



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
Utbildnings- och forskningsnämnden för lärarutbildning

# **Massage och avslappning**

– en livskunskap för en växande generation

Anette Claeson  
Iris Englund  
Marie Larsson

LAU350

Handledare: Owe Stråhlman

Rapportnummer: HT06- 2611-043

## **Abstract**

Examinationsnivå: C-uppsats, 10 poäng

Titel: Massage och avslappning – en livskunskap för en växande generation

Författare: Anette Claeson, Iris Englund & Marie Larsson

Termin och år: Höstterminen 2006

Institution: Institutionen för Pedagogik och Didaktik, (IPD)

Handledare: Owe Stråhlman

Rapportnummer: HT06-2611-043

Nyckelord: Massage/beröring, avslappning, stress, inlärning, koncentration

I dagens samhälle behövs det ett komplement till den ordinarie undervisningen för att finna alternativa vägar till att uppnå välbefinnande. I vår uppsats redovisar och beskriver vi effekterna av massage och avslappning som praktiseras i skolan. Vi har också genom empiriska undersökningar försökt ta reda på hur massage och avslappning påverkar barns lärande och sociala miljö. Skolan skall tillsammans med hemmet verka för att barnen tidigt utvecklar en livskunskap, vilket innebär att de kan hantera och underlätta sin vardag. Massage och avslappning kan vara ett bidrag till ett fungerande levnadssätt. De positiva effekterna är många såsom bättre inlärning, ökad koncentration, bättre självförtroende, kunna slappna av och minska på onödiga spänningar o.s.v. Detta har påverkan både på individ- och gruppnivå, då konflikter kan motverkas och samarbetet stimuleras. Vi har i vårt arbete tagit del av litteratur och empiriska studier där resultaten av massage och avslappning övervägande visar på de positiva verkningarna. För att uppnå ett harmoniskt klassrum kan massage och avslappning ses som ett viktigt redskap i den dagliga undervisningen.

## Förord

Vi är tre studenter som har valt att skriva ett arbete om massage och avslappning i skolan. Inspirationen till detta arbete fick vi när vi läste kursen ”Barn, ungdom, idrott (med fokus på barn 6-12 år)”. Två utav oss höll då ett par lektioner i massage och avslappning. Vi tyckte att detta var så givande och intressant att vi bestämde oss för att ytterligare fördjupa oss i ämnet.

Vårt examensarbete vänder sig till de pedagoger och alla andra intressenter som vill hitta nya vägar till att nå harmoniska klassrumsmiljöer. Vi stödjer oss på ett citat ur Lpo-94, läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet. Det står under skolans uppdrag att *skolan skall främja elevernas harmoniska utveckling*, (Läraryrket 2002, s.12). När elever känner sig trygga och bryr sig om varandra skapas det en miljö med färre konflikter. Varje elev får ett större självförtroende och självbilden stärks. Massage och avslappning är ett utmärkt redskap för att nå detta välbefinnande hos alla elever. Vi anser att pedagoger regelbundet bör erbjuda sina elever detta arbetssätt. Resultatet man uppnår blir en pedagogisk vinst, både för elever och för lärare. Pedagogisk vinst betyder för oss att eleverna känner trygghet, engagemang, motivation och empati. I samspel med andra utvecklas kommunikation och social förmåga.

Det är idag allmänt känt att många barn sitter stilla framför TV och dator. Genom medier får vi veta att allt fler barn mår dåligt, känner sig stressade och för ett ohälsosamt leverne. Dagens teknik gör att många barn går miste om den fysiska och sociala kontakten i lek och rörelse. De behöver en omgivning som är medveten om beröringens och rörelsens betydelse för utveckling och inläring, en skola som kan ge eleverna nödvändiga redskap för att bemästra sin livssituation. Där kan massage och avslappning bidra till att eleverna blir bättre rustade till att klara av sin vardag, tänka positivt och ha kontroll över sin tillvaro. Massagens och avslappningens effekter är gynnsamma för barnens koncentration, inläring, motivation och självbild. Det har också en positiv inverkan på klassrumsklimatet, där följderna kan innebära att konflikterna blir färre och en bättre samverkan utvecklas. I skolan behövs det flera tillfällen till lustfyllda situationer så att eleverna orkar genomföra en hel skoldag, främst gäller detta de yngre barnen. Vi anser att ett praktiskt arbetssätt bör få ett stort utrymme i skolan, eftersom barn lär med alla sinnen. Vi är medvetna om att detta arbetssätt ofta används med de yngre barnen, men med stigande ålder tar det teoretiska arbetssättet mer utrymme.

Ett stort tack vill vi rikta till alla barn och pedagogen för medverkan och engagemang, så att vi kunde genomföra våra undersökningar. Vi vill även rikta ett stort tack till vår handledare, Owe Stråhlman. Det har varit en trygghet att ha en så duktig, kunnig och engagerad handledare att luta sig mot. Vi känner att vi har fått värdefull feedback på vårt arbete.

Sist men inte minst vill vi tacka varandra för ett ”gött” samarbete! Vi tycker alla att det har varit en lärorik och bra avslutning på vår utbildning.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1. INLEDNING</b> .....	<b>5</b>
1.1 Bakgrund .....	5
1.2 Frågeställning .....	6
1.3 Syfte .....	6
<b>2. LITTERATURGENOMGÅNG</b> .....	<b>7</b>
2.1 Massagens historik.....	7
2.2 Oxytocin .....	8
2.3 Beröring .....	8
2.4 Massage .....	10
2.5 Massage i skolan.....	10
2.6 Avslappning, avspänning och avkoppling .....	12
2.7 Avslappningsträning i skolan.....	15
2.8 Massagens och avslappningens effekter.....	15
2.9 Stress .....	16
<b>3. SOCIAL MILJÖ</b> .....	<b>19</b>
3.1 Individ .....	19
3.2 Grupp .....	20
3.3 Inläring och koncentration .....	21
<b>4. METOD OCH MATERIAL</b> .....	<b>23</b>
4.1 Metodval .....	23
4.2 Undersökningsmaterial .....	23
4.3 Material.....	24
<b>5. RESULTAT</b> .....	<b>26</b>
5.1 Lärarintervju.....	26
5.2 Enkätundersökningen .....	27
5.3 Sammanställning av enkätundersökningen.....	27
<b>6. RESULTATDISKUSSION/ANALYS</b> .....	<b>30</b>
<b>7. METODKRITIK</b> .....	<b>33</b>
<b>8. DISKUSSION</b> .....	<b>34</b>
<b>REFERENSLISTA</b> .....	<b>38</b>
<b>Bilaga 1</b> .....	<b>40</b>
<b>Bilaga 2</b> .....	<b>41</b>

# 1. INLEDNING

## 1.1 Bakgrund

Vi har i vår uppsats valt att undersöka om effekterna av massage och avslappning i skolan är positiva för elever och lärare. Under vår verksamhetsförlagda utbildning (VFU), har vi upplevt att många barn är oroliga, otrygga, stressade och hamnar lätt i konflikter. Vi fick möjlighet att göra enkät- och intervjuundersökningar på en av våra VFU-skolor, där man praktiserar massage och avslappning. Barnen i vår undersökning är mellan 6-7 år. Vi kommer att använda oss av ordet beröring synonymt med massage i vår rapport.

