



Malmö högskola
Lärarytbildningen
**Specialpedagogisk
påbygggnadsutbildning**

Examensarbete
10 poäng

**Bättre koncentration och skoltrivsel
genom avslappningsträning.
En studie i skolor 2.**

*Improvement of Concentration and Classroom Atmosphere through
Relaxation Training. A Study in Grade 2.*

Kerstin Gauffin
Ann-Charlotte Willysson

Specialpedagogexamen 60 poäng
Vårterminen 2006

Examinator: Annelis Jönsson
Handledare: Elsa Foisack

Malmö högskola
Lärarytbildningen
Skolutveckling och ledarskap
Specialpedagogisk påbyggnadsutbildning
Vårterminen 2006

Abstrakt

Gauffin, Kerstin & Willysson, Ann-Charlotte. (2006). Bättre koncentration och skoltrivsel genom avslappningsträning. En studie i skolår 2. (Improvement of Concentration and Classroom Atmosphere through Relaxation Training. A Study in Grade 2.) Skolutveckling och ledarskap, Specialpedagogisk påbyggnadsutbildning, Lärarytbildningen, Malmö högskola.

Vårt syfte är att göra en kvalitativ fallundersökning med experimentell design. Syftet med följande arbete är att studera om avslappningsträning med elever i åttaårsåldern kan påverka deras koncentration och skoltrivsel. Vi vill se om en relativt kort men frekvent träningsperiod kan ge effekt på elevers skolprestationer.

Arbetet ger en översikt av tidigare forskning Utifrån olika avslappningsprogram gjorde vi ett eget program som skulle vara omväxlande och intressant för eleverna. Vi gjorde också ett lästest före och efter träningsperioden. Genom observationer och frågeformulär med elever och pedagoger har vi fått ett resultat.

Våra resultat visar på en förbättring i läsförmåga och en ökning på lästestet för samtliga elever i träningsgruppen. Eleverna själva upplevde att arbetet gick mycket lättare än tidigare. De hade lättare att koncentrera sig och arbetsglädjen hade ökat.

Nyckelord: kompismassage, koncentrationsförmåga, muskulär avslappning

Kerstin Gauffin
Abbotsgatan 6
216 22 Limhamn

Ann-Charlotte Willysson
Valborgsgatan 56
216 13 Limhamn

Handledare: Elsa Foisack
Examinator: Annelis Jönsson

INNEHÅLL

	Förord	
1	INLEDNING	9
1.1	Definition av begrepp	10
1.1.1	Vad är avslappning?	10
1.1.2	Vad är avspänning?	11
1.1.3	Vad är FMT?	12
2	LITTERATURGENOMGÅNG	13
2.1	Tidigare forskning	13
2.1.1	Neuromuskulär avslappning	13
2.1.2	Setterlinds undersökning	14
2.1.3	Forskning kring oxytocin	15
2.1.4	Kulturella skillnader i taktil beröring	17
2.2	Teorier	17
2.3	Styrdokument	18
3	FÖRTYDLIGAT SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	21
3.1	Studiens syfte	21
3.2	Förtydligande av frågeställningar	21
4	TILLVÄGAGÅNGSSÄTT- METOD	23
4.1	Allmänt om metod	23
4.1.1	Kvantitativ metod	23
4.1.2	Kvalitativ metod	24
4.1.3	Blandmetod	24
4.1.4	Fallstudier	24
4.1.5	Experiment	25
4.2	Val av metod	26
4.2.1	Läsförståelsetest	26
4.2.2	Frågeformulär	26
4.2.3	Observationer	27
4.3	Urval av undersökningsgrupp	28
4.4	Träningsprogrammet	28
4.5	Bearbetning av data	29

4.6	Studiens tillförlitlighet reliabilitet och validitet	30
4.6.1	Reliabilitet	30
4.6.2	Validitet	31
4.6.3	Generalitet	31
4.6.4	Förhållningssätt och etik	31
5	RESULTAT	33
5.1	Genomförande av träningsprogram	33
5.2	Elevernas resultat	36
5.2.1	Resultat av lästest SL60	37
5.2.2	Resultat av observationer	38
5.2.3	Resultat av Just nu frågor	39
5.2.4	Resultat av elevernas läxa	39
5.2.5	Resultat av avslutande samtal med eleverna	40
5.3	Resultat av samtal med pedagogerna	41
6	ANALYS AV RESULTAT	43
6.1	Analys av träningsprogram	43
6.2	Elevernas resultat	44
6.2.1	Elevernas lästest	44
6.2.2	Elevobservationer	44
6.2.3	Frågeformulär till eleverna	44
6.2.4	Elevernas läxor	45
6.2.5	Avslutande samtal med eleverna	45
6.3	Frågor till pedagogerna	46
7	SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION	47
7.1	Sammanfattning	48
7.2	Diskussion	49
7.3	Pedagogiska implikationer	51
7.4	Förslag till fortsatt forskning	51

REFERENSER

BILAGOR

FÖRORD

Som en del av vår specialpedagogutbildning har vi till uppgift att utföra en undersökning och sammanställa resultaten i ett examensarbete. Vi har genomfört vår undersökning i en skola i Malmö kommun som har hög andel elever med invandrabakgrund.

Vi vill tacka klassen som tålmodigt ställde upp på alla våra övningar och gjorde vår undersökning möjlig. Vi vill även tacka elevernas föräldrar samt pedagogerna som lät oss arbeta med eleverna.

Ett speciellt tack till vår vetenskapliga handledare Elsa Foisack, vid Malmö högskola, för all hjälp och stöd som vi fått under arbetets gång.

Malmö i maj 2006

Kerstin Gauffin Ann-Charlotte Willysson

”Innan ni kom sprang jag bara omkring och ville inte göra något. Nu sitter jag still och arbetar tyst,” sa Elle

1 INLEDNING

Vi läste boken "Peak learning" av Ronald Gross (2000) och kände att vi båda var intresserade av pedagogik som ökar den enskilde elevens möjligheter till inläring. Vi ville finna en individanpassad teknik som kunde vara ett stöd för eleven genom hela skolgången. Sven Setterlind har i sin doktorsavhandling "Avslappningsträning i skolan" (1983) redogjort för ett projekt i Karlstad där man tränade elever i avslappningsteknik i syfte att förbättra deras skolprestationer.

Gross (2000) menar att individen ska lära sig att mobilisera sin maximala inneboende inlärningspotential och träna förmågan att själv försätta sig i ett tillstånd av "flow". Termen flow innebär ett tillstånd av avslappad koncentration, där medvetenheten om tid och rum suddas ut under intensivt arbete med en given uppgift.

Gross hänvisar här i sin tur till boken "Flow" av Mihály Csíkszentmihályi (NoK, 1992, 1996) där författaren betonar vikten av en inövad ritual för att rensa tankarna och öka koncentrationsförmågan. Författaren beskriver hur de kirurger som trivs och utvecklas i sitt arbete alltid har en given ritual inför en operation, dels av hygieniska skäl men också för att samla sig inför den förestående uppgiften. Setterlind använder i sin undersökning "trigger" för att starta avslappningsprocessen t. ex att knyta ena handen och samtidigt styra andningen. Vi tänker använda oss av personliga "triggers" i vårt träningsprogram för att öka elevernas skolprestationer.

Avslappningsövningar menar vi är en metod som kan främja elevernas harmoniska utveckling samt grundlägga deras personliga trygghet och självkänsla, eftersom forskning visar att det leder till ökad självkänsla och bättre relationer (Elisabeth Solin, 1991). I dagens skola finns mycket stress bland eleverna. Avslappningsövningar kan vara ett sätt för oss i skolan att ge eleverna grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt en bättre förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön.

Genom att försöka förbättra klassrumsklimatet med hjälp av avslappning kan man ge eleverna en bättre lärandemiljö. Ingen elev ska behöva känna sig otrygg när han eller hon går till skolan. Det ska vara roligt att gå till skolan och eleverna ska känna att de har goda relationer i sin klass. Därför ska vi som arbetar i skolan göra vad vi kan för att uppnå detta, så att eleverna kan tillgodogöra sig undervisningen på bästa tänkbara sätt. Vårt program kan vara ett sätt att uppnå detta.

1.1 Definition av begrepp

Avspänning är inte samma sak som avslappning. Den slappa människan orkar ingenting och skapar ingen glädje eller frid omkring sig. En total avslappning existerar inte ens. Så länge vi är vid liv är musklerna aldrig någonsin fullständigt i vila. Utan musklernas spänning skulle ingenting i kroppen fungera och vi skulle ramla ihop i en hög. En mycket viktig del av inläringen, för den som studerar avspänning, är att lära känna sin egen grundspänning det vill säga den spänning som alltid finns i musklerna utan att vi tänker på det (Setterlind, 1983). Här nedanför redogör vi för några centrala begrepp inom avslappning, avspänning och meditation.

1.1.1 Vad är avslappning?

Muskulär avslappning

Muskulär avslappning – spänningsreduktion i så många muskler som möjligt till under grundspänningsnivå (Setterlind, 1983).

Avslappningsmetod

Metod som syftar till att åstadkomma minskad muskelspänning och/eller ett tillstånd av psykiskt lugn och koncentration (NE band 2).

Biofeedback

Träning med hjälp av olika avslappningstekniker för att nå kontroll av det autonoma (icke viljestyrda) nervsystemet och dess funktioner i ett visst syfte (Setterlind 1983).

Massage beröring

Behandling av kroppens mjukdelar genom mekanisk bearbetning med händerna. Beroende på behandlingens syfte och på egenskaper hos den vävnad som skall påverkas används olika handgrepp. (Lena Jelveús 1998).

Trigger

Personligt verktyg för att uppnå muskulär avslappning.

Betingning av en ”trigger” en effekt som knyts till en viss signal motiveras av att detta underlättar själva igångsättandet av avslappningen. Det är frågan om instrumentell betingning,

man betingas till att uppleva hur avslappningen sprider sig genom att knyta vänster hand, dra ett djupt andetag, hålla andan, öppna handen och andas ut (Setterlind, 1983).

Enligt Ingeborg Cernaj (1999) kan man använda signalord i uppmaningar till avslappning, uppmaningen att spänna musklerna ges alltid med ordet nu. Uppmaningen slappna av är signal till avslappning. Efter en tids träning reagerar muskulaturen nästan automatiskt på signalorden som du tyst upprepar för dig själv.

1.1.2 Vad är avspänning?

Grundspänningsnivå

Den spänningsnivå, framförallt fysisk på vilken individen fungerar bäst och där spänningsbalans råder (Setterlind, 1983).

Muskulär avspänning

Ett tillstånd av spänningsreduktion av så många muskler som möjligt till under normal grundspänningsnivå (Setterlind, 1983).

Reducerad spänningsnivå – t.ex. i en viss muskel eller muskelgrupp som gör att individen kan fungera på normal grundspänningsnivå (Setterlind, 1983).

Avspänning är inte samma sak som avslappning.

1.1.3 Vad är förändrat medvetandetillstånd FMT?

Förändrat medvetandetillstånd då individen är djupt försjunken och avskärmad från omgivningen (Setterlind, 1983).

Tillstånd av djup avkoppling – en sänkning av vakenhet som kvalitativt skiljer sig från normalt medvetande (Setterlind, 1983).

Meditation

Meditation kan beskrivas som en koncentration av uppmärksamheten, som underlättas av social isolering, reduktion av kroppsmotorik, muskulär avspänning och en speciell andningsrytm (NE, band 13).

Det målinriktade tänkandet minskas genom passiv koncentration på t ex ett mantra (en ljudkombination) eller på en kroppsfunktion t ex. andning (Setterlind, 1983).

Mental avslappning

Ett tillstånd av lugn och sinnesro som ofta följer på avslappning (Setterlind, 1983).

2 LITTERATURGENOMGÅNG

Då vi började läsa in oss på avslappningsträning i skolan leddes vi in i Setterlinds doktorsavhandling om "Avslappningsträning i skolan" (1983), där han redogör för ett program som han genomförde tillsammans med Lars Eric Uneståhl i skolor i Karlstad. Vi återkommer nedan till hur undersökningen genomfördes och resultaten av den.

Den metod som man använde i programmet har sin grund i en metod för muskulär avslappning som har utarbetats av Jakobsson i början av seklet. Vi beskriver pionjären Jakobssons metod utifrån beskrivningen av den i Setterlinds doktorsavhandling (1983). Ju mer litteratur om avslappning vi läste desto säkrare blev vi på att grunden låg i Jakobssons metod men att programmet har kortats och ändrats något jämfört med den ursprungliga versionen. I en bok av Cernaj (1999) fann vi tre olika långa avslappningsprogram som egentligen är ett och samma och har sin grund i Jakobssons metod. Dessa program bildade utgångspunkten för vår avslappningsträning. (Bilaga A).

