnan, frisätts inte bara ut i blodbanan som ett hormon, utan också som signalsubstans från hypotalamus direkt till nervsystemet. Därigenom når oxytocinet ut till många platser i hjärnan och ryggmärgen. (Uvnäs Moberg, 2000)

Oxytocinets frisättning styrs framför allt via nerver som når den paraventrikulära kärnan och som förmedlar information dels från yttrevärlden, exempelvis huden, och dels från kroppens insida, exempelvis livmoder och mag-tarmkanal. Ofta är flera nervsteg inkopplade innan den sista nerven når fram till den paraventrikulära kärnan där oxytocinet bildas. Oxytocinproduktionen påverkas inte bara av detta, utan kan också påverkas av nerver från andra områden i hjärnan. Det kan vara från nerver i luktorganet eller från olika områden i hjärnbarken, men också genom från andra områden i hjärnan, såsom hjärnstammen. Dessa nerver kan antingen öka eller minska frisättningen av oxytocin. (Uvnäs Moberg, 2000)

I studier som Uvnäs Moberg gjort visade det sig att oxytocin mycket lätt kan frigöras av behagliga yttre stimuli, vilket kan vara värme och beröring. Hos kvinnor som ammar frisätts stora mängder oxytocin under en period. Genom att studera kvinnor under amningsperioden har man därför kunnat få kunskap om oxytocinets effekter. (Uvnäs Moberg, 2000) Tidigare har oxytocin varit känt främst för att man vet att det frigörs hos kvinnor vid förlossning och amning. (Jelvéus, 1998 och Birkestad, 1999)

5.4.3 Kamp och flykt-reaktion och lugn och ro-reaktion

Kamp och flykt-reaktionen har det forskats mycket om och det beskrivs hur vi agerar i stressituationer genom att antingen fly eller slåss. Detta är något som återfinns i människans beteende redan från människans begynnelse och är en naturlig handling för oss i pressande situationer. Som motpol till kamp och flykt-mekanismen finns lugn och ro-systemet. Detta för att vi ska kunna njuta av vår tillvaro och ta tillvara på de härliga och njutbara stunderna i livet. I båda fallen handlar det om hormoner och signalsubstanser som cirkulerar i kroppens omlopp. Vad gäller kamp och flykt-reaktionen handlar det bland annat om substansen vasopressin och å andra sidan i lugn och ro-systemet om bland annat oxytocin. Dessa båda system har lika stor betydelse för att vi ska kunna överleva. (Uvnäs Moberg, 2000, Jelvéus, 1998)

5.5 Effekter av kompismassage

5.5.1 Effekter som är viktiga för oss i skolan

”Beröring upplevs i allmänhet som positiv om den, när den är lämplig i förhållande till situation, icke påtvingar en större intimitet än mottagaren önskar och icke förmedlar ett negativt besked.” (Ekengren och Hjerpe, 1995, s 21)

Enligt forskning har beröring och massage den funktionen att det motverkar stress. Detta på grund av att beröring sänker nivån av vårt stresshormon kortisol. Denna effekt beror på att oxytocinet utsöndras vid beröring. Oxytocinhalten har dock en förmåga att sjunka snabbt, men effekterna är långvariga och påverkar även andra system i kroppen. Det sänker till exempel puls och blodtryck. (Ellneby, 1999) Oxytocin sänker aktiviteten i det sympatiska nervsystemet, vårt stresssystem. Detta gör att hjärtverksamheten saktas ner, detta leder till att blodtryck och puls blir lugnare. (Jelvéus, 1998)

Den mesta forskningen om oxytocinsystemet har gjorts på råttor, men man tror även att reaktionerna är likartade hos människor. Lugn och ro-hormonerna ger minskad muskelspänning, detta för att oxytocinet ger avslappnade muskler vilket i sin tur bidrar till ökad blodgenomströmning med nytt syresatt blod. Massage och beröring bidrar också till minskad aggressivitet och större lugn. Eftersom aggressivitet kan vara en del av stresssystemet och dess kamp och flykt-beteende neutraliseras aggressivitetens känslan genom tillförseln av oxytocin och man blir lugnare och mer harmonisk. (Jelvéus, 1998)

Vid Touch Research Institute i Miami, USA, undersöker man effekter av beröring. Forskare på denna institution har kunnat påvisa att massage har en ångestdämpande, lugnande och avslappnande effekt på både barn och vuxna. Man prövade exempelvis massage på en ungdomspsykiatrisk klinik och det visade sig att ungdomarna blev lugnare, mindre deprimerade, mer samarbetsvilliga samt mindre ängsliga än kontrollgruppen. (Uvnäs Moberg, 2000)

Det finns studier från svenska skolor och förskolor som har visat att det blir lugnare i barngruppen om massage finns med som en del i de dagliga rutinerna. I en studie som omfattade över hundra barn och pågick i sex månader blev resultatet att barnen med hjälp av massage blev lugnare och socialt mer mogna. De som svarade bäst på behandlingen var de mest oroliga pojkarna. Deras beteende blev under försöksperioden mindre aggressivt och socialt mer moget jämfört med stökiga barn som inte fick massage. De barn som fick massage mådde i allmänhet bättre och hade större tillit till vuxna. De hade lättare att knyta kontakter, hade utvecklat sin empatiska förmåga bättre och brydde sig mera om sina kamrater än barnen i kontrollgruppen. De som fick massage klagade mindre över kroppsliga besvär. Fortfarande efter nio månader visade en kontroll att effekterna kvarstod och dessutom tycktes bli ännu mer tydliga ju mer tiden gick. (Uvnäs Moberg, 2000, Ellneby, 1999) I lugn och ro-systemet verkar det finnas en slags inbyggd visdom, vilket gör att de barn som redan är lugna inte påverkas ytterligare av massagen. Det är de barn som behöver mera lugn och ro som reagerar mest på beröringen och som man ser bäst resultat på. (Uvnäs Moberg, 2000)