I dagens uppjagade samhälle blir vuxnas behov av välbefinnande allt vanligare. Vuxna finner alternativa vägar att uppnå välbehag, men barnen har inte samma möjligheter som de vuxna. Föräldrar har i samarbete med skolan ett gemensamt ansvar att ge barnen nödvändiga förutsättningar, för att kunna uppnå lugn och harmoni. Vi anser att barnen behöver få samma strategier som vuxna att hantera sin vardag. Skolan har en viktig uppgift att lägga grunden till en hälsosam livsstil. Ett av målen i Lpo-94 som skolan ansvarar för är att eleverna skall ha ... *grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön*, (Läraryrket 2002, s.15)

Alla människor föds med ett behov av beröring och närhet. När vi är nyfödda får vi oftast vårt beröringsbehov tillgodosett av föräldrarna. Allteftersom det lilla barnet växer upp ändras förutsättningarna för beröring. Vårt fysiska och psykiska välmående är direkt beroende av kroppslig kontakt med andra levande varelser. Beröring kan vara allt från en klapp på axeln till djupknådande massage. Kroppskontakt är en livsviktig förutsättning för vår existens. Ylva Ellneby skriver följande citat i boken "Om du inte rör mig så dör jag" (1994, s.9). *Vi kan inte överleva om ingen rör oss, ingen ser oss, ingen bryr sig om oss.* Brist på beröring har en negativ effekt på vår hälsa och känslomässiga utveckling. Människan är i grunden en social varelse och vi utvecklas i samspel med andra. Vår utveckling kännetecknas av tre egenskaper. Vi är sociala, aktiva och lärande, (Ladberg 1995). Dessa tre viktiga kvaliteter bör skolan ta tillvara på och de skall gemensamt bilda en grund för alla barns vistelse i skolan.

Kroppsliga behandlingsformer har i alla tider hjälpt till att tillgodose våra behov av beröring. Dagens utbud av behandlingsmetoder blir allt mer utbrett och influeras av olika kulturer och synsätt. Massage är en av de metoder som fått fotfäste i vårt samhälle och har ökat i popularitet. Denna behandlingsmetod avspeglar sig genom användning i en del skolor runt om i landet. Många lärare har insett nyttan av regelbunden massage bland sina elever för att skapa en lugnare atmosfär i klassrummen. Massage och beröring ger, förutom en avslappnad känsla, också en inre harmoni som behövs för att inläring skall bli optimal. Inläring sker med hjälp av alla sinnen i ett helhetssamspel, inget utesluter det andra. I Lpo-94 står det att ett av skolans uppdrag är att: *I skolan skall de intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas*, (Läraryrket 2002, s.12)

I vårt arbete har vi valt att först ge en kort inblick i massagens historik, därefter en teoretisk redogörelse av oxytocin, beröring, massage och massage i skolan. Därpå följer avsnitt som tar upp avslappning, avspänning och avkoppling, avslappning i

skolan, massagens och avslappningens effekter och stress. Vi tar också upp den sociala miljön där vi beskriver kunskapsinhämtningen ur ett individ- och grupperspektiv, samt beröringens betydelse för inläring och koncentration. Under metod och material redovisar vi hur vi tagit oss an litteratur, hur vi gått tillväga och utformat enkätundersökning och lärarintervjun. Vissa frågor i enkätundersökningen med barnen redovisar vi med hjälp av cirkeldiagram för att förtydliga svaren. Resultatet av våra undersökningar och läst litteratur kommer i ett eget avsnitt, sedan följer diskussionen där vi väger våra erfarenheter mot vetenskapliga rön och den litteratur vi tagit del av. I slutet av vårt examensarbete bifogar vi de bilagor som vi har använt oss av i vår undersökning.

## **1.2 Frågeställning**

- Kan regelbunden massage och avslappning främja lärande hos barn?
- Bidrar massage och avslappning till bättre koncentration och ökad förståelse?
- Vilka effekter har massage och avslappning på den enskilda individen?
- Påverkas den sociala klassrumsmiljön av regelbunden massage och avslappning?

## **1.3 Syfte**

I dagens allt mer stressade samhälle hamnar barnen ofta i kläm av alla krav och intryck. Det är en nödvändighet att hitta vägar att varva ner och slappna av på. Skolan har ansvar att förmedla alternativa förhållningssätt som underlättar vardagen för barnen. Ett av dessa alternativ kan vara massage och avslappning, vilket bör ses som en naturlig del av skoldagen. Syftet med detta arbete är att ta reda på och beskriva effekterna av massage och avslappning som praktiseras i skolan. Vi vill även undersöka hur massage och avslappning påverkar barns lärande och sociala miljö.

## 2. LITTERATURGENOMGÅNG

### 2.1 Massagens historik

Beröring har funnits så länge som människan levt och massage nästan lika länge. Ordet massage har troligen sitt ursprung i arabiskans ”masah”, vilket betyder stryka med handen. Om man söker på Internet och i National Encyklopedin (NE.se) på ordet massage kommer följande upp: franska, av *masser* 'massera', antingen av arabiska. *mass* 'trycka', 'hantera', 'beröra' eller av grekiska *ma'ssa* 'knåda (bröd)'. Massage är strukturerad beröring där man har ett bestämt syfte. För att uppnå en viss effekt kan man använda sig av olika grepp och metoder.

Massage är en urgammal behandlingsmetod som enligt berättelser praktiserades redan för cirka 5000 år sedan i Kina. I Europa, för omkring 4000 år sedan, menade grekerna att massage botade sjukdomar. Hippokrates (ca 460 - ca 370 f.Kr.) – läkekonstens fader – ansåg massage vara en viktig behandlingsmetod och utarbetade regler för dess utförande. Han beskrev redan på 400-talet f.Kr. massagens välgörande effekt på idrottsmän, gladiatorer och krigare som skulle vara i bästa möjliga psykiska och fysiska form inför sina kamper. Hippokrates presenterade en terapimetod som omfattade medicinska bad, massage och fysisk träning mot diverse krämpor. Han upptäckte att patienter ofta somnade in under mjuk ryggmassage, vilket ansågs visa massagens avslappnande verkan, (<http://www.goclon.se>; Lindholm 2000).

Under medeltiden sjönk intresset för massage i Europa, men på 1500- och 1600-talet uppmärksammades den igen. Många författare i Europa skrev om hälsa, kroppsrörelser samt massagens betydelse för olika krämpor. En fransk läkare vid namn Paré, intresserade sig och forskade kring massage under 1500-talet, (Lidell 2001). Massage blev väldigt omdiskuterad som behandlingsmetod och det var först i slutet av 1800-talet den accepterades på kontinenten, tack vare den svenska gymnastikens fader Per Henrik Ling (1776-1839). I Sverige blev massagen allmänt accepterad som ”den svenska massagen” (klassisk massage) år 1813. Samma år grundade Ling GCI, i Stockholm (Gymnastiska centralinstitutet, nuvarande Idrottshögskolan) och införde massage på schemat. Ling ville skapa en massageteknik som efterliknade den svenska gymnastiken och andra träningsformer för att stimulera blodcirkulation, stärka musklerna och skapa en balans mellan muskler och skelett. Redan 1812 ansökte Ling om att få införa massageundervisning, men fick avslag av regeringen. De ansåg att *det finns redan tillräckligt med lindansare och ridkonstnärer* (Jelvéus 1998, s.12). Ett år efter det negativa beskedet, omprövades beslutet efter att Ling kurerat högt uppsatta personer med makt och inflytande.

Den klassiska massagen har framförallt utvecklats genom Hans Axelson i Sverige. Han startade Axelsons Gymnastiska Institut 1962 i Stockholm, vilken är Skandinavien äldsta och största komplementär- och alternativmedicinska skola. Sedan starten har skolan varit ledande inom utvecklingen av modern svensk massage och kroppsterapier i Skandinavien, (<http://www.axelsons.se>).

## 2.2 Oxytocin

Oxytocin är ett hormon, men också en signalsubstans, som bildas i området hypothalamus inuti hjärnan. Detta område består av ett flertal nervcellsgrupper som kontrollerar livsviktiga funktioner i våra inre organ och våra känslor. Hormonet som också kallas för lugn-och-ro-hormon, går ut i vår blodbana via hypofysen. Oxytocinerver går till områden i hjärnan som reglerar våra rörelser, hur vi upplever smärta samt till de delar som kontrollerar puls, blodtryck och mag- tarmkanalens arbete och upptag av näring, (Forskning och framsteg 1994, nr.7).