2.1 Tidigare forskning

2.1.1 Neuromuskulär avslappning

Edmund Jacobson kom 1929 ut med boken "Progressive Relaxation", där han presenterade sin metod baserad på fysiologisk forskning under 20 år. Han var den förste att beskriva ett enkelt träningsprogram – som innehöll systematiserade övningar av typen anspänning - avspänning. Metoden fick tidigt rykte om sig att vara terapeutiskt verksam då man önskade reducera spänning, oro och ångest (Setterlind, 1983).

Jacobson skrev en populärvetenskaplig bok, 1934, "You must relax" och då blev metoden mera känd bland allmänheten. Denna ursprungliga metod var både omständlig och tidskrävande och kunde inte läras ut i grupp eller via tekniska hjälpmedel. Jacobsson såg det som självklart att man vid inläring av metoden måste få personliga instruktioner. Han var kritisk till suggestionsövningar och yogans andningsövningar. Andningen skulle ske automatiskt, utan ansträngning och med avslappad bröstorg.

På 1950-talet kom en något förkortad version som kom att spela en roll i beteendeterapeutiska sammanhang.

1967 skrev Jacobsson en ytterligare förkortad version av programmet för att öka dess användning. Trots att träningen var avkortad så var den mycket omfattande:

- den tränade 16 muskelgrupper
- varje muskelgrupp tränades mellan en till nio gånger
- varje övningstillfälle borde ta en timme
- den systematiserade träningen omfattade 56 sessioner
- den differentiella avslappningen tränades först i liggande ställning, senare i sittande ställning, i stående ställning och tränades avslutningsvis i arbetssituationer

2.1.2 Setterlinds undersökning

Setterlind har gjort flera undersökningar som grund för sin doktorsavhandling om avslappningsträning i skolan. Arbetet påbörjades 1975 med en pilotundersökning på mellanstadiet i Karlstad. Setterlind samarbetade med Uneståhl och undersökningsgruppen var år 4 - 6. Man började träna i klassrummet, sittande på stolar men eleverna upplevde det som mer positivt att ligga på golvet. Den egentliga träningen skedde i samband med gymnastiklektioner och omfattade 15 träningstillfällen, fördelade på sex veckor. Syftet var att undersöka vad ett kort avslappningsprogram hade för effekter i och utanför skolan. Resultaten visade att 50 % av eleverna tyckte att det gick lättare att arbeta i skolan, koncentrationsförmågan ökade och de blev gladare och säkrare. 80-90 % av eleverna upplevde träningen som trevlig och skön. Flickorna upplevde träningen som mer positiv än pojkarna och symtom som magont och huvudvärk minskade hos dem. Huvudundersökningen skedde på fem skolor i Karlstad under höstterminen 1979. De deltagande eleverna var jämt fördelade på år 6 - 8 i grundskolan och åk 1 och 2 i gymnasiet. Setterlind ville prova om det räckte med träning två till tre gånger per vecka, med inlagda repetitioner för att avslappningen skulle läras in. Eleverna låg på golvet i gymnastiksalen och lyssnade till avslappningsband som var speciellt inspelade för undersökningen.

Setterlind fann det lämpligast att börja med en förkortad version av progressiv avslappning. Därefter följde avslappningsprogram med inslag av autogena övningar som tyngd och värme, där man suggererar sig själv för att uppleva fenomenen. Eleverna fick också lära sig att fördjupa avslappningen och vidare att använda en enkel meditationsteknik. Syftet med avslappningsträningen i skolan var bland annat att låta eleverna pröva olika tekniker för att senare kunna välja den teknik eller kombination av tekniker som passade dem bäst. De skulle sedan förhoppningsvis kunna fortsätta att träna på egen hand utan hjälp av kassetband eller lärare.

Resultaten visade att de lågängsliga (inte ängsliga) eleverna hade lättast att uppnå avslappning. De egentliga vinnarna på avslappningsträningen var pojkarna och de högängsliga eleverna framförallt på mellanstadiet och på gymnasiet. Vidare fann man att eleverna på mellanstadiet hade förändrats mest åt det positiva hållet och i synnerhet var det eleverna i år 5 som var positiva.

Han skriver vidare att förvånansvärt få undersökningar har gjorts som gäller barn och ungdom och att det egentligen var först på 1960-talet som man arbetade med barngrupper. Setterlind framhåller en undersökning, där man tränade sexåriga barn och fann att de kunde kontrollera sina muskelgrupper i tillräcklig grad. Däremot fann man att så små barn tröttnade snabbt på vad de uppfattade som en lek. Setterlind relaterar till andra undersökningar där man har tränat barn med migrän eller hyperaktivitet och uppnått lovande resultat som bestod över tid. Elever med inlärningssvårigheter fick avslappningsträning i en tio veckors pilotstudie, och man kunde efteråt konstatera att de fyra pojkarna var lugnare och hade bättre självkontroll samt att de lyckades bättre med kognitiva uppgifter. Hans egna undersökningar har givit viktiga impulser och infallsvinklar till fortsatt forskning. Vidare konstaterar han att det verkar finnas ett behov av och ett intresse för att mer systematiskt införa avslappning i undervisningen i skolan.

2.1.3 Forskning kring oxytocin

Neurofysiologerna har funnit att det i nervsystemet finns många olika sorters budbärare och en viktig grupp är signalsubstanser som sänder information från en nervcell till en annan.

Kerstin Uvnäs Moberg (2000) är professor i fysiologi och har under många år forskat kring lugn och ro hormonet och signalsubstansen, oxytocin och dess positiva inverkan på människokroppen. Hon är en ofta anlitad föreläsare både i Sverige och i USA, vid utbildningar för psykologer, gynekologer och barnmorskor

Enligt Uvnäs Mobergs forskning har oxytocinet följande inverkan på människokroppen:

- ökar djärvhet och nyfikenhet
- befämjar sociala kontakter
- verkar lugnande och sövande i höga doser
- dämpar smärtupplevelser
- underlättar inläring

- höjer blodtrycket och pulsen vid kortvarigt intag
- sänker blodtrycket och minskar stress på längre sikt
- påskyndar läkning av sår
- motverkar depression
- verkar urindrivande, så att kroppen binder mindre vätska
- befrämjar tillväxt genom stimulans av mag- tarmkanalen
- befrämjar känslomässiga band, speciellt mellan mor och barn
- för tidigt födda spädbarn går snabbare upp i vikt om de får stillsam, omslutande beröring – maximal utsöndring uppnås vid 40 strykningar/minut under fem minuter
- barn som får massage blir lugnare och mer socialt mogna och de blir mindre aggressiva

Även sjukgymnasten Jelvéus (1998) skriver om massagens positiva inverkan som har sin grund i att oxytocin frigörs vid beröring både hos män och hos kvinnor. Hon nämner ytterligare några effekter:

- minskad muskelspänning
- upphävd rädsla
- fördjupad andning
- ökad salivutsöndring och därmed minskad karies
- ökad koncentration
- ökat immunförsvar

Kamp och flykt - reaktioner har det forskats mycket om och de beskriver hur vi agerar genom att antingen fly eller slåss. Det är signalsubstansen vasopressin som styr flyktreaktioner. Dessa reaktioner fanns i människans beteende redan från begynnelsen och är en naturlig handling för oss i pressade situationer. Som motpol till kamp och flykt- mekanismen finns lugn och ro systemet som styrs av oxytocin. Detta för att vi ska kunna njuta av vår tillvaro och ta tillvara de härliga och njutbara stunderna i livet. Båda systemen har lika stor betydelse för att vi ska kunna överleva (Uvnäs Moberg, 2000).

2.1.4 Kulturella skillnader kring taktill beröring

Jelvéus (1998), anser att det fortfarande hos oss finns en inbyggd misstro mot beröring. Vi svenskar lever i ett "icke taktill" samhälle där vi inte är vana vid att bli berörda av våra medmänniskor.

I de asiatiska länderna tas det för givet att alla mår bra av massage, medan vi ofta är rädda för att beröra varandra, trots att det finns omfattande forskning som bevisar beröringens positiva effekter. Många barn är både stressade och spända och klimatet på skolorna blir hårdare. Vi tror att det i viss mån kan hjälpa att arbeta med kompismassage i skolan. Massage och fredlig beröring frigör "lugn och ro hormonet", oxytocin, som bl. a gör oss mindre aggressiva och får oss att slappna av. Mjuk beröring aktiverar det parasympatiska nervsystemet (del av autonoma nervsystemet, via ryggmärgens nedersta del) och påverkar lustcentrat i hjärnan skriver Jelveús.

2.2 Teorier

Progressiv avslappning, är den teori vi baserar vår studie på. Den teorin har utvecklats ur Jacobsons neuromuskulära avslappningsmetod som påverkar de tvärstrimmiga, viljestyrda musklerna och en avslappning i dessa medför sannolikt i sin tur avslappning även i den glatta, icke viljestyrda muskulaturen. Syftet är att uppnå en normal grundspänningsnivå där total spänningsbalans råder (Setterlind, 1983).

Enligt Jacobson medför avspänning i en skelettmuskel att även nerverna som går till och ifrån muskeln omfattas. Jacobsons metod är, enligt honom själv, "fortskridande" ur tre aspekter nämligen:

- avslappningen i en muskelgrupp ökar successivt – allteftersom träningen fortskrider
- man går stegvis och i tur och ordning genom muskelgrupp för muskelgrupp
- en regelbunden och målmedveten träning resulterar så småningom i att avslappningen kommer av sig själv, varigenom en känsla av lugn automatiskt bibehålls

Avslappning är, enligt Setterlind (1983), omöjlig att förklara utifrån en enda teori eller en enda faktor. Den måste ses som ett resultat av dynamisk interaktion mellan flera verksamma faktorer av både fysiologisk och psykologisk natur.

En psykofysiologisk förklaring skulle vara att kroppen styrs av två system, ett aktiverande och ett dämpande och att samordningen sker i hypotalamus i mellanhjärnan. Vid stress uppstår en obalans och det aktiverande systemet blir överaktivt. Olika avslappningstekniker har en förmåga att sänka denna överaktivitet och återställa jämvikten.

Hemisfäriskt skift innebär att man vid djup avslappning ökar aktiviteten i den högra hjärnhalvan, som vanligtvis är underordnad och en bättre synkronisering mellan hjärnhalvorna sker.

Den ideomotoriska tendensen innebär att man kan lära sig att påverka och kontrollera sina känslor och sitt beteende. Denna tendens utnyttjas till exempel vid mental träning inom idrotten.

Överspridning eller följd effekt bygger på teorin att avslappning i skelettmuskulaturen även leder till avslappning i den icke viljestyrda muskulaturen i hjärta, lungor och inälvor.

Generalisering innebär att avslappning förknippas med vissa situationer i vardagslivet och införlivas med personligheten utan att man behöver tänka på det.

2.3 Styrdokument

I vår framtida yrkesroll är ett av våra mål att:

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

Enligt läroplan för grundskolan (1998) är ett av målen:

Personlig trygghet och självkänsla grundläggs i hemmet, men även skolan har en viktig roll därvidlag. Varje elev har rätt att i skolan få utvecklas, känna växandets glädje och få erfara den tillfredsställelse som det ger att göra framsteg och övervinna svårigheter. (s.9)

I Lpo 94, kursplaner, för grundskolan, finns det angivet att vi inte bara bör jobba med barnens hälsa i skolan utan det är vår skyldighet.

Här har vi gjort ett litet utdrag ur kursplanen för ”Idrott och Hälsa”. Vi citerar här några punkter som direkt hör samman med det budskap och den livsstil som vi skulle vilja se både hos personal och barn i skolan.

Mål att sträva mot:

Skolan skall i sin undervisning i idrott och hälsa sträva efter att eleven

- utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utvecklar en positiv självbild
- får förståelse och ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och grundlägger goda vanor som kan leda till hälsa och välbefinnande
- utvecklar sin rörelseförmåga och lust att röra sig samt stimuleras att i rytm och rörelse ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap

3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

3.1 Studiens syfte

Vårt syfte är att studera hur avslappningsträning påverkar elever i skolår 2. Vi vill se om en relativt kort men frekvent träningsperiod kan ge effekter. Vi vill även se om eleverna själva upplever någon förändring i sin skolsituation.

3.2 Frågeställning

- Ger avslappningsträning ökad koncentrationsförmåga?
- Kan avslappningsträning påverka skolprestationer, t.ex. i läsutveckling, hos eleverna?
- Kan avslappningsträning ge pedagogiska fördelar, som lust till lärande?

4 TILLVÄGAGÅNGSSÄTT – METOD

4.1 Allmänt om metod

Den goda vetenskapliga undersökningen ska kunna upprepas, med samma design, av en annan vetenskapsman vid en annan tidpunkt och man ska då kunna få samma resultat.

Inom vetenskapligt arbete finns två huvudinriktningar för synsättet på arbetet, den kvantitativa och den kvalitativa ansatsen.