Jelvéus (1998) skriver om ökad koncentration och ”smartare” barn. Det har visat sig att barn efter massage har en större förmåga att koncentrera sig. Beröring verkar bidra till att samordning av hjärnans alla impulser och flöden och därmed skapa en viss ordning i hjärnan. Hjärnans kemi, funktion och struktur kan, enligt neurofysiologerna, förbättras med riklig stimulans. Eftersom känslan representerar stora delar av hjärnan aktiverar beröring också stora delar av den. Beröring och taktila upplevelser skapar lugn och trygghet. Detta är även de viktiga ingredienser för inläring.

5.5.2 Andra effekter man kan se av massage

- Ökat immunförsvar
- Ökad nyfikenhet, kommunikation och bindning till andra
- Dämpa orolig och nervös mage, ökad eliminering, d v s tarmtömning
- Fördjupad andning
- Ökad salivutsöndring

(Jelvéus, 1998)

Birkestad (1999) skriver om ytterligare några effekter av oxytocinsystemet.

- Höjd smärtröskel
- Ökar cirkulationen i den del av hjärnan som stödjer emotionell intelligens
- Ökar minnesfunktionen

5.5.3 Beröringskänslighet

Duesund (1996) skriver att det är först när kroppen sätter sig på tvären eller gör något oväntat som vi märker den. Detta menar hon är för att kalla på vår uppmärksamhet på ett sätt som kan vara obehagligt. Det är med kroppen som vi först förstår världen för det är med den vi upplever och erfar. En persons bild och uppfattning av sin kropp är socialt påverkbar och därmed väldigt känslig. Det som påverkar den mentala inställningen om kroppen är emotionella, kognitiva och själsliga erfarenheter. Självuppfattningen har ett avgörande inflytande på vårt liv bland andra människor. Vi har alla ett starkt behov av att känna positiva känslor för oss själva, därför är självuppfattningen så viktig. Bristande självförtroende hos en elev i förhållande till kulturens normer kan bli ett hinder i aktivitetsutvecklingen. Hult m.fl. (2000) skriver att vid tillfällena då andra människor får en person att känna sig illa till mods, blir personen medveten om sin kropp, vad han gör och hur han ser ut.

En del barn har ett taktilt försvar, vilket innebär att de är överkänsliga för beröring och undviker därmed lekar där det kan komma att bli närkontakt med andra. Det kan skapa problem i sociala relationer då barnet reagerar negativt när andra barn tar i dem. Dessa barn behöver också kropps-kontakt, men måste få träna sig försiktigt i att kunna ta emot den. (Ellneby, 1995) För dem som växer upp i ett icke-taktilt land, som vårt, kan det vara jobbigt och till och med obehagligt om någon de inte känner tar i dem. Många reagerar också negativt om någon av rent misstag rör vid dem. (Jelvéus, 1998)

Att vara beröringskänslig innebär att man reagerar avvikande, negativt eller med obehag på känselimpulser. Detta kan visa sig i att man inte får ta i personen eller komma nära den, att den inte kan stå i kö och vänta, drar sig undan sociala lekar och så vidare. Beröringen/närheten utlöser för dessa personer obehagskänslor och ibland även smärta. Ofta längtar personerna efter närhet, men de kan inte ta emot det. Det kan vara svårt att veta hur man ska bemöta dessa personer. Det gäller att använda regelbunden massage eller beröring, men att gå väldigt varsamt fram och lyssna på personen. För en del fungerar det bra med fasta tryck utanpå kläderna. Går detta bra kan man sedan övergå till mjukare beröring genom tryck och strykningar över huden. (Birkestad, 1999)

6. Resultat av intervjuerna

Jag har valt att presentera de fem intervjuerna, som jag har gjort var och en för sig. Detta för att tydligt kunna se vad var och en av respondenterna har sagt och för att därmed kunna dra egna slutsatser för mitt arbete.

6.1 Intervju 1

Pojke 8 år, går i år 2 i en 1-2:a. Han har haft massage sedan början av år 1 någon gång per vecka. Jag kallar honom Kalle.

I den här klassen masserar barnen varandra två och två, och det är ens fadderbarn man masserar med och dessa är bestämda. Förra året de hade massage hade de bestämda massagekompisar också, men masserade inte fadder och fadderbarn.

När de masserar varandra sitter en på sin stol med ryggen mot den som masserar. Den som masserar står upp bakom den som sitter. Det är läraren som bestämmer hur barnen ska massera och de masserar till massagesagor. Barnen får inte sitta och lyssna till musik och sedan massera improvisatoriskt utifrån den.

Kalle säger att han tycker bra om massagen, men det händer att han inte alltid är med. När de har massage på gymnastiken ibland är han med, för då behöver han inte massera med sitt fadderbarn, men när han ska massera med sitt fadderbarn vill han inte vara med. Han vill inte massera sitt fadderbarn för att hon är tjej, utan vill helst massera en kille.

Vad gäller att få massage tycker Kalle att det känns både skönt och konstigt. På frågan om på vilket sätt det känns konstigt svarade han:

”- Äää, det är både skönt och så.” Han tycker inte att det är obehagligt när någon tar på honom. På frågan om hur han tycker att det är att massera andra svarar han att han inte vill, men måste. Han vill helt enkelt inte massera någon annan över huvudtaget, utan vill bara ha massage själv. Det tycker han är väldigt skönt. Han tycker att det är jobbigt att stå upp och massera. Han tycker inte att det är obehagligt att ta på någon annan. Kalle tror inte att de skulle kunna massera varandra på något annat sätt så att det skulle bli bättre för honom, utan det är bara att det är jobbigt, säger han.