Vid beröring frigörs oxytocinet, vilket gör att ett välbefinnande infinner sig. Forskaren Kerstin Uvnäs Moberg har skrivit i tidningen "Forskning och framsteg" (1994, nr.7) om forskning som gjorts på råttor, då man sett vad detta hormon åstadkommer vid beröring. Undersökningen visar att en minskad muskelspänning, innebär en avslappnad muskel som har en god cirkulation och god blodförsörjning. En förhöjd halt av oxytocin i blodet innebär att kroppen inte är lika känslig för smärta, man utvecklar en högre smärtröskel. Förhöjningen av hormonet påverkar även vår mag-tarmkanal positivt. Vi får en ökad aptit och näringsämnen tas upp effektivt i mag- och tarmkanalen. Överskottsenergi lagras även i kroppen som följd av detta. Oxytocinet har inverkan på hjärtverksamheten, så att pulsen blir lugnare och blodtrycket normaliseras. Oxytocinets lugnande inverkan påverkar kroppens försvarssystem, vilket i sin tur inverkar på sinnesstämningen. Detta lugn minskar aggressiviteten och rädslan. Ökat immunförsvar och fördjupad andning är också goda effekter av beröring. (Jelvéus 1998)

## 2.3 Beröring

Kroppens största organ till ytan är huden. Huden, som är ett sinnesorgan, är vårt tidigast utvecklade organ. Det är associerat med ett beröringssinne och kallas också för det taktila sinnet. Huden är det viktigaste och känsligaste organet i kroppen. I huden finns nervceller eller receptorer, som de också kallas. Dessa reagerar på olika typer av yttre påverkan, såsom beröring, tryck, temperatur, smärta o.s.v. Nervcellerna kommunicerar och har förbindelse med hjärnan genom signaler som transporteras i nervbanor. Vid till exempel beröring går signalerna från huden via nervbanorna upp till hjärnan, som gör att vi registrerar och känner beröringen. Tätheten mellan receptorerna avgör hur man upplever den yttre påverkan. Det är tätast mellan receptorerna i bl.a. fingertopparna och läpparna. På dessa kroppsdelar krävs inte så stor yttre påverkan, för att det skall kännas. På de kroppsdelar där det är glesare mellan receptorerna, som ben och rygg, är det viktigt att använda sig av olika typer av beröringsövningar. Detta för att barnen ska få olika upplevelser av sin kropp, vilket är bra för deras kroppsuppfattning, (Ellneby 1994). Barnen blir då medvetna om den kroppsdel man arbetar med. De bör tidigt få positiva erfarenheter av närhet och att beröra varandra. Detta kan man göra genom att leka lekar med mycket kroppskontakt.

Vi förmedlar känslotillstånd med beröring, såsom kärlek, empati, aggressivitet o.s.v. Vi blir informerade om form, tyngd samt får en bild om vår omvärld genom beröring och yttre påverkan. I den litteratur som vi har läst står det att människan inte kan överleva utan *de känsselfunktioner som finns i huden*, (Ellneby 1994, s.17). Det taktila sinnet är viktigt vid barns utveckling. Barn behöver mycket stimulans för att utveckla detta sinne, men även de andra sinnen, såsom det auditiva (hörsel), visuella (syn),



kinestetiska (förmåelse av rörelse och läge för olika kroppsdelar, förmedlad genom musklerna) och det vestibulära (balans). Beröring som har bedrivits regelbundet får barn att känna delaktighet, nyfikenhet och samhörighet. Barnen får en bättre självuppfattning och en känsla av acceptans. De barn som får mycket beröring av sina föräldrar under uppväxten har en högre halt av oxytocin i kroppen. Detta gör att de troligen mår mer om andra och för detta vidare till sina egna barn, (Ellneby 1994).

Beröring är förutom ett kommunikationssätt även ett sinne som vi upplever mest personligt. Det finns barn som inte tycker om beröring. Dessa barn känner obehag vid beröring, vilket kan hämma dem i de sociala kontakterna. Detta kallas taktill försvar, vilket är när förmågan att dämpa olika obehagskänslor inte är tillräckligt utvecklad. Det yttrar sig såsom oro, aggressivitet, irritation o.s.v. Dessa barn behöver mer tid på sig vid situationer med beröring. Det finns annars en risk att de positiva effekterna av beröring uteblir om man tvingar barnen. För dessa barn är det viktigt med mer kroppskontakt än för andra, även om de har svårt att tillgodogöra sig den. Barnen kan bli hjälpta av att själva beröra sig och få leka med olika typer av material, både hårda och mjuka. Barnet får själva ta initiativ till kramar och närhet. De blir inte hjälpta av att vi vuxna är försiktiga vid beröringen. Barnen måste känna att vi vuxna är säkra och tydliga i våra fysiska kontakter, (Ellneby 1994).

Enligt Lena Jelvéus (1998, s.14) är Sverige ett beröringsfattigt land i jämförelse med många andra länder. I andra kulturer är beröring och gester ett viktigt kommunikationsuttryck. Kroppsspråket är en viktig del av själva dialogen och att beröra varandra ses inte som något konstigt eller obehagligt. I Sverige kan många tycka att beröring blir obehagligt och drar sig undan. Beröring är starkt förknippad med vem det är som berör en och vilket land man lever i. Jelvéus (1998) tar bl.a. upp en studie som gjordes vid caféer i olika länder. Det undersöktes hur ofta par rörde vid varandra under en timme. Det visade sig att puertoricaner berörde varandra 180 gånger, par i Paris 110 gånger, amerikanarna nuddade vid varandra två gånger och i London rörde de inte alls vid varandra. Sverige var tyvärr inte med i denna studie.

Att bli omtyckt och bekräftad av sin omgivning är viktig för alla människor. Vuxna kan söka sig till andra eller göra positiva handlingar som gör att vi blir bekräftade och får uppskattning. Våra barn är helt beroende av de vuxna runtomkring som kan ge denna uppskattning. Beröringsbrist i barndomen kan resultera i destruktiva handlingar som kriminalitet och missbruk. Jelvéus (1998) beskriver hur man på några ställen i Sverige arbetat med ungdomar som kommit på glid i samhället. Dessa ungdomar fick under nio veckor både praktisk och teoretisk undervisning i massage. Resultatet blev ett ändrat förhållningssätt hos flertalet av deltagarna. Från ett destruktivt beteende utvecklade ungdomarna en positivare attityd, bättre kommunikation och öppnare inställning till sin omgivning. Detta i sin tur ledde till ökat självförtroende och ungdomarna hittade en mening i sitt liv. *För några blev utbildningen en total förändring av deras livssituation*, (Jelvéus 1998, s.92).

Jelvéus (1998) tar också upp beröringens positiva effekter såsom lättare inlärning, mindre stress och ökat välbefinnande. Hon skriver om en studie som gjorts i Holland på barn med läs- och skrivsvårigheter. Det visade sig att barnen i 80 % av fallen, efter genomgången motorisk träning och massage blev av med problemen. Barnen fick träning en timma per vecka under tolv veckor samt individuella övningar som skulle genomföras varje dag hemma. Massagen spelar här en viktig faktor eftersom barnen

måste bli av med de muskulära spänningarna i sina kroppar för att tillgodogöra sig de motoriska övningarna.

## 2.4 Massage

Massage har använts nästan lika länge som vi människor existerat och kan ses som en förlängning av beröring. Den finns i en mängd olika varianter allt ifrån spädbarnsmassage, kompismassage, via energimassage till österländsk, t.ex. thailändsk massage. Den klassiska massagen är vanligast i västvärlden och känd som den svenska massagen, vilken P H Ling utvecklade i början av 1800-talet.

Massagen har inte alltid fått den uppskattning som den egentligen borde ha, däremot har idrottsutövare världen över uppskattat och haft nytta av massage. Detta kan bero på att massage under decennier setts som något lyxigt som inte alla haft tillgång till, (Jelvéus 1998). Tidigare har massage haft en viss stämpel och ett tivelaktigt rykte, vilket massageskolor i Sverige arbetat hårt på att få bort. Genom att informera om vilken nytta massage kan ge, har statusen höjts.