4.1.1 Kvantitativ metod

Den vanligaste metoden i början av århundradet var den kvantitativa ansatsen, där man noggrant mäter och registrerar sina resultat med särskilda mätinstrument. Med denna metod söker man svar på det generella och allmängiltiga. För att utforma och prova sina mätinstrument gör man ofta en mindre pilotundersökning först. Huvudundersökningen är vanligtvis omfattande både vad det gäller undersökningsgrupp och tidsaspekt. Man använder sig ofta av experimentgrupp och kontrollgrupp i sina undersökningar. Resultatet behandlas matematiskt och redovisas på ett statistiskt korrekt sätt ofta i tabeller och diagram. Fördelarna är att resultatet kan sägas vara vetenskapligt hållbart och statistiskt säkert eftersom man ofta använder sig av stora undersökningsgrupper. Forskarna kan dra generella slutsatser utifrån materialet och den samlade vetenskapliga kunskapen kan utökas med fler fakta. Till nackdelarna hör att man missar det mänskliga samspelet, själva arbetsprocessen och att man inte heller kan återge variationerna i de observationer man gör. Mycket information kan gå förlorad, då den inte kan registreras med denna metod. Vanliga undersökningsinstrument är enkäter, intervjuer med bundna frågor och frågeformulär.

4.1.2 Kvalitativ metod

Under efterkrigstiden uppstod ett alternativt synsätt där man tar hänsyn till det unika och speciella. Ansatsen är kvalitativ och man eftersträvar en större förståelse av den specifika företeelsen. Vetenskapsmännen studerar ett visst fenomen (fenomenologin) eller en speciell grupp, som kan vara mycket liten (fallbeskrivning). I vissa fall kan undersökningsgruppen omfattas av en enda person. Målet är att nå större förståelse och forskaren är ett av de viktigaste redskapen i det egna forskningsarbetet. Forskarens personliga erfarenheter, förmåga att samspela med undersökningspersonerna och senare tolkning av resultaten är av avgörande betydelse.

Eftersom undersökningsgruppen kan vara mycket liten eller företeelsen kan vara speciell, så är det inte möjligt att upprepa undersökningen och få samma resultat. Dessutom är forskarens personlighet och erfarenheter unika och den analys som görs kan inte upprepas av en annan forskare. Det går inte heller att dra några generella slutsatser utifrån resultaten utan det blir en skildring här och nu.

Vad man kan säga är att resultatet troligen är giltigt eftersom det stöds av tidigare gjorda undersökningar och nu har man funnit att det även gäller för denna undersökningsgrupp.

Vanliga metoder är kvalitativ djupintervju med bara delvis förutbestämda frågor som är ordnade tematiskt i en intervjuguide. Intervjun kan vara upp till en timme lång och har karaktären av ett samtal, där följdfrågor ställs för att fördjupa och förtydliga. Svaren registreras med bandspelare för att senare skrivas ut i sin helhet, ordagrant, gärna med markeringar för pauser och tvekan. Resultatet redovisar nyanser i kroppsspråk och tonfall och tvekande pauser i kommunikationen.

Andra kvalitativa undersökningsmetoder är observationer, som kan vara registrerande eller deltagande. Det går också att videofilma en grupp under arbetet för att i efterhand noga kunna analysera skeendet.

Fördelarna med de kvalitativa metoderna är att de ger en fylligare och mer mångfacetterad bild av det man studerar. Vid analysarbetet används flera data från samma tillfälle och det är lättare att få en mer fullständig bild av skeendet.

Till nackdelarna hör att dessa metoder är subjektiva till sin natur, då de bygger på observatörernas analys. Dessutom är designen svår att upprepa i en annan undersökning.

4.1.3 Blandmetoder

På senare tid har det blivit allt vanligare att kombinera metoder från de två vetenskapsriktningarna. Detta synsätt rättfärdigas av tanken att använda den bästa metoden för att få fram så mycket data som möjligt. Motivet bakom detta förhållningssätt är, att den ena metodens svaga sidor ofta är den andras starka sidor. På detta sätt kan alla fördelar utnyttjas och nackdelarna kan ändå kontrolleras.

4.1.4 Fallstudier

Då man studerar en mycket liten grupp, en arbetsplats eller en enda person, talar man om en fallstudie. Ansatsen är kvalitativ och målet är att nå en djupare kunskap eller förståelse. Fokus är inriktat på vad och hur man t.ex. lär sig. Man använder ofta en kombination av metoder och

resultatet är inte generaliserbart i stort utan man kan i stället tala om en relaterbarhet till liknande situationer.

Enligt Sharon Merriam (1994) är fallstudier att föredra då man ska undersöka aktuella eller nutida skeenden men då det inte går att manipulera relevanta variabler. Dess unika styrka är förmågan att hantera många olika källor av empiriskt material (dokument, artefakter, intervjuer och observationer). Alla metoder för att samla in vetenskaplig information, från test till intervju kan användas i en fallundersökning även om vissa metoder är vanligare än andra. Att samla in data med flera metoder i samma undersökning kallas metodtriangulering och det är ett sätt att säkerställa undersökningens validitet (s 85).

En liknande kvalitativ ansats används ofta i fallstudier (case study) där man ingående studerar exempelvis en enda människa eller en enda arbetsplats, oftast med hjälp av en kombination av metoder (observationer, intervjuer, brev, bilder osv.) (Staffan Stukat, s 33).

4.1.5. Experiment

Design kan enligt Merriam (1994) liknas vid ritningen av ett hus, alltså en plan att samla in och organisera information eller data.

Den mest grundläggande skillnaden i angreppssätt är den mellan experimentella och icke experimentella metoder. Experimentell forskning kräver att forskaren kan manipulera de variabler som är av intresse, dvs. att ha kontroll över stora delar av situationen.

Experimentell forskning kännetecknas även av dess syfte, nämligen att den ska studera orsak – verkan relationer.

För att kunna avgöra vad som är orsak och verkan är det viktigt att kunna fördela undersökningspersonerna på kontrollgrupp och experimentgrupp (Merriam, s. 21).

Även Stukat (2005) beskriver den experimentella designen som att den omfattar två grupper, en experimentgrupp och en kontrollgrupp. De båda grupperna ska i utgångsläget vara så lika som möjligt. Uppdelningen kan ske genom att grupperna slumpvis lottas fram men ett mer precist sätt är att någon form av förtest utförs och att personerna därefter grupperas två och två. Personerna inom paren ska vara så lika som möjligt och lotten får sedan avgöra vilka personer som ska tillhöra experimentgrupp respektive kontrollgrupp. Detta förfaringsätt kallas matchning.

Därefter tar den egentliga experimentella fasen vid, då man genom systematisk påverkan, t.ex. i form av ett program, påverkar den grupp som är experimentgrupp. Alla andra förhållanden ska hållas så lika som möjligt i de två grupperna.

Slutfasen består av att man testar båda grupperna med ett eftertest.

Om förtestet visar att grupperna är jämbördiga men eftertestet visar att de är olika, bör denna skillnad bero på experimentfaktorn (Stukat, s.55).

4.2 Val av metod

Vi använde i grunden en kvalitativ ansats men använde även kvantitativ bedömning vid ett lästest. Vår undersökning är alltså utförd efter en blandmetod. Vi gjorde en fallundersökning där vi studerade effekterna av avslappningsträning i år 2. Vi använde flera metoder för datainsamlingen, lästest, frågeformulär och observationer. Den allra viktigaste var våra personliga dagböcker. Vi renskrev dessa och diskuterade arbetsprocessen tillsammans.

4.2.1 Läsförståelsetest

Vi gav eleverna ett lästest avpassat efter åldern både före och efter träningen. Testet mätte läsförståelse men också läshastighet, genom antal gjorda uppgifter på en viss tid.

Läsförståelsetest SL60. (Danskt psykologiskt förlag. Översatt och bearbetat 1997 av Eva Magnusson och Kerstin Nauc ler).

SL60  r ett test av läsförståelse anpassad för åldersgruppen. Testet m ter även läshastighet, i form av utf rda uppgifter under 15 minuter.

Efter avslutad träning gjorde vi samma lästest ännu en gång för att kunna registrera skillnader i läsförmåga både individuellt och mellan de två grupperna.

4.2.2 Frågeformulär

Eleverna fick vid två tillfällen svara på en enkel enkät ”Just nu”, hur de kände sig efter avslutad avslappningsträning.(Bilaga B)

Efter avslutad träning fick eleverna svara på ett enkelt frågeformulär för att ta reda på hur de upplevde metoden och träningen. Setterlinds doktorshandling (1983) bygger på en undersökning omfattande äldre elever på högstadiet. Han kunde använda sig av omfattande intervjuformulär med mycket detaljerade frågeställningar till eleverna.

Vår undersökning gällde elever i år 2, där de flesta hade begränsad läsförmåga och dessutom hade de flesta eleverna invandrarbakgrund. Vi valde alltså att förenkla Just nu frågornas omfattning och innehåll. Vissa ord krävde en förklaring t. ex irriterad. Vi omarbetade frågeformuläret till att omfatta ett fåtal frågor med tre enkla svarsalternativ. Eleverna fick rita mun i ansiktet på en ”gubbe”, glad, ledsen eller neutral mun. Vi valde frågor för att ta reda på hur eleverna hade upplevt träningen. Vi diskuterade oss fram till frågeformulärets utformning efter att ha studerat Setterlind respektive. uppsatsen från Luleå.(Bilaga C)

Efter ett par veckor hade vi ett mycket kort enskilt samtal med varje deltagande elev för att få veta hur de upplevt träningen. Vi antecknade svaren vid dessa samtal och det fanns möjlighet till följdfrågor och klagörande av informationen.

Våra frågor till pedagogerna lämnades ut på ett formulär och de besvarade frågorna var för sig, till nästa dag. Vi valde få bundna frågor av hänsyn till tidsfaktorn, framför allt pedagogerna hade ett pressat tidsschema under arbetsdagen. Vidare bedömde vi att vi inte behövde den fylligare information som en längre intervju säkert hade givit.(Bilaga D)

4.2.3 Observationer

Den första observationen gjordes i början av träningsperioden och den andra mot slutet av perioden. Vi observerade eleverna i träningsgruppen då alla åtta eleverna var närvarande med avseende på avslappning, koncentration och deras samspel med kamraterna. Vi utförde observationer vid tre olika tillfällen och de bokfördes av samma pedagog. Vi koncentrerade oss på aspekterna: kamratkontakt, koncentration, avslappning samt en möjlighet för fri observation. Vi valde dessa punkter för att de var målet för vår undersökning och det borde vara möjligt att avläsa resultat där. Vi anser att de är ett mellanting mellan ostrukturerade och strukturerade observationer. Vi valde att göra ett enkelt krysschema som var lätt att hantera under lektionen.

4.3 Urval av undersökningsgrupp

I undersökningen använde vi oss av en experimentell design. Vi valde ut en träningsgrupp som fick träning i avslappning samt en kontrollgrupp, som inte fick någon träning.

Samtliga elever testades i läsförståelse under vecka 3 och utifrån resultaten delades eleverna in i så likvärdiga par som möjligt. Slumpen fick sedan avgöra vem i paren som skulle ingå i träningsgruppen respektive i kontrollgruppen.

Vi valde en lågstadielklass med 15 elever, eftersom de var i början av sin läsutveckling och de var fortfarande mottagliga för påverkan av nya intryck. Vi antog att deras läsutveckling var en observerbar faktor. En av oss hade relationer till den berörda skolan och vi antog att det skulle underlätta för oss att få göra vår undersökning.

Skolan, en F – 9 skola, är belägen i ett invandrartätt område i en större ort. Många av eleverna är muslimer. Miljön kring skolan är relativt lugn och de flesta föräldrar förvärvsarbetar.

Under vecka 2 fick alla föräldrar ett brev där vi presenterade oss själva och vårt planerade projekt. Om någon av föräldrarna inte ville att deras barn skulle vara med i avslappningsövningarna skulle de kunna lämna in en talong med besked till oss. (Bilaga E)

4.4 Träningsprogrammet

Vårt träningsprogram omfattade flera tekniker. Vår avsikt var att göra träningen omväxlande och spännande samtidigt som den var instruerande. I undersökningen använde vi oss av en träningsgrupp som fick träning i avslappning samt en kontrollgrupp som arbetade som vanligt i klassrummet. Avslappningsträningen var tänkt att bestå av ungefär tjugo minuters träning vid fyra tillfällen per vecka under sex veckors tid.

Först tränade vi eleverna i muskulär avslappning enligt Jacobssons progressiva avslappning (omväxlande spänning och avspänning) som i början detaljerat gick igenom kroppen för att sedan innefatta allt större muskelgrupper. Avslappningsträningen var från början individuellt instruerad och tränades i successivt större grupp.