När jag frågar om hur det känns i kroppen när han inte är med på massagen, så svarar han att han vill massera med en kille. Han känner sig dock inte utanför kommer han sedan fram till, utan det är andra som inte heller vill vara med.

Kalle tror att man masserar varandra i skolan för att inte få stela nackar, och för att bli mjuka i kroppen.

Det finns framförallt två andra pojkar i klassen som Kalle skulle vilja massera med och bli masserad av, men den ena av dessa pojkar vill inte heller vara med på massagen. Om Kalle skulle få massera med någon av ovanstående pojkar, säger han att han alltid skulle vilja vara med på massagen.

När jag slutligen frågar om vad han tycker om att ha massage i skolan svarar han att det är både bra och dåligt. Det som är bra är att barnen inte ska få stela nackar och ryggar, och det som är dåligt är att läraren bestämmer vem som ska massera med vem.

6.2 Intervju 2

Pojke 9 år, går i år 3 i en 3-4:a. Har haft massage sedan början av år 2 och har det någon gång i veckan. Jag kallar honom Patrik.

Patrik berättar att de masserar varandra två och två i klassen. De gör rörelser med fingertopparna på varandra. De som ger massage får inte sitta ner, utan de står upp och masserar den som sitter framför. De masserar ihop med den som sitter bredvid vid bordet, vilket läraren har bestämt.

Det är läraren som bestämmer hur vi ska massera varandra, berättar Patrik. Hon (läraren) har ett papper som hon läser från och visar rörelser till. Hon masserar med någon i klassen vars kompis som sitter bredvid är sjuk. Sedan gör de som masserar likadant på sin massagekompis.

Patrik tycker att det är bra med massage, för att det är kul. Ibland är det kul säger han. Men när jag frågar om han alltid är med på massagen, så svarar han med ett bestämt nej. Först säger han att han inte vet varför han inte vill vara med, sedan säger att han bara vill sitta och slappna av. Patrik tycker inte att det är obehagligt eller känns konstigt när någon tar på honom. Flera gånger säger han att han inte vet varför han inte vill vara med på massagen.

Patrik säger att det inte spelar någon roll om han blir masserad eller om han ska massera. Han tycker att det kan vara skönt att bli masserad ibland, när han har jobbat mycket och har ont i händerna. Då kan han "ligga" och slappna av när han blir masserad. När jag frågar vad han tycker om att massera andra svarar han att det är sådär. Han masserar helst dem som han har gått tillsammans med i skolan länge, för dem känner han väl. Han tycker inte att det är obehagligt att ta på någon annan, men säger: "Näe, det är såhär att jag har svettiga händer och då blir det jobbigt att massera." Patrik säger att det är lite därför han inte vill vara med och massera. Han tror inte att de andra känner att han har svettiga händer, för det är ingen som har sagt något någon gång.

På gymnastiken fick eleverna prova att massera varandra med en taggig boll. Det tyckte Patrik var väldigt skönt och han tycker att det skulle vara bra att använda en sådan när han masserar, så att han inte behövde ta på någon annan.

Patrik känner sig absolut inte utanför när han inte är med på massagen, utan säger att han väljer det själv. Han bara sitter och slappnar av istället och glömmer bort alla tankar. Han tror att de masserar varandra i skolan för att det ska vara skönt och så de kan slappna av när de har jobbat så mycket.

Patrik har ingen speciell som han skulle vilja bli masserad av eller som han själv vill massera.

6.3 Intervju 3

Pojke 9 år, går i år 3 i en 3-4:a. Är ny i skolan för terminen. Han hade en lärare på skolan han gick på tidigare, som masserade barnen, så det är inte helt nytt för honom med massage i skolan. Jag kallar honom Adam. Nu masserar de varandra i klassen någon gång per vecka.

Adam berättar att de brukar massera varandra i klassen två och två. De tittar på hur läraren gör och masserar likadant. De gör en massagesaga. Den som sitter och får massage får inte se vad den som står bakom gör. De får aldrig bestämma själva hur det ska massera. Adam säger att eleverna får bestämma vem de ska massera med, men det ska vara någon som sitter vid samma bord som en själv.

Adam berättar att han inte brukar vara med och massera. Han säger att han har varit med så att han vet vad det är för någonting. Han vill inte vara med för att han inte tycker att det är så roligt, och så är nästan alla kompisar vid bordet upptagna. Adam berättar också att han kanske vill vara med, men att han inte har någon att massera, utan blir lite utanför ibland. Den pojken som sitter bredvid Adam vill inte vara med på massagen och det är han som annars är ledig vid bordet. Han berättar också att han inte är med ibland för att han bara vill sitta och slappna av.

Om Adam hade en speciell massagekompis som alltid ville vara med, tror han att han själv också skulle vara med. Han tycker inte att det är obehagligt när någon tar på honom och inte heller att ta på någon annan. När jag frågar om det känns skönt när någon annan masserar på honom så säger han: ”- Ja, det gör det väl.”

Han tycker att det skulle vara bättre om han själv fick bestämma hur han skulle massera och hur han skulle få massage.

Adam tycker att det känns sådär att sitta och titta på och inte vara med på massagen. Men han känner sig inte utanför. Han tror att de masserar varandra i skolan för att kunna slappna av när de jobbat så mycket. Det finns en pojke i klassen som Adam gärna skulle vilja bli masserad av och som han själv skulle vilja massera.