Införande av massage som en tillgång i undervisningen kan ha många positiva effekter. Vid beröring frisätts oxytocin, vilket har lugnande effekt. Lidell anser att massage både kan vara *uppiggande och lugnande* (2001, s.7), beroende på vilka grepp som används. Snabba och hårda grepp ger en uppiggande effekt, medan långsamma och mjuka rörelser har en lugnande inverkan. När man använder sig av massage i undervisningen bör man tänka på hur man instruerar barnen, så upplevelsen blir så behaglig som möjlig.

## 2.5 Massage i skolan

I skolan kan man vid införandet av massage börja med lättare lekar som förknippas med beröring. Det kan vara att man i par t.ex. ritar eller skriver på varandras ryggar. Dessa övningar menar Orlick & Solin (2000) ger en ökad koncentration och ökad vakenhet. Vid fortsatt beröringsträning i skolan, kan det vara bra att använda sig av olika massagesagor. Det kan t.ex. vara en årstidssaga eller en saga om en bagare som bakar bullar, från deg till färdiga bullar ur ugnen. Vid massage är det viktigt att inte släppa bägge händerna från den som masseras. Massagen kan då kännas hackig och det kan vara svårt att slappna av. Vad som är viktigt vid introduktionen av massage är att tillsammans med eleverna prata om vad massage är och varför man använder sig av det.

Inom skolan kallas massagen som barnen ger varandra i klassen för kompismassage. Eva Sanner menar att den massage som används i skolan kan kallas för en hybrid - *för mycket massage för att kallas beröring och för mycket beröring för att kallas massage*, (2002, s.7). Den ska vara lätt att utföra, med grepp som barnen behärskar. Meningen är att det inte ska behövas någon särskild förberedelse, utan att barnen kan göra det när de har lust. När barn använder sig av kompismassage kan den ske antingen sittande eller liggande och alltid med kläder på. Det kan vara en fördel att börja med stora cirklar på ryggen för att värma upp kroppen och givarens händer. Tryckningar, knådningar och strykningar är de grepp som är vanligast och lättast att utföra för små barnhänder.

Massage i skolan kan användas på olika vis. Den kan vara som ett avbrott i skolarbetet och genomföras utan speciella förberedelser. Mellan fem och tio minuter kan räcka för detta avbrott. Beröringen kan vara schemalagd, där eleverna dagligen masserar varandra eller får/ger massage i samband med en avslutad idrottslektion. Hur mycket tid man lägger på massage och beröring skiljer sig från skola till skola. I vissa skolor har man till en början olika övningar utan mycket kroppskontakt, t.ex. använder sig eleverna av fjädrar eller bollar när de masserar sina klasskamrater. I andra skolor börjar man direkt med att beröra varandra med händerna och provar då på olika grepp. Ibland kan massage ske genom att eleverna lyssnar till en massagesaga, där de gör olika rörelser som stämmer med sagan. Det är en fördel för de yngre barnen att ha enkla rörelser som de lätt kan följa med på. Andra varianter är att eleverna sitter två och två och en vuxen leder massagen, eleverna gör samma grepp som den vuxne. Det är viktigt att informera föräldrarna innan man startar massagen i skolan. Detta för att undvika missförstånd och förebygga fördomar, (Jelvéus 1998).

En massagestund bör minst vara fem minuter, men inte överstiga fyrtiofem minuter. De yngre barnens massagestunder bör inte vara för långa eftersom de lätt blir uttråkade och rastlösa. När eleverna blir äldre kan man förlänga denna massagetid. Det är alltid bättre att ha täta korta stunder än längre pass som sällan utförs. Dämpad belysning och lugn musik förstärker stämningen och hjälper eleverna att koppla av. Dessa stunder kan ske spontant eller förberedas.

Det är viktigt att den vuxne också utför eller får massage, så eleverna förstår att detta är seriöst och den vuxne tycker om det. Detta avspeglar sig på eleverna. Vad som är viktigt att påpeka är att massage och beröring alltid sker på barnens villkor. Det är alltid barnet som bestämmer om det vill ge eller ta emot massage. När barnet känner sig moget för att delta uttrycker de detta både verbalt och kroppsligt. Barn som inte är vana vid beröring kan med fördel börja med att leka lekar där man vidrör varandra på olika sätt. Det kan vara kullekar, bulleribock o.s.v. Detta har en positiv effekt för alla barn och leken kan ofta vara en inkörsport till andra tillfällen där taktila redskap används. Vid beröring kan man ta hjälp av taktila redskap, vilket menas antingen händerna eller andra föremål. Dessa aktiviteter stimulerar barns känslosinnen. Sedan behöver inte steget vara långt till beröring med händerna, (Jelvéus 1998).

Oftast får ett litet barn sitt behov av beröring tillgodosatt, men efter hand som barnet blir äldre, brukar det av olika skäl att avta. Det lilla barnet söker sig självmant till närhet och beröring, men under uppväxtåren försöker barnet finna sin självständighet. Det äldre barnet söker frigörelse och oberoende från de vuxna i sin omgivning. Kamraterna spelar med tiden en viktig roll då de unga får sitt närhetsbehov uppfyllt. Detta kan utnyttjas av skolan genom att pedagogerna tar initiativ och inför massage. Pedagogerna skall här vara viktiga förebilder som uppmuntrar och bedriver kompismassage. Beröringsupplevelser och behov av närhet avtar inte med stigande ålder. Tvärtom så är det ett mänskligt behov som är lika viktigt som sömn, mat och värme. De positiva effekterna av massage har gjort att allt fler skolor bedriver denna aktivitet, (Ellneby 1994).

Projektet "Massage i skolan" startade hösten 1996 och Axelson gymnastiska institut i Stockholm var initiativtagare. Syftet med projektet var att lära barn och ungdomar "fredlig beröring" och med hjälp av beröring skapa lugn och ro i själen. Detta i sin tur gör att många tar avstånd från våld och andra aggressiva beteenden, (Ellneby 1999).

Beröring stimulerar både till kommunikation och bättre kontakt med andra. Trygghet och tillit skapas och följden är att individen blir mer självständig. Det finns många fördelar med att ha aktiv beröring i skolan. De positiva reaktionerna på beröring är många och detta borde motivera pedagogerna till att använda sig mer av massage och beröring i skolan.

Resultatet från ett examensarbete skrivet av Bergqvist & Nilsson, vid lärarhögskolan i Kristianstad, visar att massage har en gynnsam effekt på eleverna. Det framkom i de intervjuer som studenterna utfört med 36 elever i skolår fem, att de upplevde sig arbeta bättre efter en stunds massage. Eleverna uttalade själva att de blev mer effektiva efter massagen, (Bergqvist & Nilsson 2004).

Uvnäs Moberg (2001) tar upp en svensk studie av massage på förskolor och skolor som visar att barngrupperna blir lugnare när de har massage dagligen. De barn som svarade bäst på behandlingen var de stökiga pojkarna. Studien pågick i sex månader och redan efter tre månader kunde vuxna i barnens omgivning se de positiva effekterna. De fungerade allt bättre i relationer till varandra samt att barnen som fick massage blev lugnare, socialt mer mogna och mindre aggressiva. De klagade dessutom mindre över kroppsliga besvär. Det verkar som att de elever som är mest oroliga och ängsliga har ett stort behov av att dels få och ge massage och att dels använda sig utav avslappning i olika former t.ex. avslappningsträning, (Uvnäs Moberg 2001).

## **2.6 Avslappning, avspänning och avkoppling**

Avslappning, avspänning och avkoppling har sitt gemensamma ursprung i det engelska ordet "relaxation". Forskaren och läkaren Edmund Jacobson utvecklade redan i början av 1900-talet ett program med muskelavslappning för reducering av spänning, oro och ångest. Jacobsons program innebar att man i en bestämd ordning spänner och slappnar av kroppens olika muskler för att lägga märke till skillnaderna. Han menar att det krävs träning för att uppnå en god avslappningsförmåga, (Solin 1991, s.23).