Vi utarbetade ett eget program för inläring av avslappningsteknik efter Jacobsons principer med individuell instruktion och muskulär spänning – avspänning. Inspiration och kunskap hämtade vi från Setterlinds doktorsavhandling (1983), men ville variera träningen mer än vad han hade gjort eftersom eleverna i studien är yngre och troligen svårare att motivera. Ytterligare kunskap om program fick vi i boken av Cernaj (1999). Det är tre olika program 20 punkter, 7 punkter och 4 punkter, där man allt snabbare uppnår avslappning genom att koncentrera sig på ett antal namngivna punkter i kroppen och spänna allt större muskelgrupper. Första veckan gick vi noga genom hela kroppen för att sedan göra en förkortad version. Efter några veckor instruerade vi eleverna så att de kunde välja en personlig ”trigger” för sin avslappning i vardagens olika stressituationer. Vi valde att även koppla andningen till avslappningsträningen då den har betydelse för djupet i avslappningen. En teknik passar inte alla och för att säkerställa att eleverna fick en djupare inblick i avslappningen lät vi även meditativa inslag (guidad meditation genom en berättelse) ingå.

Varje vecka fick hela gruppen slappna av till en inspelad meditationssaga. Solin (1991) har bandinspelningar med guidade meditationer för avslappning och vi använde oss av de flesta längre sagorna.

Kompismassagen infördes efter halva tiden och vi instruerade eleverna stegvis i greppen. Vid massagestunderna hade vi ofta bakgrundsmusik och tända ljus. (Bilaga F)

Massage har en positiv effekt på muskelspänningar och vi lät mot slutet eleverna massera varandras ryggar.

4.5 Bearbetning av data

Vår ansats är kvalitativ och därför är vår kontinuerliga diskussion av resultat och analys av dessa vårt främsta redskap för bearbetning av data. Vår samlade yrkeserfarenhet från två olika stadier samt olika arbetsplatser och vår kunskap från utbildningen bildar plattform för vårt analysarbete. I detta arbete ingår även intryck av kroppsspråk, allmän stämning samt interaktion mellan till exempel barn/barn, barn/vuxna och mellan vuxna.

Under hela arbetsprocessen förde vi enskilda dagboksanteckningar som vi hade som minnesstöd vid sammanställningarna. Lästesten rättade vi gemensamt för att få en enhetlig

bedömning av elevernas resultat. Både de två ursprungligen planerade och den spontana observationen i gymnastiksalen utfördes av samma person. Just nu enkäterna bearbetades av samma person genom att på datorn bokföra antalet svar för de olika svarsalternativen. Samma undersökning utfördes vid två tillfällen med ungefär tre veckors mellanrum och resultaten bokfördes i samma dokument. Den planerade intervjun med eleverna utfördes med ett i förväg utarbetat frågeformulär. Elevernas svar sammanställdes under respektive fråga. Analysen av svaren gjordes även här i dialog. Utfrågningen av pedagogerna skedde med ett i förväg sammanställt frågeformulär. Pedagogerna besvarade frågorna enskilt och resultaten sammanställdes även här under respektive fråga och analysen skedde gemensamt. De spontana samtalen med eleverna som vi gjorde tre veckor efter avslutad träning behandlades på samma sätt.

Vid bearbetningen sökte vi efter mönster i arbetsprocessen som eventuellt kunde påverka resultaten som helhet. Parallellt analyserade vi även enskilda elevers motivation för avslappningsträningen och hur de upplevde sin utveckling i skolarbetet. Resultaten sammanställdes och vi formulerade tillsammans texten i resultatkapitlet. Vi diskuterade även vår egen roll i arbetsprocessen och påverkan från yttre faktorer.

4.6 Studiens tillförlitlighet reliabilitet och validitet

4.6.1 Reliabilitet

Reliabilitet kan förklaras med mätnoggrannhet och tillförlitlighet, d.v.s. kvaliteten på själva mätinstrumentet. Validitet kan förklaras med giltighet d.v.s. om man mäter det man vill mäta (Stukat 2005).

SL proven är avsedda att utgöra ett underlag för lärarens övervägande om anpassning av läsundervisningen. Det kartlägger elevernas färdigheter i att läsa meningar och kan användas som grupprov eller som individuell prövning. SL60 har 60 uppgifter från enkla treordsmeningar till mer komplicerade meningsstrukturer. Avsikten med proven är att samla information om elevers läsnivå och läsutveckling i år 1-5. På många ställen har SL testen ersatts av LUS, som står för läsutvecklings schema och följer eleverna under hela skoltiden. Vi anser att måttillförlitligheten är god vad gäller SL 60, eftersom det är standardiserat och är väl utprovat och har använts under många år.

4.6.2 Validitet

Även om man har ett mätinstrument med hög reliabilitet så är det inte tillräckligt för att validiteten skall vara hög. Enligt Steinar Kvale (1997) är validering att kontrollera mätresultaten. Forskaren anlägger en kritisk syn på sin analys och anger tydligt sitt perspektiv på det undersökta ämnet. Man ska inta en position som djävulens advokat inför sina egna resultat och vara observant på snedvridna tolkningar och selektiv perception. Det har betydelse hur noggrant man noterar sina observationer och mätresultat samt att båda bedömare använder samma arbetsätt. Enligt Stukat (2005) kan metodtriangulering vara ett sätt att öka tillförlitligheten eftersom de olika angreppssätten komplettera varandra. Även Merriam (1994) skriver att triangulering är ett sätt att säkerställa validitet. Stukat (2005) skriver att om flera personer ser samma sak blir resultatet mer trovärdigt. Vår förförståelse har påverkats av att en av oss har tjänstgjort på deltid i klassen ca två månader före studien. Den psykosociala miljön i klassen var delvis känd. Vi har båda tjänstgjort som klasslärare i 20 år, och känner väl till skolmiljön. Den andra pedagogen har personlig erfarenhet av avslappningsträning i form av meditation och yoga. Validiteten i vår undersökning anser vi vara bra eftersom vi har använt oss av triangulering och vad vi tycker bra mätmetoder, för denna typ av undersökning.

4.6.3 Generaliserbarhet

Generaliserbarhet, dvs. för vem/vilka gäller resultaten, måste mycket grundligt utredas.

I vårt fall kan vi inte tala om generaliserbarhet eftersom undersökningsgruppen är så liten. Stukat (2005) anger en svagare form, benämnd relaterbarhet, som gäller för det undersökta fallet i relation till liknande situationer.

Våra resultat gäller enbart vår undersökning men med samma träningsprogram och planering borde man kunna få liknande resultat i andra grupper

4.6.4 Förhållningssätt och etik

Konfidentialitetskravet innebär att personerna i undersökningen ska vara anonyma och de ska inte i efterhand kunna identifieras. Detta krav måste tillgodoses för att undersökningen ska betraktas som etiskt godtagbar. (Kvale, 1997)

I vår undersökning använder vi oss av begynnelsebokstäverna i förnamnen för eleverna i träningsgruppen, samt de franska orden för han (Lui) och hon (Elle) i två fall. Vad gäller

kontrollgruppens elever har vi benämnt dessa med bokstaven k samt ytterligare en fingerad bokstav, som t.ex. kT - kÅ. Vi tycker oss ha tillgodosett detta genom att inte namnge vare sig rektorsområde eller skola.

Nyttjandekravet innebär att den information som har samlats in endast får användas för forskningsändamål. Informationen får inte utnyttjas eller utlånas för kommersiellt bruk eller andra icke vetenskapliga syfte (Kvale, 1997). Vår undersökning är enbart tänkt att användas som avslutande examinationsdel av vår utbildning till specialpedagoger. Vi kommer eventuellt att publicera den på Malmö högskolas länkar för examensarbeten.

Vi informerade rektor skriftligt och muntligt samt sökte tillstånd för vår studie. (Bilaga G)

I vissa fall, då eleverna är under femton år, bör samtycke inhämtas från förälder/vårdnadshavare. Eleverna fick ett brev med hem till föräldrarna med information innan vi började arbeta med barnen. Enligt Stukat (2005) är de etiska principerna en viktig och nödvändig diskussion. Informationskravet måste tillgodoses. De som berörs av studien ska informeras i förväg både om studiens syfte och om att deras deltagande är frivilligt och att de har rätt att avbryta sin medverkan (Stukat, 2005). I vår studie har vi tillgodosett detta genom att informera skolledning, pedagoger och föräldrar i förväg. Samtyckeskravet ska vara tillgodosett, d.v.s. att ingen ska tvingas att medverka mot sin vilja. I vår undersökning fick föräldrarna återsända en påskriften talong om de inte godkände att barnen fick träna. En av eleverna ville inte vara med först men när han såg att vi hade kul ville han ändra sig. Vi nekade honom att vara med eftersom hans föräldrar skrivit på att han inte skulle delta. Föräldrar och barn fick tillfälle att ställa frågor kring arbetet. Eleverna hade naturligtvis möjlighet att avbryta träningen om de så önskade. De elever som inte ingick i den ursprungliga träningsgruppen skulle kunna få en något avkortad träningsperiod om de hade intresse av det.

5 RESULTAT

Vi finner att det är möjligt att träna elever i åtta års åldern i avslappning och massage. De har förmågan att ta till sig även ganska komplicerade steg i avspänningstekniken. Speciellt tre av eleverna tyckte själva att deras arbete i skolan hade blivit avsevärt bättre och våra mätningar med lästester bekräftade en fördubbling av resultaten för dessa tre.

Metoden var ambitiöst upplagd från början men ändå lade vi till moment under arbetets gång för att få mer information.(Bilaga H) Vi lade till avslutningssamtal som vi inte hade tänkt från början. Vi åkte tillbaka till klassen ett par veckor efter sista träningstillfället för att ha korta enskilda samtal med eleverna i träningsgruppen.

5.1 Genomförandet av träningsprogrammet

Klassen hade temaarbete och en av oss började arbeta halvtid. Varje vecka diskuterade vi vilka delar vi skulle ha av programmet för att få med så mycket som möjligt. Vi startade med muskulär avslappning och meditationssagor, för att senare införa kompismassage. Instruktionerna av nya moment genomfördes med eleverna i par eller med fyra elever åt gången. Vid något tillfälle i veckan var hela träningsgruppen, åtta elever närvarande.

Lokalerna var det största problemet. Vi hade ibland tillgång till två små grupperum. Vid enstaka tillfällen fick vi vädja om att få ha ett klassrum så vi kunde ha alla åtta tillsammans. Vi fick vara mycket flexibla, och visste ofta inte var vi skulle vara när vi kom till skolan. Vid ett par tillfällen fick vi sitta i korridoren. Allt eftersom träningen pågick fick vi ett bättre bemötande främst från kollegerna. Specialpedagogen och en klasslärare var särskilt tillmötesgående och flyttade på sig. Oftast hade vi fyra elever var, och när det gavs tillfälle var vi alla åtta. Vi tränade under dessa första veckor avslappning med noggranna instruktioner där vi stegvis gick genom kroppens alla muskler. När vi började med massagen visade det sig att eleverna kände igen det från år 1 och det blev en glad överraskning. Efter en tid förknippade eleverna träningen med något positivt och lämnade gärna klassrummet en stund. Träningen började fyra veckor före sportlovet och fortsatte två veckor efter lovet

Ursprungligen hade vi tänkt oss fyra träningstillfällen/vecka. Detta kunde inte genomföras på grund av klassens temaarbete och vårt eget lärararbete. Det blev oftast tre gånger. De sista veckorna arbetade vi med kompismassage. Vi visade massagegreppen och sedan gav eleverna varandra massage. Vi planerade gemensamt inför varje undervisningstillfälle, men fick vid några tillfällen planera om hastigt strax före lektionen. Några lektioner hade vi planerat för två alternativa gruppstorlekar.

Från början bytte vi elevgrupperingar varannan vecka. Vårt mål var att alla skulle få arbeta med alla och att vi skulle möta alla elever. Eleverna hade ingen möjlighet att välja vem de skulle få vara med. Ett undantag var vid ett tillfälle då det hade varit bråk på rasten mellan pojkarna. Stämningen var så upprörd att vi beslutade att dela på dem. En av pojkarna kom ofta i konflikt med de andra. Han använde tillmälen och var mycket provocerande i sitt kontaktsökande. De andra tre pojkarna gick tillsammans mot honom. Det var svårt att ha honom tillsammans med de andra. Vid ett tillfälle fick han vara ensam med två flickor.