6.4 Intervju 4

Pojke 11 år. Går i år 5 i en 5-6:a. Han hade massage förra året på gymnastiken, vilket innebar två gånger i veckan. Gick då i en 3-4:a. Jag kallar honom Pontus.

Pontus berättar att hans klass hade massage på gymnastiken förra året. Det var läraren som bestämde hur de skulle massera och vem de skulle massera med. Läraren gjorde rörelser som eleverna skulle göra efter.

Han tycker att det är både roligt och tråkigt att ha massage i skolan. Det är roligt för att det är skönt, men det är tråkigt att massera någon annan.

Han berättar att han var med på massagen alla gånger, utom två för då var han sjuk. Pontus säger att han inte vet om han tycker att det är bra med massage i skolan, men tänker en stund. Då kommer han fram till att det är skönt att bli masserad, men tråkigt att massera. Han tycker att det är ansträngande för händerna att massera. Han tror att det kanske skulle blivit lite bättre om han fick använda någon slags ”massagesak”, som han kunde dra på ryggen på kompiserna.

Han tror att man masserar varandra i skolan för att det ska vara lugnare på lektionerna efteråt. Han berättar också att det inte spelar någon roll vem han blir masserad av i klassen eller vem han masserar utan alla går bra. Pontus skulle vilja ha massage en gång i veckan och då skulle han alltid vara med.

6.5 Intervju 5

Pojke 10 år. Går i år 3 i en 3-4:a. Började med massage förra året. Jag kallar honom Niklas.

Niklas berättar att de masserar varandra två och två i klassen. Läraren läser upp en saga och visar hur de gör rörelserna. Eleverna får massera den de sitter bredvid och det har läraren bestämt.

Niklas berättar att han inte vill vara med så ofta på massagen. Han säger dock att han tycker att det är ganska bra med massagen för att det är skönt. De gånger han inte är med är det för att han inte har någon att vara med, för att han inte vill och för att han inte orkar. Han tycker att det känns jobbigt att vara med, men vet inte riktigt varför. Han tycker inte att det känns konstigt när någon tar på hans kropp och han tycker inte heller att det är obehagligt att ta på någon annan.

Niklas tycker inte att det spelar någon roll om han själv masserar någon annan eller om någon masserar honom. Han var inte med på massagen förra året så mycket, för att han som satt bredvid var sjuk en hel del. Läraren masserade då med Niklas ibland. I år har de inte haft så mycket massage i klassen ännu.

Niklas säger att han vill fortsätta med massagen i skolan för att det är skönt, men vill ha någon att vara med då. När han inte är med på massagen är han lite avundsjuk på de andra för han skulle gärna vilja vara med. Men det känns inte jättejobbigt att sitta bredvid och titta på.

Niklas tror att de masserar varandra i skolan för att det ska bli lugnare i klassrummet.

Det finns ingen speciell som han vill massera eller bli masserad av i klassen. Han tycker inte att det är någon skillnad på att massera pojkar och flickor.

7. Diskussion

Kompismassage är en form av massage där eleverna kan sitta två och två och massera varandra. Det är meningen att den ska vara enkel att utföra så att alla kan vara med och den ska inte heller ta lång tid från undervisningen. Denna form av massage har jag provat på att ha i klasser många gånger och det brukar fungera väldigt bra. Massagen är till för att eleverna ska lära sig att ta i varandra på ett behagligt sätt och tanken är att klassrumsklimatet också ska bli trevligare. Det som är väldigt viktigt med massagen är att eleverna ska vilja vara med, man får absolut inte tvinga någon.

Syftet med massagen är att det ska vara en trevlig och skön upplevelse, absolut inte ångestfull och jobbig. Det är väldigt viktigt att man talar om vilka regler som gäller vid massagen, var man får och inte får ta, så att alla kan känna sig trygga vid de tillfällen man har massage. Jag tror att det är ett väldigt bra sätt att skapa trygghet i klassen genom att ha massage, vilket bland annat visar sig i att eleverna får lättare att knyta an till varandra. Det sprider ett lugn i klassrummet och många av eleverna blir väldigt glada när man säger att man ska ha massage.

Det kan vara bra att de första gångerna man masserar i klassen använda sig av en massagesaga, där läraren läser en saga och visar rörelser till som eleverna gör efter. När eleverna har lärt sig hur det fungerar och att använda sig av lite olika grepp, så kan man gå vidare och låta eleverna komma fram och visa en egen massagesaga som de andra får göra efter. Något annat som fungerar bra när eleverna är inskolade i massagen är att massera till lugn musik och bara följa takten med rörelser som de hittar på själva. Här har läraren stora möjligheter att arbeta på det sätt som passar elevgruppen. Det kan gälla vem som ska massera med vem, om det ska vara samma massagekompis alla gånger eller om det ska varieras från gång till gång.

När man börjar med massage i skolan, tror jag, precis som jag har skrivit i litteraturgenomgången att det är väldigt viktigt att informera föräldrarna om att man tänker börja med massage, hur det går till och vad syftet är samt för att vara trovärdig visa på effekter som forskare kommit fram till. Det sätt som jag kan tänka mig är det bästa att informera föräldrarna på är ett föräldramöte, där de har chans att ställa frågor och till och med kan prova på att massera varandra.