Små barn har en medfödd förmåga att slappna av. Allt eftersom barnet växer upp blockeras förmågan till att naturligt slappna av, vilket gör att spänningarna dröjer sig kvar i kroppen. Elisabeth Solin, lärare och forskare vid högskolan i Örebro, skriver att *avslappning innebär en minimal spänningsnivå i all muskulatur i kroppen* (1991, s.28). Detta tillstånd infinner sig vid vila och medför också en mental avslappning. I olika situationer upplever alla någon form av spänningar. Dessa är ofta tillfälliga och övergår snabbt. Utan att vi är medvetna om detta blir det till slut en del av vårt sätt att vara på. Vi reflekterar inte över det och möjligheterna att förändra oss blir svårare. Utmaningen ligger därför i att hjälpa barn att behålla denna medfödda och naturliga gåva under uppväxtåren, (Solin 1991).

För många människor är det svårt att slappna av, det gäller både barn och vuxna. Förmågan att koppla av från vardagens krav och aktiviteter, bara låta tankarna vandra och njuta av nuet har stor betydelse för att vi ska må bra. Hos vissa räcker det med en promenad, ett träningspass eller att ta ett djupt andetag för att lugnet ska infinna sig. För de flesta av oss varar detta tyvärr endast en kort stund och ganska snart är vi tillbaka i "gamla spår". Våra barn har också ett behov av avslappning för att må bra.

Vi vet att många barn har stora koncentrationssvårigheter, är rastlösa, stressade och oroliga. 1997 genomfördes ett projekt på Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg som kallades BUS (barn under stress i skolan) av forskaren Peter Währborg och läraren Catharina Calleberg. Arbetet handlade om avslappningens påverkan på barn, där stressnivån mättes hos en grupp grundskoleelever. I denna undersökning fanns även en kontrollgrupp. Studien pågick i tre månader och eleverna fick tillämpa regelbunden avslappningsträning tre gånger i veckan. Eleverna hade även var sitt band med avslappningsprogram hemma. Efter studiens slut kunde man påvisa att stresshormonerna hade minskat. Detta gällde även för kontrollgruppen. Förklaringen till det positiva resultatet, även för kontrollgruppen, var att alla blev påverkade av avslappningsträningen. Summan av studien var att avslappning har goda effekter för att reducera stress, (Björkqvist 2006).

För barnen kan regelbundna övningar i avslappning innebära att de bättre kan hantera sina reaktioner. Övningarna går ut på att barnen skall lära sig att skapa inre lugn och ro, känna skillnad när de är spända och avspända. Barnen bör träna sig i att föra en inre dialog om hur de har det och hur de vill ha det. Avslappning hjälper barnen att ta hand om sina negativa känslor och omvandla dessa till positiva. De destruktiva känslorna kan vara ilska, oro, irritation, avståndstagande osv. Avslappningsträningen kan också hjälpa barnen att lyssna till och tolka kroppens signaler. När barnen lärt sig känna igen dessa signaler kan bråk och konflikter undvikas. De kan med hjälp av sina tankar och kunskaper i att slappna av, hålla sin spänningsnivå i kroppen i balans, (Solin 1991).

I vetenskapliga studier gjorda i bland annat Sverige och Kanada, (Cox & Orlick 1995 i Orlick & Solin 2000) visade det sig att regelbunden avslappningsträning under tio veckor med barn mellan fem och tolv år hade mycket goda effekter. I förhållande till en kontrollgrupp såg man att barnen tyckte om det, kunde slappna av bättre och tillämpa avslappningsteknikerna i ett flertal olika situationer. Den svenske forskaren Sven Setterlind genomförde i slutet av 1970-talet liknande studier. Han genomförde sina undersökningar i avslappningsträning på gymnastiklektionerna med äldre elever. Resultatet stämmer väl överens med ovanstående studie av Cox & Orlick. De positiva effekterna av avslappningsträning visade sig också i Setterlinds studie, då eleverna ansåg att de hade lättare för att slappna av och ville ha aktiviteten i fortsättningen, (Orlick & Solin 2000).

Eftersom barn tillbringar stora delar av sin dag i skolan och i fritidsverksamhet, kan vi vuxna som arbetar i skolan försöka att hjälpa barnen att hantera alla plikter och krav. I Lpo-94 under skolans uppdrag står att läsa: *Ett ömsesidigt möte mellan de pedagogiska synsätten i förskoleklass, skola och fritidshem kan berika elevernas utveckling och lärande*, (Läraryrket 2002, s.12). Här kan avslappningsträning komma in som ett verktyg för att på ett positivt sätt påverka barns välbefinnande. En regelbunden avslappningsträning hjälper barnen att få en bättre självbild och ökad självsäkerhet. Självförtroende ökar och detta kan påverka vad som händer i och runtomkring dem. Det finns fler positiva effekter såsom:

- mindre ängslan och oro
- minskad irritation
- bättre inlärnings- och koncentrationsförmåga
- bättre sömn
- kamratrelationer stärks
- sänkt puls och blodtryck
- lugnare och jämnare andning

Vinsten med avslappning kan upplevas som att man tar befälet över sig själv, kan kontrollera sig och behärska sina känslor. Yngre barn kan inte alltid sätta ord på sina känslor och tala om varför de reagerar som de gör, inte heller berätta hur de mår. Detta kan vara svårt även för vuxna, (Solin 1991).

Förmågan till att kunna slappna av är värdefullt för hur vi mår, men även för att få ett bättre fungerande liv. Forskningen betonar att enbart avslappningsträning inte kan lösa alla problem som vi bär på. Allvarliga konflikter och händelser måste lösas genom andra medel, ett kan vara att samtala med en vuxen som man har förtroende för. Avslappningsträning ses som en viktig metod för att kunna handskas med sina känslor och tankar samt försöka styra dessa i en gynnsam riktning. För den enskilde individen handlar det om att lära sig att påverka sina tanke- och reaktionsmönster, så man kan fungera väl, (Solin 1991).

Begreppet avspänning förklaras av Solin som *avspänning innebär en optimal kombination av spänning och avslappning, dvs att ha rätt spänningsnivå i de rätta musklerna medan övriga muskler är avslappnade*, (Solin 1991, s.27). Solin skriver att en hög spänningsnivå kan vara negativa känslor som kan ge upphov till oönskade spänningar. Dessa spänningar kan reduceras när man slappnar av. Det handlar alltså om att ta kontroll över sin egen kropp, sina egna känslor och ibland acceptera de olika situationer som händer runt omkring. Många går i onödan runt och har en hög spänningsnivå i kroppen. Får vi aldrig chansen att spänna av blir risken stor att vi hela tiden bygger på vår spänningsnivå. Våra muskler är aldrig i total vila eller helt avslappnade, utan det finns alltid en viss grundspänning i dem. Utifrån detta tillstånd bör spänningsnivån öka allt efter vad vi gör, alltså varken för mycket eller för lite. En avspänd person som kan slappna av och reglera sina spänningar har bättre kontroll på sina psykiska och fysiska reaktioner. Känslor såsom irritation, oro, olust, aggression kan behärskas genom att vi har kontroll över vår egen spänningsnivå. Det gäller att inte vara mer spänd än vad varje situation kräver. Avspänning ses som ett tillstånd av fysiskt och psykiskt lugn efter anspänning, (Solin 1991).

Ett avkopplat tillstånd innebär till viss del att man stänger ute omvärlden och alla dess krav. Fokus ligger i att hamna i ett läge där lugnet infinner sig och att kunna ta en paus ifrån de dagliga bestyren för att samla krafter. Genom den avslappningsträning som vi vuxna inom skolan kan erbjuda barnen, får de metoder och rutiner att finna avkoppling. Solin skriver att *förmågan till avkoppling ökar ju längre avslappningsträningen fortgår*, (Solin 1991, s.28). Hon menar alltså att vid ett avkopplat tillstånd kan man stänga ute onödiga störningar, så att man inte berörs av dem.