Vid avslappningsintroduktionen framgick det att eleverna ofta hade ont i axlar och rygg när de spelade TV-spel och satt framför datorn. Vi pratade med eleverna om nyttan av att kunna slappna av. Eleverna förstod principen snabbt och redan vid andra träningstillfället reagerade de med att gäspa och vara trötta. En av pojkarna, Lui sa att ena handen kändes varmare än den andra. Första gången alla var samlade fick vi låna ett klassrum, annars brukade vi vara i två små grupprum. Vi hade kuddar för första gången och två hade en avvikande färg. Det blev tävlan om vilken färg de skulle ha. Vi hade otur för mobiltelefonen ringde i pedagogens kvarglömda jacka, tre gånger. Då hängde vi ut den. Vi lyssnade på meditationssagan "Stranden" (Solin). Eleverna låg på golvet och lyssnade på ett band med lugn bakgrundsmusik. En röst guidade eleverna till en sandstrand där solen värmdes deras kroppar och avslappningen spred sig i hela kroppen. En av oss observerade hur eleverna koncentrerade sig, om de hade någon kontakt med sina kamrater och om de såg ut att nå avslappning. I slutet av andra veckan gjorde vi "Just nu" känner jag mig, med eleverna. Vid ett tillfälle var pedagogen sjuk och hela klassen tittade på film tillsammans med klassen bredvid. Vi fick ta en lång fika i personalrummet medan vi väntade ut dem. Under vissa protester fick vi med oss eleverna. Det visade sig att eleverna hade sett filmen tidigare, så vi bestämde oss för att ha avslappningsträningen i slutet av filmen, innan de gick hem. Vi hade gjort i ordning i klassrummet med kuddar i cirkel, lavalampan i cirkelns mitt och fågelkvitter på cd skiva. Det kändes som vi hade gjort det mysigt i klassrummet nu när de fick gå från

filmen. Vi bestämde oss för att göra en spontan observation. Två av eleverna kände smärta i kroppen. En av oss satt bredvid och masserade benet och höll i handen. Den andra försökte få den andra eleven att andas djupa lugna andetag ner i magen. I den ena gruppen somnade en flicka och en pojke. Efter tre veckors avslappningsträning började vi träna massagegrepp med gruppen. Vi introducerade som mest fem grepp vid samma tillfälle. Vid nästa tillfälle repeterade vi greppen samt lade till nya. Hela tiden försökte vi gruppera greppen efter kroppsdelar till exempel axlar, nacke och rygg. Vi tyckte det gick lätt att introducera massagen för eleverna. De var mycket mottagliga och tyckte det var roligt. Det visade sig att klassen hade provat på massage i första klass. Sista dagen före sportlovet tränade vi avslappning på nytt som repetition i ett klassrum. En av oss satt i meditationsställning tillsammans med dem i cirkeln. Vi gjorde ”Just nu” frågorna på nytt.

Efter lovet fick eleverna introduktion av ”trigger” det vill säga att spänna någon kroppsdel, andas in djupt och sedan låta avslappningen sprida sig i hela kroppen. Vår målsättning var ju att de skulle få en personlig ”trigger” att använda som redskap vid avslappning. Många elever valde två ”triggers”, en för skolbruk och en att använda hemma. Här följer exempel hur de valde:

I skolan	Hemma
Armar	Mun, ansikte, hela kroppen, korta programmet
Händer	Stjärt och rygg
Axlar	Nacke och axlar
Axlar	Axlar och nacke
Händer	Händer
Händer	Axlar och rygg
En hand	Osäkert svar
Axlar och nacke	Osäkert svar

På gymnastiklektionen, fredag eftermiddag näst sista veckan, kunde vi använda gymnastiksalen om vi tog hela klassen. De ordinarie pedagogerna var frånvarande. Många av eleverna som inte hade tränat avslappning och massage var mycket nyfikna på vad vi gjorde. Vi såg detta som ett utmärkt tillfälle att visa klassen vad vi gjorde. En av oss observerade hur eleverna reagerade i helklass. Hela gruppen låg i en cirkel med fötterna in mot centrum Vi lyssnade på en avslappningssaga som berättade hur avslappning tillsammans med

favoritfärgen sprider sig genom hela kroppen. För varje gång de andades ut skulle de känna sig säkrare och lugnare (Solin). De elever som brukade träna var först lite upptagna med att se hur klasskamraterna reagerade, medan de nya eleverna följde instruktionerna på bandet. Vi avslutade med en springlek som krävde uppmärksamhet och koncentration. Eleverna var i två grupper och de hade mycket roligt. Alla var mycket nöjda och hade trevligt tillsammans utan något bråk.

Vår sista vecka blev uppdelad på två, eftersom all personal var på internatutbildning och eleverna var lediga. Vi hade bara ett pass den veckan, i två grupprum, fast vi hade tänkt ha hela gruppen tillsammans. Sista veckan gjorde vi en ny gruppering, så att de som inte hade arbetat tillsammans skulle få göra det. Vi repeterade avslappningen och massagen. Eleverna hade haft i läxa att träna på att massera någon därhemma.

5.2 Elevernas resultat

Eleverna i träningsgruppen betecknas med en bokstav. Två elever i gruppen vill vi göra extra synliga genom att kalla dem Elle (hon) och Lui (han). Kontrollgruppens elever namnges med kT - kÅ i tabellerna.

En av de sista gångerna innan lovet ville en pojke, H, stanna kvar i klassrummet och skriva klart ett brev. Enligt pedagogen var det första gången han valde att stanna kvar och arbeta i klassrummet framför någon annan aktivitet.

Efter träningsperiodens slut gjorde vi samma lästest igen med hela klassen. Vid det sista tillfället var en elev i kontrollgruppen sjuk. Mellan första och andra gången hann det gå nio veckor. Vi ville se om läsutvecklingen hade skjutit fart. Vi följde instruktionsmanualen noga.

5.2.1 Resultat av lästest

Vid första tillfället fick hela klassen på 15 elever genomgå ett lästest SL60. För att få en kontrollgrupp bestående av halva klassen, indelades eleverna i likvärdiga par utifrån resultaten på lästestet. Därefter valde vi ut en av eleverna ur paren. Vi prioriterade ängsliga och kontaktsökande elever. En av eleverna ville inte medverka utan hade lapp med sig hemifrån. Vi ersatte honom med en livlig flicka.

Tabell 5.1 Tabell över träningsgruppens resultat på lästestet SL60 samt prestationsökningen uttryckt i siffror och i procent av slutresultatet

	1	gjorda/fel	2	gjorda/fel	ökning	(%)
S	53	60/7	58	60/2	+ 5	+ 9
H	46	47/1	58	60/2	+12	+21
M	44	48/4	53	60/7	+ 9	+17
Lui	37	57/20	58	60/2	+21	+36
E	33	36/3	44	53/9	+11	+25
Elle	24	29/5	47	60/13	+23	+49
A	22	30/8	33	60/27	+11	+33
F	19	32/13	40	60/20	+21	+53

Tabell 5.2 Tabell över kontrollgruppens resultat på lästestet SL60 samt prestationsökningen uttryckt i siffror och i procent av slutresultatet

	1	Gjorda/fel	2	Gjorda/2	Ökning/minskning	(%)
kT	59	60/1	58	60/2	-1	-2
kU	46	47/1	59	60/1	+13	+22
kV	45	48/3	54	58/8	+9	+17
kX	40	54/14	57	60/3	+17	+30
kY	39	42/3	37	40/3	-2	-5
kX	38	48/11	42	46/4	+4	+10
kÅ	19	19/2	-	-	-	-

Två av flickorna i träningsgruppen har ökat sina resultat med 50 % på lästestet. Tre av pojkar ökade sina resultat med 25 - 36 %. Flickan som ökade minst låg redan högt vid första testtillfället. De två övriga eleverna låg runt 20 %. Alla åtta eleverna tyckte att

avslappningsträningen var både rolig och givande. I kontrollgruppen ökade en elev sina resultat med 30 %. Två andra elever ökade resultaten med 22 % respektive 17 %. Det skedde en minskning av resultatet för två elever i denna grupp med 2 % respektive 5 %.

5.2.2 Resultat av observationer

Totalt utförde vi tre korta observationer, där två var planerade från början och den tredje kändes viktig där och då. Vid alla observationerna har samma person fört ett slags protokoll över de punkter vi koncentrerade oss på nämligen, koncentration, kamratkontakter och om eleven uppnådde avslappning. Man måste koncentrera sig för att uppnå avslappning och då kan man inte ha kontakt med sina kamrater samtidigt. Vid den första observationen i slutet av andra träningsveckan var vi en större grupp för första gången, det vill säga sex elever. Elle, vår lilla pigga flicka var sjuk och pojken som vi kallar Lui var hos tandläkaren. Det var vid denna lektion som pedagogens mobiltelefon ringde och störde lektionen. Eleverna var först fnissiga och småstökiga men efter samtal bestämde vi oss för att försöka igen och andra gången blev mycket bättre. Vi redovisar det mest lyckade resultatet. Ingen av eleverna hade någon direkt kontakt med varandra, fyra var riktigt koncentrerade på uppgiften och tre av eleverna nådde avslappning.

Den andra planerade observationen gjorde vi i gymnastiksalen då vi hade ansvaret för hela klassen. Den som observerade satt med i ringen av elever och observerade de åtta elever som vi tränade i avslappning. Sex av eleverna hade kontakt med andra kamrater i klassen och det var bara två elever som direkt gick in för uppgiften. Koncentrationen var lite så och så, för tre av de åtta eleverna koncentrerade sig ordentligt på uppgiften och tre av dem gjorde det absolut inte. Denna gång var det svårt att uppnå avslappning, tre av våra elever gjorde det men fyra gjorde det absolut inte. Det gick faktiskt bättre för de elever som vi inte tränade i vanliga fall.

Den spontana observationen skedde däremellan då alla åtta eleverna var närvarande och då det hade varit bråk med snöboll på rasten, innan lektionen. Fyra av eleverna var lugna medan två var oroliga. Tre av dem hade svårt att ligga stilla och de bytte ställning. En elev klagade över ont i benet och en annan hade ont i bröstet. Just dessa två elever hade ofta ont någonstans och var i behov av uppmärksamhet.

5.2.3 Resultat av frågeformulär till eleverna

Vi gav eleverna formuläret ”Just nu” vid två tillfällen (Bilaga B). Första gången var i slutet av andra träningsveckan och sju eller alla eleverna kände sig lugna, trötta, vänliga, avslappnade, icke ledsna och icke irriterade. Andra gången var i näst sista träningsveckan och sju eller alla eleverna kände sig lugna, vänliga, avslappnade, glada, icke ledsna, icke arga och icke irriterade. Tre skrev att de var oroliga medan fem elever inte var det. Fem elever var trötta, medan två inte var det.

När det gällde att känna sig trött efter avslappningen var det fler elever som kände av det vid första mätningen än vid andra, sju elever mot fem. På frågan om de kände sig oroliga, svarade tre elever att de gjorde det vid båda tillfällena.

Efter sista gången fick eleverna svara på några frågor om hur de hade uppfattat träningen (Bilaga C). Fem av eleverna tyckte om hela programmet d.v.s. muskulär avslappning, meditationssaga och kompismassage.

Sju av eleverna tyckte om träningen och tyckte att det kändes bra medan en elev var lite tveksam. Sex av eleverna tyckte att det kändes bra under avslappningsträningen medan två var mer tveksamma. Fyra elever tyckte att det kändes bra efter träningen, tre var tveksamma och en elev tyckte inte om det.

Alla åtta eleverna föredrog meditationssaga som ibland lästes till musik. Eleverna tyckte att sagan var det enklaste sättet att slappna av till.

Fyra av eleverna tyckte det kändes bra att få massage, två var lite tveksamma och två tyckte inte om det. På frågan hur det kändes efter det att de fått massage tyckte sex att det kändes bra och två var lite mer tveksamma.

Fem ville fortsätta med avslappningen, två var lite tveksamma och en ville inte fortsätta.

5.2.4 Resultat av elevernas läxa

Eleverna redovisade sina hemläxor att massera någon där hemma. Vi ställde följande fråga:

-Har du tränat hemma och hur gjorde du? Vem gav du massage?

Alla eleverna hade tränat hemma på mamma och pappa eller på syskon. En flicka hade tränat på sin mormor och det var mycket uppskattat, hon undrade var har du lärt dig detta? En annan flicka hade lärt sina föräldrar att använda ”trigger”. Lilla Elle hade inte tränat på sina föräldrar

men däremot på en kusin, en pojke. Hon hade även lärt en annan kusin, en flicka hur hon skulle göra när hon var kissnödig och toaletten var upptagen (spänna rumpan). Lui hade masserat sin mamma och hon brukade massera honom när han hade träningsverk efter fotbollsträningen eller ont i ryggen.

5.2.5 Resultat av avslutande samtal med eleverna

-Vad kommer du ihåg av avslappningen och massagen?

En flicka tyckte om allt. Tre uttalade sig om att axlarna och att spänna händerna var skönast.

Fyra kom bäst ihåg massagen. En elev tyckte om avslappningssagor.

Ofta tog musik och avslappningssagor lite längre tid och de fick ligga still länge på golvet.

-Har du tränat hemma? Hur gjorde du?