Huden är ett av våra viktigaste sinnen. På vår hud finns väldigt många känselkroppar som tar in de uttryck som kommer utifrån. Dessa känselkroppar som kallas receptorer står via sensoriska nerver i förbindelse med nervsystemet. Den beröring som vi känner går via receptorerna till vårt parasympatiska nervsystem, som också kallas vårt anti-stresssystem. Känslan av smärta däremot registreras via receptorerna hos det sympatiska nervsystemet, även kallat vårt stresssystem. Därmed förstår man också hur viktig huden är för att vi ska lära känna vår omvärld och kunna ta intryck av både positiv och negativ karaktär. Genom beröring aktiveras alltså vårt viktiga, parasympatiska nervsystem och gör att vi kan få en motpol till det stresssystem som många gånger är påkopplat i vårt stressade samhälle. Beröring gör alltså att vi får en motpol till stress och att vi därmed kan hålla jämn balans mellan dessa två tillstånd.

Oxytocinet som också kallas vårt lugn och ro-hormon är både ett hormon och en signalsubstans. Detta innebär således att det kan verka på två olika sätt i vår kropp. Ett som går via blodbanan och ett som går via nerver. Oxytocinhalten har en förmåga att sjunka relativt snabbt, men trots det så blir effekterna väldigt långvariga. Vad gäller detta så har jag inte läst något direkt om att man ska massera regelbundet för att uppnå goda effekter, men jag har läst mellan raderna att det är önskvärt. Eftersom oxytocinet är både ett hormon och en signalsubstans, så kan man tänka sig att det blir relativt kraftig effekt när det utsöndras och då förstår man också den goda verkan oxytocinet har i våra kroppar.

Barn i dagens samhälle är även de, precis som vi vuxna, väldigt stressade. Genom att arbeta med massage i skolan kan vi sänka nivån av stresshormonet kortisol och på så sätt motverka stressen. Denna effekt får vi i och med att det utsöndras oxytocin, som sänker aktiviteten i det sympatiska nervsystemet. Detta tycker jag, är ett tungt vägande skäl till varför vi bör ha massage i skolan idag. Våra elever mår inte bra av de krav och den stress de har runt omkring sig och behöver få en chans att motverka detta. Om vi i skolan med så enkla medel som lite massage, kan bidra med att få våra elever till lugnare och mer harmoniska människor tycker jag inte att man ska tveka med att börja. Det tar som sagt inte speciellt lång tid, men ger väldigt goda effekter.

Det som jag tycker är väldigt bra med oxytocinsystemet är att det är väldigt smart. Det ger mest synbara resultat på de mest ”bråkiga” och ”stökiga” barnen, och på de barn som inte behöver bli lugnare händer inget speciellt. De kanske också blir tryggare inombords, men de blir inte tillbaka-dragna eller ”för” passiva. Det är alltså ett väldigt förnuftigt system.

En av de viktigaste effekterna som jag kan tycka att massage har, är den funktionen att den sänker stressnivån. Detta på grund av att oxytocin utsöndras, som i sin tur sänker nivån av vårt stresshormon kortisol. Som jag tidigare skrivit är barnen i skolan en produkt av dagens samhälle, där allt ska gå fort och man ska hinna massa saker och man har inte tid för sig själv riktigt. Till detta behöver vi en motpol och det är därför oxytocinet finns till. Vi måste se till att vi använder de finurliga system som finns i kroppen för att man ska må bra och det kan vi på ett enkelt sätt göra i skolan genom att ha kompismassage.

Lugn och ro-hormonerna har också visat sig ge mindre muskelspänningar, vilket bidrar till ökad blodgenomströmning i kroppen och mjukare muskler. Är man som elev väldigt spänd i kroppen kan det vara svårt att hantera sin kropp på ett nödvändigt sätt. Det kan vara svårt att hålla avslappnat i en penna och omöjligt att kunna sitta på ett bekvämt sätt i skolans stolar. Har man väldigt stela muskler får man också lätt huvudvärk som bieffekt, vilket kan försvåra förmågan att kunna koncentrera sig. Beröring och massage ger en avslappnande effekt.

Massage och beröring har också visat sig ge minskad känsla av aggressivitet och ett större lugn. Detta beror på att aggressivitet är en del av flyktbeteendet, denna känsla blir därför mindre när det tillförs oxytocin i kroppen. I studier som har gjorts i svenska skolor har det visat sig att massage i den dagliga rutinen ”gör” barnen lugnare och mer socialt mogna. De som svarade bäst på ”behandlingen” var de mest oroliga pojkarna. För dessa pojkar kan det alltså vara en andra chans att få ordning på sig själva. Jag tror att det har stora effekter för barnen delvis på grund av oxytocinsystemet, men också på grund av att barnen känner att de blir sedda. Att någon tar på dem och gör det skönt, är en betydande gest för att ge dessa barn en känsla av att vara viktiga. Detta leder förhoppningsvis till att

de inte pockar på att få uppmärksamhet av negativ karaktär.

Genom massagen får eleverna en större social förmåga. De lär sig hur de kan ta i och närma sig andra människor samt att de i allmänhet känner sig tryggare i gruppen. När läraren ska arbeta ihop en samling elever till en bra, trygg och trevlig grupp, tror jag, att det är väldigt bra att använda sig av massage. Det är inget som jag skulle börja med första dagen i skolan när eleverna inte känner varandra, men efter någon månad kan jag tänka mig att det är en av de bästa rutiner man kan ha i ”skolveckan”. I och med att man masserar varandra i klassen får eleverna förhoppningsvis en mer empatisk förmåga och bryr sig mer om sina kamrater.