## 2.7 Avslappningsträning i skolan

Vi har tidigare skrivit, för att uppnå en god avslappningsförmåga krävs träning. Avslappningsövningar behövs för att ge kroppen, men även tankarna, en chans till vila och återhämtning. Det handlar alltså om både muskulär och mental avslappning. I ett avslappnat tillstånd har man minimal spänningsnivå i kroppen och tankarna tillåts att vandra - man kan rensa tankarna, (Solin 1991).

Innan man börjar med avslappningsträning i skolan är det viktigt att prata med barnen om varför och hur man tränar avslappning. Det är också klokt att informera föräldrarna innan man börjar. Många missförstånd kan då undanröjas. Dessa pass bör i början vara i högst 5 minuter och ske regelbundet, ca 1-2 gånger i veckan. Det är viktigt att ha fålamod i början och känna av hur eleverna reagerar. För många är detta något helt nytt och ovant. Det är en övning för många att bara sitta eller ligga stilla och lyssna. Det är en fördel att låta barnen börja med muskulär avslappning, där de får känna skillnad på att vara spänd och avslappnad.

För att förbereda dessa stunder kan man sätta på lugn musik, lyssna på en massagesaga eller bara berätta en saga. Barnen ska helst ha fasta platser och gärna en egen filt eller kudde. Det är också viktigt att det är lugnt runtomkring och att man inte blir avbruten. I början är det bra om barnen tillsammans med läraren får diskutera hur de känner sig efteråt eller om de har andra funderingar kring aktiviteten. Andra sätt att bearbeta detta på, kan vara att skriva ner sina tankar, rita, o.s.v. (Björkqvist 2006).

Att kunna erbjuda barnen små minipauser under dagen, kan vara skönt för dem. Det behövs inga stora förberedelser för att barnen skall kunna tillgodogöra sig dessa pauser. Detta för att undvika höga stresstoppar som barnen lätt kan känna vid stor arbetsbörda och hög ljudnivå. Dessutom kan detta göras för att skapa en lugnare sinnesstämning vilket leder till att barnen lättare kan koncentrera sig och känna arbetsglädje. Björkqvist (2006) menar att vid regelbunden användning av minipauser blir effekterna av dessa både snabbare och bättre. Barnen har då lättare för att snabbt gå ner i varv. Fortsättningsvis menar hon att minipauserna också blir effektivare om man regelbundet tränar avslappning. Är barnen vana vid avslappning, räcker det t.ex. med lugn musik och att de sitter kvar vid sina bänkar.

## 2.8 Massagens och avslappningens effekter

Att beröring är positivt är inget nytt. Beröring är kopplad både till känslor och till kontakt. Massage har effekter på vårt emotionella och fysiska välbefinnande. Vid regelbunden massage i skolan har forskningen visat att konflikterna mellan barnen blivit färre och barngrupperna lugnare. Karin Björkqvist (2006) skriver om en studie som gjorts 1994 på en förskola utanför Stockholm. Studien heter "Massage på dagis", där personalen fick lära sig att massera barnen. Effekterna av massagen visade sig vara mycket framgångsrika. I barngruppen utvecklades en starkare gemenskap och aggressiviteten minskade. *Barn som masseras slår inte varandra*, (Björkqvist 2006, s.51).

Massagens viktigaste betydelse i skolan är att många barn skall känna sig lugnare och att oron skall minska. Massage har en gynnsam inverkan på barns sociala utveckling. Deras relationer med andra barn och vuxna blir starkare. Många lärare kan vittna om

att gruppen har blivit mer harmonisk och att barnen har lättare för att koncentrera sig på skolarbetet. För barnet självt har massage flera bra aspekter såsom ökat välbefinnande, lättare att hantera stress, bättre inläring och förmåga att lösa problem. Detta leder i sin tur till att barnet utvecklar ett gott självförtroende, en god kroppskännetend och ökad kontroll över sina känslor.

Avslappning kan ses som kroppens egna lugnande medicin. Effekterna är många, såsom bättre sömn, bättre koncentrationsförmåga, ökad prestationsförmåga, mer energi o.s.v. Det som händer i kroppen rent fysiologiskt är att andningen blir lugnare, musklerna slappnar av, hjärtat slår långsammare o.s.v. Massagen och avslappningens effekter är snarlika och båda användbara inom skolan.

## 2.9 Stress

Stress kan vara både positiv och negativ. Det är en fysisk och psykisk reaktion i kroppen som framkallats av en stark händelse eller påfrestning. Stress förklaras som en *reaktion på att vi utsatts för extra stora fysiska, emotionella eller intellektuella krav och påfrestningar*, (Ellneby 1999, s.31). Stressreaktionerna tar sig uttryck i att musklerna spänns, andningen blir snabbare, puls och blodtryck höjs o.s.v. Våra förfäder blev varnade av dessa stressreaktioner när de utsattes för fara eller det uppstod stridigheter. Stress beskrivs i dagens forskning som en dynamisk process, där individens förmåga ställs mot omvärldens krav. Våra kroppar är inte anpassade till att vi skall gå runt med en för hög nivå av stresshormon. Vi kan leva i ett högt tempo och gå på högvarv en tid, men vi är inte gjorda för att gå på högvarv någon längre tid. Den långvariga stressen gör att vi bränner ut oss och vi är mottagliga för fysisk och psykisk ohälsa.

Det var läkaren Hans Selye som redan 1946 myntade uttrycket stress. Han grundade det internationella stressforskningsinstitutet i Montreal. Selye beskrev kroppens fysiologiska reaktion i fyra stadier när den utsattes för belastningar. Dessa stadier är alarm, motstånd, utmattning och återhämtning. Det var han som först skrev om sambandet mellan barn och stress. I boken "Om barn och stress" citerar man honom på följande sätt: *föräldrar kommer att utsätta sina barn för betydligt mindre stress så snart de inser att de inte är kapplöpningshästar allesammans, en del är sköldpaddor!* (Ellneby 1999, s.15). Han menade att det var de vuxna runtomkring barnen som framkallade stressen i form av för högt ställda krav. Detta påverkar barnens prestations- och anpassningsförmåga. Krav som ligger på en nivå som barnen kan nå upp till, sporrar och gynnar utvecklingen. Om barnen däremot känner krav och förväntningar som de inte kan leva upp till så utvecklas stress. Det kan vara krav och förväntningar från föräldrarna på skolarbete eller någon fritidsaktivitet. De vuxna vill att barnen skall vara aktiva och anmäler dem till olika föreningar. De oroas över om barnen har för få aktiviteter och glömmer av att det är en sysselsättning i sig att bara umgås med dem som finns runt omkring. Föräldrarna kan många gånger vara omedvetna om att de utsätter sina barn för stress och överstimulering. Det är väl ingen förälder som medvetet vill hetsa och stressa sitt barn. De flesta föräldrar vill göra allt för sina barn och se till barnets bästa. Det barnet behöver, är omsorgsfulla föräldrar som avsätter tid och engagemang för dem. Barnet har behov av att få uppmärksamhet och bekräftelse, då stärkas de i sin utveckling. De vuxna kan många gånger känna sig otillräckliga när de skall hinna med allt. Andra orsaker som kan skapa stress hos



barnen är skilsmässor, olika typer av familjekonstellationer, arbetslöshet i barnens familjer o.s.v. (Ellneby 1999).