Fem elever brukade massera mamma och pappa. Tre elever masserade på syskon, kusiner mor- och farföräldrar. Så skönt, var har du lärt dig detta? undrade en mormor. En flicka har lärt sina föräldrar att använda ”trigger”. En pojke brukade bli masserad av sin mamma efter fotbollsträning. Han gav även mamman ryggmassage. Flera föräldrar tyckte att barnen masserade skönt och de bad ofta om det.

-Hur känns det när du tänker tillbaka på det?

Alla var positiva så här efteråt och de tyckte det var skönt och bra. Vårt lilla yrväder Elle ville börja om igen.

-Skulle du vilja fortsätta?

Ja, svarade sex stycken. En av de osäkra flickorna svarade, ja hela livet. En pojke ville hellre ge än att få. Två pojkar orkade inte mer. En pojke tyckte att massage i hela klassen skulle var alldeles för stor grupp.

-Är det lättare att koncentrera sig? Använder du det i skolan?

När alla springer omkring gör jag min trigger, (handen, armarna och axlarna) svarade fyra stycken.

Jag har blivit bättre i matte och eget arbete, jag skriver bättre och snabbare, läser bättre. Jag berättar mer frivilligt. Allt detta upplevde en pojke sig ha blivit bättre på. Det är en av dem som inte orkade fortsätta i frågan ovan.

Det är skönt att sitta stilla det har jag kommit på när vi gjorde detta. Innan avspänningen sprang jag omkring och kunde inte sitta still.

En pojke sa att han slappnar av och blir tyst. En annan sa jag är mer avslappnad nu. Den andra pojken som inte ville fortsätta använder sin trigger i skolan och spänner även axlarna.

5.3 Resultat av frågor till pedagogerna

Både klassläraren och fritidspedagogen var positiva. Fritidspedagogen har själv haft avslappning med barnen på idrottslektionerna. Hon tog tacksamt emot instruktionsbilder och beskrivning av massagegreppen och skulle fortsätta träningen med alla eleverna i klassen. Klassläraren hade inte märkt några positiva eller negativa effekter av vår träning. Hennes intryck var att eleverna tyckte om det och att det var bra för dem. Fritidspedagogens intryck är att eleverna är mer lugna och mer eftertänksamma. Hon ansåg också att träning av avslappning och massage är välbehövligt, då många elever har svårt att slappna av. Kanske kan de vara nära varandra längre stund utan att knuffas. Klassens lilla yrväder har blivit lugnare, enligt fritidspedagogen.

6 ANALYS AV RESULTAT

Analysen av resultaten skedde i en dialog där vi gemensamt formulerade innehållet i texten. Vi sökte mönster i arbetsprocessen som kunde påverka resultatet som helhet och även enskilda elevers utveckling. Vi upplevde att eleverna var som mest motiverade de fyra första veckorna. Kanske blev träningen lite för intensiv på så pass kort tid. Därefter kom sportlovet och två förkortade veckor. Vi tycker att man bör träna regelbundet under ca tre veckors tid, göra en paus och återkomma med en ny träningsperiod med utökat innehåll.

Den ena av oss är mer van än den andra vid denna typ av upptagningsområde och att arbeta med yngre barn. Eleverna behöver klar och tydlig kommunikation samt gränssättning.

Ett resultat som förvånade oss var att flickan Elle kunde uttrycka så klart och tydligt vilken betydelse avslappningen hade haft för henne. Resultatet på lästestet visade ju att hon hade fördubblat sin kapacitet. Även en av pojkarna uttryckte klart att han tyckte att det hade skett en stor förändring för hans del, och lästestet visar det samma. Flickan var tidigare mycket utagerande och pojken var mer osäker och ängslig. Båda tar nu större ansvar för sitt arbete i klassen. Ytterligare en flicka som låg lägst vid första testtillfället, förbättrade sina resultat lika mycket som de tidigare nämnda eleverna. Åtminstone hälften av eleverna i träningsgruppen mådde mycket bra av personlig uppmärksamhet och taktill beröring av oss vuxna.

6.1 Analys av träningsprogrammet

Träningsprogrammet var från början för ambitiöst upplagt och vi hade tänkt oss fyra tillfällen per vecka men fick av olika anledningar nöja oss med tre. Vi lyckades göra ett omväxlande program som höll elevernas motivation uppe. De fick en personlig avslappningsteknik samtidigt som vi arbetade i olika gruppkonstellationer för att stärka individen i gruppen. Vi tyckte att det gick lätt att introducera massagen för eleverna. De var mycket mottagliga och tyckte att det var roligt. Många av eleverna var muslimer, så vi lät dem massera kamrater av samma kön. Vi undvek känsliga punkter såsom tinningar, ansikte och händer.

6.2 Elevernas resultat

Sven Setterlind (1983) refererar till flera undersökningar där man fann ett klart samband mellan muskelavslappning och kognitiv påverkan, där just avslappningsträningen gav de bästa resultaten.

Beroende på elevernas grundspänning i muskulaturen varierar deras utbyte av träningen. De redan lugna eleverna finner snabbt sin väg till avslappning och lugn och ro. För en del tar det längre tid, det gäller framförallt de okoncentrerade och oroliga eleverna. Ändå är det trots allt dessa elever som har mest att vinna på sådan här träning. Vi anser det styrkt att avslappningsträning har en positiv inverkan på ängsliga, okoncentrerade och lässvaga elever. Flickan Elle var den som utvecklades tydligast, både vad gäller skolprestationer och anpassning till klassrumssituationen. Hon har blivit en riktig liten skolflicka med eget ansvar för sitt arbete. Pojken Lui hade bättre utgångsläge men hans motivation för skolarbetet ökade och han upplevde själv att allt gick mycket lättare.

6.2.1 Elevernas lästest

Om vi jämför kontrollgruppens resultat med träningsgruppens så var ökningen mer genomgående och markant i träningsgruppen.

Eleverna i träningsgruppen hade löst fler uppgifter jämfört med lästest 1. Sju av de åtta eleverna hade gjort alla 60 uppgifterna. Tre elever hade arbetat över sin egentliga kapacitet och hade mellan 13 och 27 fel. Vi tror att orsaken till slarvet var att de ville vara lika snabba som resten av gruppen. Trots att de hade många fel hade de förbättrat sina resultat från lästest 1 med 11-23 rätt lösta uppgifter.

Två av eleverna i kontrollgruppen hade inte utvecklats utan hade försämrats sina resultat något med försämrat sina resultat någon uppgift. Den som hade ökat mest i kontrollgruppen hade en ökning på 17 uppgifter. Dessa elever kan ha känt sig förbigångna eftersom de ville vara med att träna men inte fick. Vi hade inte någon större relation till dessa eftersom vi inte hade arbetat med dem.

6.2.2 Elevobservationer

Vi valde att observera för att få mer information om elevernas respons på programmet. Observationerna hade karaktären av deltagande observation och var inte omfattande eller

välstrukturerade. Vi koncentrerade oss främst på kamratkontakter, koncentration på uppgiften och om eleven uppnådde avslappning. Observationerna gav oss inblick i den enskilda elevens reaktioner. Vid första observationstillfället ringde mobiltelefonen tre gånger i pedagogens kvarglömda jacka medan vi lyssnade på avslappningsbandet. Eleverna blev oroliga och ville lyssna till bandet en andra gång. Detta visade att eleverna var motiverade och ville göra sitt bästa.

6.2.3 Frågeformulär till eleverna

Vi fick ut mindre information än vad vi hade förväntat oss av Just nu - frågorna. Delvis berodde detta på att elevernas ordkunskap var begränsad. De hade till exempel svårt att skilja på irriterad och arg. Dessa frågor hade vi kunnat utesluta, då kryssandet skedde lite på måfå.

Alla eleverna tyckte om meditationssagan och det berodde nog på att instruktionerna var tydliga. Eleverna fick en lugn stund för sig själva med fin musik och de hade säkert en vana att lyssna till sagor.

Några elever var mer eller mindre negativa till massage och det kan bero på vem som berörde dem och på vilket sätt. Alla elever har olika fallenhet för att lära sig massera. Flickorna hade lättare att ha lagom tryck på händerna då de gav massage.

På frågan om hur det kändes efter avslappningsträningen svarade en elev att det inte kändes bra och tre elever var tveksamma. Detta kan bero på att de kände sig trötta och gäspiga efter träningen och kanske var det svårt att återvända till klassrummet igen.

6.2.4 Elevernas läxor

Läxorna fungerade däremot bra. Speciellt populär var läxan då de skulle massera någon där hemma. Familjemedlemmarnas respons var mycket positiv och eleverna kände sig kompetenta och stolta. För elevernas personliga del var det läxan med triggern som var till mest nytta, då de hade lättare för att somna eller klara av en stökig situation i sin omgivning.

6.2.5 Avslutande samtal med eleverna

Ursprungligen hade vi inte tänkt ha dessa samtal men allteftersom arbetet fortskred tyckte vi att det skulle vara intressant att komma tillbaka efter några veckor. Dessa samtal utvecklade sig till att bli mycket värdefulla för det sammantagna resultatet. Trots att frågorna inte var väl

utarbetade fick vi ut mycket information av dessa samtal. Nu berättade eleverna hur de hade upplevt hela programmet och vi fick feedback på vad de hade tyckt bäst om. Pojkarna var inte beredda att ha mer avslappningsträning just då. Vi vet inte om de var oroliga för att det skulle ta för mycket tid för arbetet i klassen. Vi fick reda på att eleverna hade insikt och kunde reflektera kring sin skolsituation. Syftet med träningsprogrammet var att eleverna själva skulle uppleva en förändring av skolsituationen. Två av eleverna uttryckte mycket tydligt att de kände sig säkrare och att koncentrationen hade ökat och att skolarbetet gick lättare. Så vi anser det styrkt att träningen har påverkat koncentrationsförmågan hos eleverna. Den tredje frågeställningen gällde om avslappningsträning kunde förbättra skolprestationerna och ge ökad lust att lära. Om vi jämför resultaten mellan de båda lästesterna visar de en markant ökning i träningsgruppen. Två av eleverna sade att deras skolarbete gick mycket lättare nu. Vi anser det vara styrkt att träningen har haft positiva effekter på eleverna.

6.3 Frågor till pedagogerna

När vi talade om elevernas koncentration skilde sig pedagogernas inställning åt. Den fritidspedagog som hade eleverna även på eftermiddagen var den som tyckte sig se en större förändring än vad klassläraren gjorde. Den sistnämnda tyckte, som vi uppfattade det, att den positiva förändringen berodde huvudsakligen på hennes undervisning. Båda pedagogerna tyckte att avslappningen var bra för eleverna. Båda ville fortsätta med träningen och då framförallt på idrottslektionerna. Fritidspedagogen som är med barnen hela dagen, tyckte sig se en minskning av knuffandet barnen emellan. Om vi hade kunnat träna hela klassen under en längre tidsperiod är vi övertygade om att dessa effekter hade blivit tydligare.

7 SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION

Flickan Elle

Vi tänker speciellt beröra resultatet från en flicka. Vårt lilla ”yrväder” Elle, som vi bedömde som en omogen, okoncentrerad och motoriskt orolig elev. Vid de första tillfällena var hon okoncentrerad och motoriskt orolig. Mot slutet av lektionen satte hon sig ner och försökte göra som de andra. Många blev lite irriterade på henne och sa till henne att vara stilla. Redan andra träningsveckan var hon lite dämpad och blev gäspig. Efter två veckor gjorde vi ett gruppbyte, som innebar att eleverna fick möta nya kamrater och den andra pedagogen. Vid en annan lektion låg hon stilla och försökte andas med magen. Hon la sig ner på kudden men rörde på sig nästan hela tiden och gjorde många kommentarer, hon fick flera tillsägelser. Veckan därpå låg hon stilla på sidan i fosterställning. Sista tillfället före lovet hade vi sju av de åtta eleverna. Elle blev lite orolig men klarade avslappningen ganska bra. Efter sportlovet bytte vi grupp igen, tre av eleverna var sjuka och vi hade de övriga fem i ett litet grupprum. En träningsmadrass som stod utefter väggen föll ner och skapade oro i gruppen. Elle satte sig i kuddskåpet, vi lät henne sitta där. Det hade varit oroligt hela dagen i klassen. Eleverna fick i läxa att prova ut en egen ”trigger”. Vid redovisningen av läxan efter två dagar redovisade Elle sin ”trigger”. Hon spände händerna i skolan och axlar rygg hemma när hon skulle sova. Detta visar att hon förstått ”triggern”. Vid ett tillfälle var båda pedagogerna frånvarande och vi valde att ha hela klassen i gymnastiksalen med avslappning. Elle hade svårt att slappna av och koncentrera sig, men hon låg ner utan att störa. Sista veckan hade vi massage vid två tillfällen och Elle skötte sig mycket bra. En av oss tog och satte henne i knäet och repeterade ryggmassagen på henne.