Något som jag tror är väldigt viktigt när man arbetar med kompismassage i skolan är att göra det regelbundet för att uppnå så goda effekter som möjligt. Att massera varandra en gång i månaden tror jag varken gör till eller från, däremot om man arbetar några gånger i veckan eller varje dag en liten stund låter nog inte effekterna vänta på sig. Elever behöver rutiner och tydliga ramar runt omkring sig. Att ha massage som en daglig rutin, tror jag, gör eleverna trygga och avslappnade.

Det finns även andra saker som är viktiga för oss i skolan som har visat sig förbättras i och med massage och det är elevernas koncentration. Efter massage har eleverna en större förmåga att koncentrera sig. Man tror att beröring bidrar till att samordna hjärnans impulser och flöden, och på så sätt skapas en viss ordning i hjärnan. Känslerna representerar stora delar av hjärnan och i och med beröring aktiveras stora delar av densamma, vilket kan bidra till den ökade koncentrationen. När man känner att det börjar bli lite rörigt i klassrummet kanske man ska stanna upp i tio minuter och ta en stunds massage för att sedan återuppta arbetet med bättre koncentration och större lugn.

Ytterligare några effekter som är intressanta är att massage och beröring anses öka minnesfunktionen. Vi kräver många gånger av våra elever att de ska komma ihåg väldigt mycket, skolarbetet i sig kräver också många gånger en viss minnesfunktion, till exempel läsning, genom massagen kan man alltså till viss del öka minnets ”förmåga”. Något annat som indirekt påverkar skolan och skolarbetet är ökat immunförsvar. Genom att eleverna får ökat immunförsvar och håller sig friska oftare, så kan de vara med på många lektioner och kommer inte ”efter” i skolarbetet.

Under effekter har jag skrivit om beröringskänslighet, detta för att elever med detta taktila försvar inte kan få ut samma effekter av massagen som de barn utan beröringskänslighet. På dessa barn kan effekten bli motsatt av att arbeta med beröring i skolan, vilket upplevs som väldigt obehagligt. Jag tycker att det är väldigt viktigt att vi som arbetar med massage i skolan vet om att dessa barn finns. Eftersom detta kan skapa problem i sociala kontakter är det viktigt att man arbetar med beröring av dessa barn också, men man måste gå väldigt varsamt fram, och försöka ha regelbunden massage även med dessa barn. Det bästa kanske är att det är läraren som masserar och att det är helt på elevens villkor. Det är i och för sig alltid viktigt att det är på elevernas villkor, men med dessa barn bör man vara extra försiktig.

Min resultatredovisning kan inte ses som en vetenskaplig undersökning, så att man genom denna kan dra generella slutsatser om varför barn ”väljer” att avstå från massagen i skola. Resultatet gäller bara för min undersökning och kan endast ses som ett resultat av de fem intervjuer jag har gjort. Några av eleverna som jag har intervjuat känner jag till lite grann, vilket kan ha påverkat resultatet av intervjuerna i viss mån. Eleverna känner mig också lite och kanske trodde att jag förväntade mig vissa svar av dem.

I min undersökning hade jag väntat mig att få svar som till exempel att eleverna valde att stå över massagen på grund av att de tycker att det är obehagligt att ta på tyg, eller att ta på andra, eller att de tycker att det är obehagligt och känns jobbigt när någon tar på dem. Men dessa svar fick jag inte alls. Den första pojken som jag intervjuade vill inte vara med på massagen för att han tycker att det är jobbigt och dessutom, tror jag, att det framförallt är av den anledningen att han inte vill massera flickor. Detta tycker jag att vi i skolan måste respektera och förstå, men även arbeta med så att den här pojken till slut inte tycker att det spelar någon roll om han får massera en flicka eller en pojke.

I intervju nummer två berättade pojken långt in i intervjun, nästan i slutet, om varför han inte vill vara med på massagen. Det handlade om att han hade svettiga händer. Jag kan mycket väl förstå varför inte denna pojke tycker att det känns bekvämt att massera andra. Det kan vara både jobbigt och kännas olustigt att ha svettiga händer. Dessutom kanske pojken är rädd för att bli retad och få kommentarer om sin handsvett. I denna situation tycker jag att det är alldeles utmärkt att ge eleverna alternativ i massagen. Att ha olika redskap till hands som de kan välja att massera med om de inte vill använda sina händer.

I min tredje intervju pratade jag med en pojke som är ny i skolan för terminen. Hans stora dilemma verkar vara att han inte har någon massagekompis att vara med eller att han inte har knäckt koden i gruppen om hur saker och ting fungerar där. Han blir ofta utan massagekompis och sitter bredvid och tittar på. Som ledare har man i massagen en viktig roll att se till att ingen som vill vara med blir utan massagekompis. Ska man massera med den kompisen som sitter bredvid och den kompisen aldrig vill vara med, måste den som är ledare i gruppen ändra organisation anser jag. Det är viktigt att inte utsätta våra elever för sådana jobbiga situationer för många gånger. De ska inte behöva få en utanförkänsla på grund av att vi som lärare, inte är tillräckligt observanta.

Den fjärde intervjun som jag gjorde tycker jag är väldigt intressant. Detta är en pojke som säger att han har varit med på massagen varje gång utom två, då han varit sjuk. Denna pojke vet jag har avstått från att vara med på massagen flertalet gånger, eftersom jag har pratat med hans lärare om lämpliga respondenter till intervjun. Trots att jag klargjort mitt syfte med intervjun för honom och berättat att jag har valt att intervjua honom på grund av att han inte är med på massagen så säger han att han alltid är med på massagen. Här tror jag att det kan ligga något djupare än vad jag har fått fram i mina övriga intervjuer. Den här pojken tycker att det är så jobbigt att han inte ens kan tala om det. Hur gör man med ett sådant barn? Givetvis ska man inte låta honom behöva vara med på massagen tycker jag, men jag tror ändå att man ska försöka beröra honom några gånger om dagen bara med en klapp på axeln eller liknande för att visa att man ser honom och för att låta honom vänja sig vid beröring, detta bör dock ske på hans villkor.