Det finns fler faktorer som kan bidra till att allt fler barn är oroliga och utagerande. En orsak kan bl.a. vara att föräldrar har för liten tid att tillbringa tillsammans med sina barn. Tidsbristen kan bero på den arbetssituation som föräldrar har, men även på ändrade familjeförhållanden. Idag tillbringar barn ett mer stillasittande liv framför TV och datorer. Det är inte ovanligt att barn lämnas ensamma framför TV längre perioder under dagarna. Det välfärdssamhälle som utvecklats under de senaste decennierna har medfört att barn tillbringar allt mindre tid med sina föräldrar. För att leva upp till den standard som dagens samhälle ”ställer”, så krävs det att föräldrarna oftast förvärvsarbetar heltid. Konsekvenserna blir att tiden tillsammans med barnen krymper och barnen hänvisas till en allt längre tid inom barnomsorgens utbud.

Barn vars föräldrar tittar mycket på TV tar efter denna vana. TV- tittandet har också ett nära samband med vilken social bakgrund man har. Val av program speglar vilken utbildning föräldrarna har, (Werner 1996). I media har vi på senare år kunnat läsa och höra om hur TV, dator och elektroniska spel påverkar barnen. Dessa elektroniska utrustningar påverkar barn negativt genom snabba bildsekvenser som går barnen oreflekterat förbi. Genom TV, data- och TV-spel kommer barnen tidigt i kontakt med våld av olika slag och får därmed en förvrängd uppfattning om verkligheten. Ellneby skriver att *det finns mycket som talar för att underhållningsvåld både kan prägla och stressa barnen*, (Ellneby 1999, s.123). Allt som barnen upplever av det de ser på TV och olika elektroniska spel förstår de inte, eftersom de saknar erfarenheter för att bearbeta dessa intryck. Den tid som barnen ägnar framför TV och de elektroniska spelen tar mycket tid från leken, som är en viktig motverkande faktor till stress. Dagligen utsätts barnen via dessa medier för ett stort informationsflöde, vilket gör att mycket kraft ägnas åt att stänga ute all onödig information. Vi måste anstränga och koncentrera oss extra mycket på det som är relevant för oss. Det finns naturligtvis positiva sidor med ovanstående elektroniska produkter, som barnen kan inhämta kunskaper från.

Barn kan stressas av olika situationer i skolan såsom påtvingat samarbete med andra, hög ljudnivå och stora grupper. Vi vuxna har ett stort ansvar för att inte utsätta barnen för situationer som skapar negativ stress. Vi skall hjälpa barnen att hitta en balans i tillvaron. När barnen är små är de inte själva medvetna om vilka situationer som skapar stress. Vuxna i barnens omgivning får ta på sig ansvaret och hjälpa dem att bli medvetna om stressen runtomkring. Detta för att de skall kunna hantera olika stressfyllda situationer på ett positivt vis. Det finns mycket vi kan göra i skolan, såsom sänka ljudnivån, skapa mindre barngrupper, ge barnen redskap för att uttrycka känslor o.s.v. Ett sätt kan då vara att införa regelbunden massage och avslappning för att få lugnare barn, (Ellneby 1999).

Hur man upplever stressen varierar hos barnen. En del barn har en förmåga att kunna koncentrera sig och stå ut med motgångar och påfrestningar utan att känna stress. Andra kan inte hantera situationer som de utsätts för utan att bli påverkade negativt. Barn som kan uttrycka och visa känslor är bättre rustade för stress. Den positiva stressen kan stimulera oss att anta utmaningar vi utsätts för, vilket får vårt adrenalin att öka när vi anstränger oss. Vi känner tillfredsställelse inför olika uppgifter, som

utmanar oss. Kraven bör vara så höga att vi känner att vi kan nå upp till dem, då upplevs stress som en positiv utmaning, (Ellneby 1999).

Samhällets förändring mot större självständighet och färre gemensamma vardagsaktiviteter är en hälsofara. Beröringen som gör att oxytocin skapar lugn och ro är nödvändig för samhället i stort. Det har en positiv reaktion på människor vilket skapar mindre fientlighet och minskad försvarsbenägenhet. När vi vet hur vårt lugn- och ro- system fungerar kan vi lättare finna en balans som krävs för dagens samhälle. Listan på orsaker som innebär stress för barnen kan göras lång. Vanliga stressrelaterade symptom enligt Orlick & Solin (2000) hos barn kan vara:

- koncentrationssvårigheter
- magsmärtor
- huvudvärk
- täta toalettbesök
- att lätt hamna i konflikter
- orolighet
- lätt för att gråta
- svårt att sitta still
- nagelbitning

### 3. SOCIAL MILJÖ

#### 3.1 Individ

Våra hjärnor är skapade så att vi hela tiden lär oss saker. Vårt tänkande utvecklas inifrån och genom fysiska och intellektuella erfarenheter förkovras vi. Den schweiziske forskaren Piaget (1896-1980) är ett stort namn inom det konstruktivistiska synsättet. Han var främst intresserad av hur kunskaper bildas. Utgångspunkten i denna teori är att människan ständigt är aktiv och försöker förstå sin omvärld, samt bringa ordning i alla intryck som vi utsätts för. Vi vill hitta mening, sammanhang samt dra slutsatser av det vi gör och upplever, (Säljö 2000).

Piaget menade att den kognitiva utvecklingen sker i fyra olika stadier, vilka är åldersrelaterade. Det första stadiet kallas det *sensomotoriska* och gäller barnens två första år. Han menade att det lilla barnet "tänker" med sina sinnen och med sina motoriska färdigheter, (Hwang & Nilsson 1995, s.115). Nästa stadium infaller mellan två till sex års ålder och kallas det *pre-operationella*. Det kännetecknas av att barnet försöker förstå sin omvärld utifrån ett symboliskt tänkande samt genom språket. Barnet utgår hela tiden utifrån sig själv, dvs. det har ett egocentriskt tänkande. Tredje stadiet är det *konkreta operationernas* stadium och infaller mellan sju och elva års ålder. I denna fas kan barnet utifrån konkreta händelser tänka systematiskt och logiskt. Det sista stadiet kallade Piaget det *formellt operationella*. Detta stadium gäller från tolv år och uppåt. Nu kan barnet tänka både abstrakt och logiskt. Barns tänkande utvecklas i en specifik ordning där de olika stadierna följer på varandra. Piaget liknade detta vid en trappa, (Hwang & Nilsson 1995).

Den enskilde individen konstruerar sin egen kunskap utifrån egna erfarenheter och genom att iaktta andra i sin närhet. Vi lär också genom ett samspel av praktiska erfarenheter och vårt språk. När man lär sig något nytt, bygger det på kunskaper man redan har. Barn behöver många upprepade upplevelser av det som skall läras. Genom att använda alla sina sinnen befästs kunskaper, (Ladberg 1995). Eftersom vi lär på olika vis, så behöver vi en varierad väg till kunskapsinhämtning. Massage och avslappning kan vara ett utmärkt didaktiskt verktyg för att skapa balans och bidra till att varje enskild elev tillgodogör sig lärande på bästa möjliga vis. Barn har lättare att fokusera på innehållet i det som skall läras om massage och avslappning används regelbundet. Andra positiva egenskaper som också framkommer är bättre självförtroende, ökad motivation och koncentration. När man är koncentrerad har man lättare att rikta sin uppmärksamhet på det som skall läras. Konflikter, frustration och ilska är negativa reaktioner som man genom massage och regelbunden avslappning kan få bukt med. Elevernas relationer till varandra och sin omgivning utvecklas på ett positivt sätt samt innebär en ökad respekt och förståelse för varandra. Konstruktiv hantering av stress är en annan positiv effekt av regelbundenhet i dessa aktiviteter. Solin (1991) definierar avslappning som en möjlighet att ta kontroll över och ansvara för sina tankar, känslor och handlingar.