Efter sista veckan fick pedagogerna svara på frågeformuläret. Den ena sa sig ha märkt en förändring till det bättre hos Elle. Vi tyckte oss se att hon snabbt återvände till klassrummet och fortsatte med sitt arbete. Kan det tänkas bero på att hon fick uppmärksamhet och att hon märkte att träningen hade positiv effekt på henne. Vi pratade individuellt med eleverna i samband med att de gjorde lästestet sista gången. Elle sa att hon hade kommit på att det var skönt att sitta still och koncentrera sig. Innan ni kom sprang jag bara omkring och ville inte göra något. Nu sitter jag still och arbetar tyst.

Vid det första lästestet hade Elle 24 uppgifter rätt av 29 gjorda. Vid det andra tillfället hade hon 47 rätt av 60 gjorda, hon hade alltså hunnit göra alla uppgifterna.

Nedan tar vi upp huruvida vårt resultat är förenligt med resultaten av tidigare forskning samt hur det är med tillförlitligheten. Vi tar även upp våra egna reflektioner och åsikter.

7.1 Sammanfattning

Syftet med vårt arbete var att studera om avslappningsträning med elever i åtta års åldern kan påverka deras koncentration och skoltrivsel. Vi ville också undersöka om en relativt kort och intensiv träningsperiod kan ge effekter på elevers skolprestationer.

Vi använde oss av en experimentell design med flera kvalitativa metoder för datainsamling. I undersökningen använde vi oss av frågeformulär, observationer och enskilda samtal. Vi använde en kvantitativ metod, nämligen lästest både före och efter genomförandet av träningen. Detta för att genom metodtriangulering säkerställa resultatens giltighet.

Utifrån resultaten av lästestet delade vi in eleverna i så likvärdiga par som möjligt. Sedan lät vi den ene i paren tillhöra träningsgruppen och den andre ingick i en kontrollgrupp.

Träningsprogrammet sammanställde vi utifrån flera varianter av Jacobsons neuromuskulära och progressiva avslappning. Dessutom använde vi oss av kamratmassage enligt Karin Björkqvists bok ”Harmoni i klassen”(2002).

Våra resultat visar på en ökning i läsförmåga på lästestet för samtliga elever i träningsgruppen. Då vi jämförde resultaten på det avslutande lästestet mellan de båda grupperna kunde vi konstatera en större ökning hos eleverna i tränings -gruppen. Vid de avslutande samtalen med eleverna i träningsgruppen kunde vi konstatera att eleverna själva upplevde en förändring i sin skolsituation. Från att ha varit osäkra, upplevde de sig nu vara mer kompetenta och framgångsrika i sitt skolarbete.

Det positiva resultatet kan bero på att eleverna har känt sig vara utvalda och att de hade positiva förväntningar på träningen. Innan vi genomförde programmet fick eleverna med sig ett brev hem till föräldrarna, där det stod vilka effekter träningen kunde tänkas ha. Det kan alltså röra sig om en självuppfyllande profetia och om haloeffekt, dvs. att vara den utvalde. Eleverna blev sedda och berörda i en liten grupp.

Under programmets genomförande var vi ofta misslynta över att behöva byta lokal och att vi upplevde att vi hade riktig kontroll över situationen alla gånger.

Eleverna blev alltmer positiva och vi upplevde att vi hade goda relationer till dem liksom till personalen.

Vi hade förväntat oss att få positiva effekter men vi är överraskade av den stora ökningen för träningsgruppen. Eleverna förbättrade sina resultat på lästestet med i genomsnitt 30 % medan kontrollgruppen ökade sina resultat med 12 % under samma tid. Det största ögonblicket för oss var då Elle uttryckte vad träningen hade betytt för henne:

- Innan ni kom sprang jag bara omkring och ville inte göra något. Nu sitter jag still och arbetar tyst.

7.2 Diskussion

Enligt Setterlind tillgodosör sig oroliga pojkar avslappningsövningar bäst. Han kom dessutom fram till att elever i 8 - 12 årsåldern lär sig avslappningsprogram lättast. I vår undersökningsgrupp som bestod av elever i 8 årsåldern kom vi fram till att de mycket väl kan ta till sig avslappningsövningar. Setterlind (1983) gjorde sin huvudundersökning på äldre elever de var 12 – 17 år gamla.

Setterlind arbetade inte med yngre elever, utan hänvisar till en undersökning gjord 1969 där man arbetade med så små barn som i förskolan. Där fann man att också barn under sex år kan lära sig kontroll av muskelgrupper. Efter tioårsåldern sker en nergång i förmågan att tillgodogöra sig träningen.

I vår undersökning arbetade vi med elever mellan dessa båda åldersgrupper och vi visade att även elever i åtta års åldern kan tillgodogöra sig systematisk avslappningsträning. I förskolan arbetade man via dramaövningar och lekte in avslappningen. Vi hade säkert också kunnat använda oss av fler dramaövningar men vi tror att vi nådde snabbare resultat genom att ha ett genomtänkt program.

Setterlind (1983) fann i sin undersökning att pojkarna var de som hade störst utbyte av träningen. Han refererade till flera undersökningar där avslappningsträning ingått som en del i

behandlingen av hyperaktiva, utvecklingsstörda och handikappade elever. Träningen har även använts i behandlingsformer mot drogberoende och vid ångestsymptom.

Vi fann att två av flickorna var de största vinnarna med 49 respektive 53 % ökning av resultaten på lästesten. Den ena flickan var motoriskt orolig och den andra var tyst, ängslig och hade begränsade kunskaper i svenska. I vårt arbete lärde sig flickorna avslappnings - tekniken snabbare än pojkarna. Vi tror att pojkarna hade behövt längre träningstid för att uppnå sina maximala resultat.

I vårt kommande arbete som specialpedagoger kan vi säkert tillämpa våra kunskaper i avslappningsteknik för att hjälpa elever att finna sitt bästa jag och kunna känna skoltrivsel och lust till lärande.

Muskelspänningar hos barn kan bero på både understimulering och överstimulering. Med understimulering menar vi att många barn inte har fritidsaktiviteter tillsammans med andra barn och att föräldrarna inte har tid eller ork att umgås aktivt med sina barn. Många av de vuxna har traumatiska minnen som de kanske inte har bearbetat och detta påverkar de vuxnas empatiska förmåga. Datorn får ofta ersätta sociala relationer för barnen. Överstimulering kan orsakas av för många fritidsaktiviteter och för stort engagemang från föräldrarnas sida.

Vårt resultat kan ha påverkats av upptagningsområdets karaktär. Kulturella skillnader i synen på taktil beröring kan påverka hur föräldrar och barn umgås. I vår kultur har vi färre antal barn i familjerna och vi tror oss veta, att vi har mer kroppskontakt med våra barn än man har möjlighet att ha i en stor familj.

Hade vi gjort motsvarande undersökning i ett småhusområde med hög medelinkomst hade vi kanske inte fått så snabb förbättring eftersom de eleverna är vana vid olika slags stimulering.

7.3 Pedagogiska implikationer

Pojkarna var upptagna med inbördes relationsproblem som kan ha påverkat resultatet. Den pojke som ökade mest hade en 36 % ökning på lästestet, och han var inte med i konflikterna. Hade vi haft mandat att arbeta vidare i klassen, hade vi gjort ett sociogram för att kartlägga elevernas inbördes relationer. Därefter hade vi arbetat aktivt med mobbningsproblematik och elevgrupperingarna i klassen. Vi föreslår att enskilda pedagoger arbetar med avslappningsträning under en längre tidsperiod och då med färre övningstillfällen per vecka. Efter några månader är det kanske dags att göra ett litet uppehåll, för att sedan fortsätta med träningen igen. Vårt mål med arbetet har varit att eleverna ska ha fått med sig kunskap om hur de kan hjälpa sig själva att slappna av och därmed kunna koncentrera sig bättre på sin uppgift.

7.4 Förslag till fortsatt forskning

Vi antar att pojkar i åtta årsåldern har fler inbördes konflikter än flickor i samma ålder. Om antagandet stämmer borde flickor ha lättare att ta till sig instruktioner i avslappning. För att träningseffekterna ska bestå över tid behöver man repetera instruktionerna i avslappningsteknik. Vidare vore det intressant att se om resultatet gäller även för en större population och alltså kan sägas vara mer generella. Tidig avslappningsträning i förskolan borde öka mottagligheten för muntliga instruktioner och därmed kanske göra eleverna mer skolmogna. Dramaövningar kan vara en väg att nå de allra yngsta i avslappningsträning.

- Genusperspektiv - uppföljningsundersökning efter längre tids träning.
- Låta ett större antal elever ingå i undersökningar t.ex. genom idrottslärares medverkan.
- Avslappning i förskolan ger det en snabbare läsinlärning?
- Använda drama i samband med övningarna.

8 REFERENSER

- Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur
- Björkqvist, K. (2002). *Harmoni i klassen*. Göteborg: Elanders Digitaltryck
- Cernaj, I. (1999). *Balans - stressfri och avslappnad på några minuter*. Köln:KVM Dr. Kolster und Co. Produktions- und Verlags- GmbH. ISBN 3-8290-2923-3 (Instruktionsvideo)
- Cernaj, Köneman I & Kolster. C. (1999). *Balans – Stressfri och avslappnad på några minuter*. Hong Kong:. ISBN 3-8290-2923-3
- Csikszentmihályi, Mihály (1992,1996) *Flow* Stockholm Natur och Kultur
- Gross, R. (2000). *Peak Learning – när lärande fungerar som bäst*. Jönköping:Brain Books AB. ISBN-91-89250-22-2
- Jakobsson,E (1934). *You must relax*.
- Jelvéus, L. (1998). *Berör mig! Massage för små och stora barn*. Oskarshamn: Sveriges Utbildningsradio AB
- Lindmark, M & Mella, E. (ht 2002). *Avslappningsövningar – En väg till förbättrat klassrumsklimat?* Luleå Tekniska Universitet. Grundskolläroprogrammet, 2002:129 PED.
- H Lundbeck AB. (2003). *Lugn och ro genom avslappning*. Helsingborg: CNS-förlaget (Instruktions-video) www.lundbeck.se
- Magnusson, E & Naucclér,K. (1997). *Läsförståelsetest SL 60*. (ursprungligen) Danskt Psykologiskt Forlag (översatt och bearbetat). Magnusson,E.&Naucclér,K.(1997) *Pedagogisk design*, Skivarp
- Merriam, S. (1994). *Fallstudien som forskningsmetod*. Lund: Studentlitteratur
- Nationalencyklopedin*. Höganäs:Bokförlaget Bra Böcker AB
- Rudberg, B. (1994). *Aktiv avspänning*. Borås: Natur och Kultur
- Setterlind, S. (1983). *Avslappningsträning i skolan*. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis. ISBN 91-7346-119-9
- Solin, E. (1991). *Avspänd & koncentrerad*. Solna: Ekelunds Förlag AB
- Skolverket (1999). *Allmänna råd med kommentarer för fritidshem*. Stockholm: Statens skolverk: Liber Distribution. ISBN 91-89313-52-6
- Stukat, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund:Studentlitteratur

Utbildningsdepartementet. (1998). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklasser och fritidshem. Lpo-94 anpassad till att också omfatta förskoleklassen och fritidshemmet*. Stockholm: Fritzes offentliga publikationer. ISBN 91-38-31413-4

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

CD skivor
Enya

INNEHÅLLSFÖRTECKNING ÖVER BILAGOR

Bilaga A: Avslappningsprogrammen

Bilaga B: Sinnesstämning ”Just nu”

Bilaga C: Frågeformulär till eleverna

Bilaga D: Frågeformulär till pedagogerna

Bilaga E: Brev till föräldrar

Bilaga F: Massagegreppen

Bilaga G: Brev till skolledning

Bilaga H: Tidsplanering

Förkortad version av avslappningsprogram enligt Jacobson, E. Förenta Staterna, 1920-talet. Beskrivet av Ingeborg Cernaj, "Balans – stressfri och avslappad på några minuter". (1999) förlag: Könnemann

Program 20

1. Höger hand och underarm
2. Höger överarm
3. Vänster hand och underarm
4. Vänster överarm
5. Pannan
6. Ögonen
7. Näsan
8. Munnen
9. Käkarna
10. Nacken och axlarna
11. Skuldrorna
12. Ryggen
13. Magen
14. Skinkorna
15. Höger lår
16. Höger underben
17. Höger fot
18. Vänster lår
19. Vänster underben
20. Vänster fot

Program 7

1. Höger arm (hand, underarm och överarm)
2. Vänster arm (hand, underarm och överarm)
3. Ansiktet (pannan, ögonen, näsan, munnen och käkarna)
4. Nacken och axlarna
5. Överkroppen (skuldrorna, ryggen, magen och skinkorna)
6. Höger ben (lår, fot och underben)
7. Vänster ben (lår, fot och underben)

Program 4

1. Höger och vänster arm (hand, underarm och överarm)
2. Nacken, axlarna och ansiktet (pannan, ögonen, näsan, munnen och käkarna)
3. Överkroppen (skuldrorna, ryggen, magen och skinkorna)
4. Höger och vänster ben (lår, fot och underben)

Sinnesstämning

Just nu känner jag mig ...