Den femte och sista intervjun som jag gjorde var med en pojke som jag känner relativt väl. Han kan inte riktigt sätta ord på varför han inte vill vara med. Han berättade dock lite tveksamt att det är för att han inte har någon att vara med, för att han inte vill eller för att han inte orkar. Annars tycker han att det är bra med massage och det är skönt. Han tycker inte att det spelar någon roll om han blir masserad eller om han får massage, ändå vill han inte vara med på massagen. Den här pojken är lite kraftigt byggd och den enda som jag har sett honom massera med en gång är hans lillebror, som också är lite kraftig. Jag tror att det kan bero på att han inte är riktigt nöjd med sin kropp och att det är därför han inte vill vara med på massagen.

De slutsatser jag kan dra av resultatet av mina intervjuer, är att det finns flera olika anledningar till att man inte vill vara med på massagen. Många gånger kan det också vara svårt att som lärare få reda på anledningen till varför, för att eleverna inte vill berätta. Som lärare måste man vara väldigt lyhörd och uppmärksam på sina elever och deras reaktioner. Det är viktigt att ha kunskap om och förståelse för varför eleverna inte vill vara med, men att vi också ger dem som vill vara med möjlighet att vara det. Många gånger, tror jag, också att det kan vara så att de måste få iakttä några gånger och se vad det är, innan de bestämmer sig för att de vill vara med. Jag tycker att det är viktigt att man har tålamod och frågar varje gång man har massage om de vill vara med. Till slut kanske de känner sig tillräckligt trygga på vad massagen innebär så att de väljer att vara med.

När man som lärare vill börja med kompismassage i klassen, tycker jag att det är viktigt att man har bakgrundskunskaper om till exempel beröringskänslighet, att man vet att det finns och vad det kan innebära. Det kan hända att man har ett sådant barn i sin elevgrupp och då är det viktigt att veta hur man ska hantera detta. Det är även viktigt att veta vad man som lärare utsätter sina elever för i och med massagen. Det kan handla om lust och njutning, men också om ångest och oro. Det viktigaste är att eleverna har valet att kunna avstå om de vill, men även att de har möjlighet att vara med när så önskas.

Min kvalitativa undersökning valde jag att göra som intervjuer, detta för att få reda på vad de barn som inte vill vara med tycker och känner kring massagen i skolan. Det som jag tycker är intressant är att av de elever som jag fick namn på, var alla pojkar. Detta, tycker jag, skulle kunna vara en intressant del att forska vidare i och se om det visar sig vara så, att det är vanligare att pojkar står över massagen än att flickor gör det och vad det i så fall kan bero på.

8. Referenser

8.1 Litteratur

Ayres, J (1993) *Sinnenas samspel hos barn*. Stockholm: Psykologiförlaget.

Birkestad, G (1999) *Beröring i vård och omsorg – en teoretisk sammanfattning*-. Solna: Oifigetur förlag.

Duesund, L (1996) *Kropp, kunskap & självuppfattning*. Falköping: Liber Utbildning AB.

Ekengren, K och Hjerpe, B (1995) *Beröring – vår viktigaste förnimmelse*. Umeå: SIH Läromedel.

Ellneby, Y (1995) *Om du inte rör mig så dör jag. Den taktila kommunikationen för barns utveckling*. Eskilstuna:Utbildningsradion.

Ellneby, Y (1999) *Om barn och stress och vad man kan göra åt det*. Falköping: Natur och Kultur.

Jelvéus, L (1998) *Berör mig! Massage för stora och små barn*. Oskarshamn: Utbildningradion.

Solin, E och Orlick, T (1998) *Visst kan du! – för föräldrar & barn*. Borgå: LäroMedia AB.

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

Uvnäs Moberg, K (2000) *Lugn och beröring. Oxytocinets verkan i kroppen*. Borås: Natur och Kultur.

8.2 Rapporter

Arenroth, H och Johansson, S (2000) ”Ett arbete som berör” *En kvalitativ studie om barns upplevelser kring massage och beröring i skolan*. Linköpings Universitet: Grundskolläraprogrammet 1-7: Examensarbete: LIU-ITLG-EX- -00/44-SE.

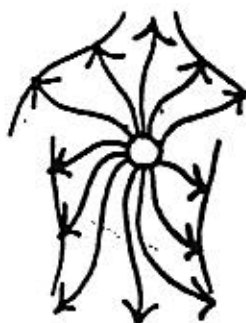
Hartman, S (1993) *Handledning. Liten handbok för den som arbetar med projekt, specialarbeten eller rapporter*. Linköpings Universitet: Lärarutbildningen: ISSN 0284-1266.

Hult, H (red) (2000) *Undervisning och lärande*. Linköpings Universitet: CUP:s rapportserie nr 7, ISSN 1403-4670

Årstidssagan



1. *Om sommaren är solen rund och gul och stor.*
Lägg händerna varsamt mitt på ryggen. Gör en cirkel som blir större och större för varje varv.



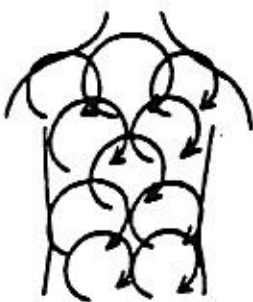
2. *Solstrålarna värmer så gott.*
Strykningar från ryggens mitt, den ena handen följer den andra och täcker in hela ryggen för att markera kroppsgränsen.