Glad JA NEJ

Ledsen JA NEJ

Arg JA NEJ

Lugn JA NEJ

Orolig JA NEJ

Trött JA NEJ

Vänlig JA NEJ

Avslappnad JA NEJ

Irriterad JA NEJ

Mitt namn är:

Frågeformulär till eleverna

Bilaga C

Frågeformulär till eleverna efter en tids träning av avslappning, meditation och massage av kamrater

Svara på frågorna genom att rita mun på gubben ☺ – ☹ /

Vad tycker du om avslappningsträning i skolan?

Hur känns det när du har avslappningsträning?

Hur känner du dig efter avslappningsträningen?

Vilken sorts avslappning tycker du bäst om ...muskler

(Svara med kryss)

.... saga

.... massage?

Hur känns det när du får massage?

Mitt namn är: _____

Vad tycker du om avslappning och massage i skolan?-----

Har du märkt någon skillnad på barnen nu mot innan vi började med avslappningsträning och massage i skolan? -----

Om du har märkt någon positiv effekt av avslappningen och massagen, i så fall vilken?-----

Har du märkt några negativa effekter av avslappning och massage i skolan? -----

Kan du tänka dig att fortsätta med avslappningsträningen tillsammans med eleverna?-----

Om du har svarat nej. Vad är det som hindrar dig?-----

Mitt namn

Brev till föräldrar

Bilaga E

Malmö Högskola
Lärarytutbildning
Specialpedagogisk påbyggnadsutbildning

En studie i avspänningens betydelse för inläring

Bästa föräldrar!

Vi är två lärare med mångårig erfarenhet av undervisning på både låg- och mellanstadiet. Just nu studerar vi till specialpedagoger och som sista del ingår en pedagogisk undersökning som ska redovisas i en uppsats.

Vi är intresserade av olika metoder för att göra inläringen så effektiv som möjligt och i vårt arbete tänker vi ägna oss åt avspänningens betydelse för skolarbetet.

Enligt en forskningsrapport som vi har studerat. Kan avspänningsövningar ge följande effekter:

- Ökad koncentrationsförmåga
- Bättre minnesfunktioner
- Ökat självförtroende och bättre arbetsmotivation
- Bättre relationer till vuxna och kamrater
- Bättre nattsömn

Målsättningen är att eleverna ska lära sig en avspänningsteknik som de kan ha nytta av i olika situationer framöver.

Vi kommer att arbeta med barnen i er klass under sex veckor med början i slutet av januari. Klassen kommer att slumpvis delas i två grupper. Ena gruppen kommer att träna, avslappning, andningsövningar och eventuellt enkel ryggmassage, varje dag i ca 15 minuter Andra gruppen arbetar som vanligt i klassrummet.

Vi kommer att ge ett litet test både före och efter träningsperioden.

Om resultatet blir så positivt som vi hoppas och om intresse finns, kan vi tänka oss, att även arbeta med den andra halvan av klassen.

Om ni absolut inte vill att ert barn deltar i försöket ber vi er meddela oss detta på nedanstående talong så snart som möjligt.

Vänliga hälsningar
Kerstin Gauffin och Ann-Charlott Willysson

Jag/Vi vill inte att vårt barn _____ deltar i avspänningsförsöket.

Malmö den _____ 2006 Namn: _____

Här följer massagegrepp barnen kan göra på varandra. Innan man börjar massera tar man helst av ringar och klockor. Man kan gärna börja med att lägga händerna på den andra personens axlar och koncentrera sig en stund på den man ska massera, Koncentrationen försöker man behålla under hela massagestunden.

1. Början, vicka

Lägg vänster hand på personens vänstra axel. Lägg höger hand på personens högra skulderblad. Vicka en försiktig och sakta rörelse några gånger. Byt: Höger hand om högeraxeln och vicka på vänster skulderblad med andra handen.

2. Stryk neråt

Lägg händerna på den andra personen rygg. Stryk med ganska mycket tryck från hela handen neråt. Börja långt upp på ryggen vid axlarna, stryk mot mitten och sedan neråt så långt du kan. Upprepa några gånger.

3. Stryk utåt

Börja långt uppe på den andra personen rygg. Lägg händerna vid ryggraden och stryk utåt mot sidorna. Du ska även här ha ganska mycket tryck från hela handen. Flytta sedan händerna tillbaka till mitten, en liten bit längre ner och gör samma sak. Fortsätt så tills du gått igenom hela ryggen. Upprepa övningen några gånger.

4. Lyft

Placera en hand på var axel och använd båda händerna samtidigt. Fatta ett rejält tag om muskeln så att du har handloven på ena sidan och fingrarna på den andra sidan. Pressa ihop muskeln och lyft uppåt. Stanna en liten stund i det översta läget, inte för länge. Upprepa några gånger. Tänk på att inte använda fingertopparna, då gör det ont.

5. Armpress

Placera en hand på var sida uppe på överarmen mot axeln till. Pressa samtidigt på båda sidorna. Nyp ihop om muskeln. Flytta och pressa en liten bit längre ner på armen och fortsätt så tills du kommer till armbågen. För händerna ner och ut mot personens fingerspetsar. Upprepa och börja uppifrån igen. Gör övningen några gånger.

6. Falla

Spreta med fingrarna så mycket som möjligt. Låt händerna falla med lätta, lediga slag växelvis från nacken ner mot axelpartiet och tillbaka mot nacken igen. Byt sida efter en stund och gör på samma sätt där. För att få ett mjukt slag måste fingrarna spreta och handen får falla i luften. Barnen kan först öva på sina egna ben. Slaget kan lätt bli för hårt om fingrarna inte spreter och om man slår. Det kan behövas lite extra övning för att detta grepp ska bli bra.

7. Fingerhackningar

Placera händerna med lillfingersidan ner mot övre delen av ryggen. Sära på fingrarna. Med snabba lätta rörelser hackar fingerspetsarna mellan nacken och axelpartiet. Du kan också vänd fingrarna med fingertopparna på ryggen och hacka som små ”regndroppar”.

8 Gnid

Sätt ihop fingrarna och ha en hand på vardera axeln. Du kan också kalla set att "såga" så kanske barnen förstår bättre hur man gör rörelsen. Gnid växelvis med händerna från halspartiet och utåt mot axlarna och sedan tillbaka igen. Upprepa några gånger.

9 Tummarna

Lägg händerna på den du ska massera. Jobba med båda händerna samtidigt. För in tummarna ner i muskulaturen och cirkla försiktigt. Glid inte, ligg fast mot underlaget. Flytta tummarna och cirkulera på nästa ställe. Massera ner mellan skulderbladen på mjukdelar - muskler.

10 Fjärilen

Placera en hand på varje axel, på mjukdelar. Börja från nacken och vandra ut mot axeln. Låt tummen ligga mot muskeln. Skaka på underarmen så att handen vickar fram och tillbaka. Tummen vibrerar. Arbeta på båda sidor samtidigt. Tycker man att den är svår kan man öva sig med en hand i taget eller vända handen så att lillfingrarna ligger mot axeln och vibrerar. Det blir ingen "fjäril", men det blir samma effekt.

11 Ryggraden

Sätt båda dina tummar mot personen ryggrad. Börja så långt upp mot nacken som möjligt. Känn efter var ryggraden är och tryck på vardera sidan om den. Gå med tummarna neråt och tryck på båda sidor växelvis. När du kommit ner så långt som möjligt på ryggen, börjar du om från början igen. Upprepa några gånger.

12 Spindeln

Denna övning har mina elever hittat på och den är väldigt skön. Det känns som flera personer masserar samtidigt.

Sprid ut alla fingrar på personens rygg (som en spindel). Tryck och cirkulera med små cirkelrörelser. Liksom övningen med "tummarna", ligger du fast mot underlaget när du cirkulerar. Byt sedan plats på fingrarna och gå så igenom hela ryggen

13. Tinningarna

Placera dina fingrar (utom tummen och lillfingret) vid personens tinningar.

Till barnen brukar jag säga att de kan med lätt hand först känna den andres ögon och sedan gå rakt ut mot öronen för att hitta tinningarna. Förutsättningen är då förstås att den som blir masserad blundar. Tryck med lätt tryck eftersom det är ett känsligt område. Rör fingrarna i en cirkelrörelse. Ligg även här fast mot underlaget när du cirkulerar.

14 Nacken

Sitt eller stå på personens ena sida. Lägg ena handen på den andres panna. Låt personen slappna av och luta sin panna lite lätt mot din hand. Placera din andra hand på nacken. Fatta tag om nacken med fingrarna på ena sidan och tummen på den andra sidan. Tryck och dra bakåt med fingrarna och tummen, sedan tillbaka mot nacken. Gör så en stund. Byt plats på handen vid nacken och upprepa.

15 Avslutning, stryk

Stryk med båda händerna från personens huvud och ner på nacke, ut mot axlarna och nerför ryggen. Upprepa några gånger.

Programmet är hämtat ur "Harmoni i klassen" av Karin Björkqvist

Brev till skollledning

Bilaga G

Till xxxx xxxxxx

Jag Ann-Charlott Willysson och min kurskamrat Kerstin Gauffin som studerar på specialpedagogprogrammet ska nu avsluta vår utbildning med en 10 poängs uppsats. "Avspänningsträning kan det ge effektivare inläring?" Utifrån olika källor har vi utarbetat ett träningsprogram som vi tänker genomföra i år 2 under vårterminen. Bifogat brev tänker vi skicka ut till föräldrarna. Vi hoppas att alla föräldrar ska ge sitt samtycke och kommer bara att arbeta med de elever vars föräldrar samtycker. Upplägget sker i samråd med klassläraren och med största möjliga hänsyn till den löpande verksamheten.

Malmö 8 januari 2006

Ann-Charlott Willysson

Kopia till Rektor xxxx xxxxxx

PROGRAM FÖR AVSLAPPNINGSTRÄNING

V 1 (v 5)

- Samtal med hela klassen
- Övning. Enskilt s 54 Cernaj hela 1-20 – Andning hand mage 2 lär. 60 min s 163
KB-ansiktsmuskler
- Övar i par som ovan ca 30 min 2 lär – Andas ut genom näsan med stängd mun
- Meditation: KB s 24 Sten ballong sol o.s.v. 1 lär. x 4 elever 30 min
1 lär observerar – hur de tar upp arbetet, koncentration KB s 41 Snögubbe o.s.v.
Alla elever: meditation med alla: Solin:Handledning s 23 stranden cd skiva
Intervju med elever efter första veckan Efterarbete s 10

V 2 (v 6)

- Cernaj s 58 program 7 1-7 Övar i par 2 lär ca 30 min
- 4 elever Meditation Solin s 24 handledning program 2
- 4 elever program 7 30 min – Andning med stängd mun & hand på mage
- Sagan 8 elever s 27 Molnens land KB

Observation ?

v. 3 (v 7)

- Övar i par: Program 4 s 61 Cernaj Samtal före efter program 3
- 4 st meditation Solin s 25 program 3 Samtal före och efter prog.
- 4 elever program 4 Cernaj – Andning –1 & 2-3 (genom näsan)
- 8 elever saga s 29 – 32 i KB Önskeön
Observation?

v.4 (v 9)

- 4 st kör det korta programmet Cernaj s 61 program 4 – Andning 1&2-3
- Massage 4 elever KB s 85 rygg 5 övning. Samtal före musik, doftljus Massagelek,
biltvätt
- 8 elever slappna av program 4 musik prat färger regnbågen
- 8 elever program 4 Solin s 26 program 4

v. 5 (v 10)

- 4 elever program 4 Cernaj Samtal om trigger, eleverna väljer egen trigger.
- Solin s 13-14 Avspänningsövningar
- 8 elever Massage ljus musik Rygg 1, 2, 3,4,5,6,7,8
- 8 elever Kroppsdelar Handledning sid 12 Program 5 Solin s 27
Observation Evy barnintervju

v. 6 (v 11)

- 8 elever Flygande mattan KB s 34-36
- 8 elever Repetera massage 1,2,3,4,5,6,7,8,9-12 (nya)
- 8 elever Repetera massage 1-12 Lek Vem masserar? s 82
- 8 elever Egen avslappning till musik –Andning genom näsan, hand på mage, 1&2-3

Vers s 178 KB Kopierar och sätts in i Hemliga läxan

Intervjua läraren. Test av elever

Utvärderar – med hjälp av hemliga läxan