3. *Men har du sett! Där kommer ett moln och ett till och ett till och ett till...*
Måla hjärtat med hela händerna. Mjukt och varsamt täcker de in hela ryggen.



4. *Vindarna blåser än åt det ena hållet än åt andra hållet.*
Varsamma strykningar, från sida till sida täcker in hela ryggen.

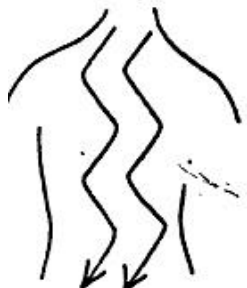


5. *Hösten med blåst och virvelvindar nalkas.*
Lägg händerna ovanpå varandra. Gör mjuka cirklar som växlar i storlek och styrka.



6. *så kommer ovädret. Åskan dundrar.*

Löst knuten hand, avslappnad handled. Växelvis och mjukt landar dina händer på ryggen.



7. *Blixtarna ljungar och lyser upp.*

Snabba strykningar rån nacken zig-zag ner mot sätet. Enda gången under hella sagan om du släpper kontakten!



8. *Så kommer regnet, först lite lätt lätt.*

Dina handleder är avslappnade, händerna mjuka, fingertopparna dansar lätt, lätt över ryggen.



9. *Regnet ökar och blir kraftigare och kraftigare.*

Gör regndropparna tydligare, kraftfullare och snabbare. Fortfarande är dina handleder och händer avslappnade.



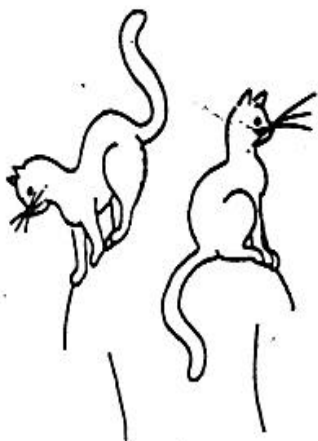
10. *Vintern är på väg. Det blir kallare. Regnet övergår i snö.*

Stora snöflingor faller mjukt. Det blir alldeles vitt, alldeles tyst och stilla.



11. *Det enda man ser är en katt som går upp på taket. En katt till! Oh, titta en liten kattunge och där kommer pappa katt.*

Från sätet upp på ryggen på en sida i taget smyger katterna uppp. Lägg först i handloven, sedan handen. Den ena handen följer den andra. Hela tiden har en hand kontakt med ryggen.



12. *Alla sätter sig och tittar ut över världen. Låt dina händer ligga kvar på axlarna.*



13. *Då får de syn på dimman som långsamt sveper in. Det blir alldeles vitt, alldeles tyst och stilla.*

Mjukt svepande rörelser över axlarna, sedan från sida till sida på ryggen. Stanna med händerna mitt på ryggen där du började med sagan.



14. *Vi lockar fram vårsolen ljuvligt skön, rund och go. Det blir härligt varmt och skönt över ryggen.*

Gör solen igen, mjuka varsamma cirklar som blir större för varje varv. Hela din hand ligger mjukt mot ryggen.

15. *”Tack så mycket för att jag fick ge dig massage.”*
Avslutande med en hand på var axel.

Utarbetat av Siv Ardeby Illustrerad av Åsa Söderberg.
(Hämtat ur Solin & Orlick , 1998 s 72-74)

Hejsan!

Mitt namn är Martina Lindberg och jag läser min sista termin på Grundskolläraprogrammet i Linköping. Denna termin skriver man ett examensarbete och mitt handlar om massage i skolan. Det är med anledning av examensarbetet som jag skrivit detta brev.

Jag ska intervjuva några barn om vad de tycker om massage i skolan och undrar därför om jag kan få intervjuva ert barn. Allt som barnet säger behandlas konfidentiellt. Det kommer att presenteras i mitt arbete, men inga personliga uppgifter, som gör att man kan spåra det sagda till ert barn, kommer att finnas med.

Givetvis kommer jag också fråga ert barn personligen om jag får intervjuva det, vilket jag även tycker att ni kan göra innan ni samtycker till att barnet får intervjuas. Ingen ska behöva vara med utan att själv vilja. Jag hoppas på ert samarbete för att kunna göra denna studie möjlig.

Har ni några frågor kontakta mig gärna på:

Tele.nr XXX-XXXXXX (kvällstid hem)

Tele.nr XXX-XXXXXX (dagtid, arbete)

Mobil.nr XXXX-XXXXXX

Tack på förhand

Med vänliga hälsningar

Fyll i talongen nedan och skriv under med ert/era namn. Skickas tillbaka med barnet till skolan senast fredag 28/9-01.

Gör ett kryss för det alternativ ni valt.

Mitt barn får intervjuas till studien.

Mitt barn får ej intervjuas till studien.

Målsmans underskrift

Intervjufrågor

1. Brukar ni massera varandra i klassen? Hur gör ni då?
2. Vem bestämmer hur ni ska massera?
3. Vem bestämmer vem ni ska massera med?
4. Vad tycker du om massagen i skolan?
5. Brukar du vara med på massagen? Om nej, varför inte?
6. Vad tycker du om att bli masserad i skolan?
7. Vad tycker du om att massera andra i skolan?
8. Skulle man kunna massera varandra på något annat sätt, så att du skulle vilja vara med?
9. Hur känns det att inte vara med på massagen?
10. Varför tror du att man masserar varandra i skolan?
11. Finns det någon som du skulle vilja bli masserad av i skolan?
12. Finns det någon du skulle vilja massera i skolan?