Det tar olika lång tid för individen att tillägna sig massagens och avslappningens goda effekter. Vi måste ta hänsyn till vem individen är, t.ex. familjeförhållande, kön, social kompetens o.s.v. En annan faktor, är vilken kulturell bakgrund man har. I vissa kulturer kan beröring förknippas med en förbjuden handling. Skolan skall tillmötesgå och respektera elevernas önskan att inte delta i massage och avslappning. Pedagoger

som vill arbeta med dessa aktiviteter bör ha en dialog med föräldrarna om varför och hur det bedrivs. Föräldrarna får då möjligheter att delge sina åsikter och annan värdefull information. Det kan handla om barn som bär på negativa upplevelser och har dåliga erfarenheter av beröring och avslappning.

I boken ”Visst kan DU!” av Orlick och Solin (2000) tar författarna upp vikten av att det är kontinuitet i träning och tillämpning som ger effekt. I boken förtydligar de även hur vi vuxna vill att våra barn skall vara t.ex. ha ett bra självförtroende, kunna koncentrera sig, skapa lugn inom sig, ta ansvar för sina handlingar, visa respekt för andra och deras behov samt kunna sätta egna mål. Dessa viktiga egenskaper skall skolan arbeta med och ge eleverna tillfällen att utveckla. Detta krävs för att få ett fungerande liv, med alla intryck och information som vi dagligen matas med. För att fungera som en god samhällsmedborgare idag krävs att dessa egenskaper tidigt utvecklas och att barnen får hjälp med det.

### 3.2 Grupp

Barnen ingår i många grupper under sin uppväxt. Det kan vara i familjen, skolan, idrottsföreningar, andra föreningar o.s.v. I skolan träffar barnen många olika personer, både barn och vuxna. En god läromiljö skapas genom interaktion och samarbete, enligt ett sociokulturellt perspektiv. Den ryske psykologen Lev Vygotskij (1896-1934) är ett stort namn inom denna teori. Han menade att den sociala samverkan och språket är själva utgångspunkten för lärande och utveckling, (Dysthe 2003, s.75). Lärande sker i de sociala och kulturella gemenskaper som individen är deltagare i. Centralt i Vygotskijs teori är att lärande sker i ett socialt sammanhang, där bland annat föräldrar, syskon, kamrater o.s.v. är viktiga för barnens utveckling. Under rubriken ”God miljö för utveckling och lärande” i Lpo-94 står följande:

*Strävan skall vara att skapa de bästa samlade betingelserna för elevernas bildning, tänkande och kunskapsutveckling. Personlig trygghet och självkänsla grundläggs i hemmet, men även skolan har en viktig roll därvidlag. (Läraryrket 2002, s.13)*

Dagens läroplan stödjer sig på det sociokulturella synsättet, där barnens tankar och erfarenheter är i centrum. Kunniga, intresserade och engagerade lärare som vägleder eleverna i sin kunskapsinhämtning är viktiga för den sociala och kulturella utvecklingen. Skolan är ett viktigt komplement till hemmet, där alla skall få känna tillhörighet och respekt för sin person.

För att utmana barnens lärande bör nivån på undervisningen vara ett steg över det eleven klarar av själv. Detta kallade Vygotskij för den potentiella utvecklingszonen. Det barnet behöver hjälp med idag, kan de klara av själva imorgon. I klassrummet äger ett samspel i form av kommunikation, reflektion och lyssnande rum mellan alla som deltar. Barnen ingår och organiseras i olika grupper under sin skoldag. Det är viktigt att barnen känner trygghet i dessa olika grupper. Ett av målen att sträva mot i Lpo-94 säger att varje elev *känner trygghet och lär sig att ta hänsyn och visa respekt i samspel med andra*, (Läraryrket 2002, s.14). För att öka barnens förståelse för varandra kan man använda sig av massage och avslappning. När barnen berör varandra uppstår en samhörighet vilket leder till att det blir färre konflikter i gruppen och förståelsen för varandra ökar. Massage kan ge barnen möjlighet att delta i en gemensam aktivitet. Det är värdefullt att barnen får känna ett gemensamt

engagemang. När barnen lär sig samverka, kommunicera och respektera varandra leder det till en pedagogisk vinst, både för elever och för lärare.

Sammanfattningsvis kan man säga att barn i framtiden behöver ha en bra grund att utgå ifrån. Vi vet inte hur samhället kommer att se ut och vilka kunskaper som kommer att behövas. Vad vi däremot vet är att barnen kommer att behöva en inre stabilitet med god självkänedom och självkänsla. En god förmåga till samarbete och konfliktlösning är viktiga egenskaper idag, men troligtvis ännu viktigare i framtiden, (Ladberg 1995). Barn har ett stort behov av att förstå sin omvärld. I skolan kan vi förmedla de rätta verktygen som gör att de blir bättre rustade för att söka sin egen kunskap. Det behövs en variation av arbetsformer där massage och avslappning spelar en viktig roll för elevernas lärande.

### 3.3 Inlärnin g och koncentration

Det har visat sig att barn som får regelbunden massage, har bättre inlärnin gspotential än barn som inte får beröring. Aktiviteter som är lugnande och avstressande har en harmonisk inverkan på både individen och gruppen. Både massage och avslappning är signifikant viktiga faktorer för att orka arbeta mer effektivt och kunna koncentrera sig. Barn med taktilt försvar kan hindras i sin inlärnin gssituation, eftersom de oftast är hyperaktiva och har koncentrationssvårigheter. I boken *Berör mig!* (Jelvéus 1998) står det att barn har lättare att koncentrera sig efter beröring. Vid effektiv inlärnin g krävs att man är lugn och fokuserad. Dessa egenskaper kan man skapa med regelbunden massage. Det står i samma bok att *taktil stimulering påverkar hjärnans förmåga att bearbeta sinnesintryck, och inlärnin g sker bland annat via beröringssinnet, där barnet får erfarenhet utifrån konkreta upplevelser*, (Jelvéus 1998, s.128).

Sedan 1992 har forskningen vid Touch Research Institute (TRI) i Miami, USA undersökt effekter av beröring och klassisk massage av hud och muskler. Genom mängder av studier har de kunnat påvisa att massage i allmänhet har ångestdämpande, lugnande och avslappnande effekt på både barn och vuxna, (Uvnäs Moberg 2000). Massage och beröring är gynnsam för inlärnin gen och bidrar också till en bättre problemlösnin gsförmåga. Det lugn-och-ro-hormon (oxytocin) som frigörs i kroppen vid massage och beröring får oss att bli lugna och därmed förbättras vår inlärnin gsförmåga. När man mår bra är man oftast mer positiv till samarbete och har lättare för att rikta sin uppmärksamhet mot det som ska göras. Både kropp och sinne behöver varva ner för att nya kunskaper och upplevelser ska få fäste.

Stress kan vara en negativ faktor när det gäller koncentration och inlärnin g. Här handlar det om att skapa en balans mellan lugn-och-ro-hormoner och stresshormoner för att uppnå bäst resultat. Beröringen innebär att det infinner sig ett lugn hos oss, vilket gör att vi är mottagliga för relevant information.

Vad menas med att vara koncentrerad? I boken ”Barn med koncentrationssvårigheter” av barnläkaren Kadesjö (1992, s.6) definieras begreppet koncentration enligt följande:

- man måste kunna rikta sin perception, sina tankar, sina känslor mot uppgiften
- man måste kunna utesluta ovidkommande stimuli
- man måste kunna komma igång med, hålla fast vid och avsluta uppgiften

Koncentration handlar om att med våra sinnen kunna sortera ut vad som är relevant för en specifik situation och vad som ska utelämnas. Koncentrationsförmågan hos barn är beroende av flera faktorer, bl.a. barnets tidigare erfarenheter såsom kunskaper och upplevelser. Utgångspunkten bör alltid vara barnens erfarenhetsvärld och verklighet för att kunskapsinhämtningen skall vara meningsfull. Detta har också stor betydelse för barns motivation inför olika ämnen. Det är av stor vikt att den vuxnes intentioner överrensstämmer med barnets förväntningar. Barnen måste få tillgång till ett varierat arbetssätt ur olika aspekter, t.ex. att arbeta forskande, tematiskt o.s.v. Detta är viktigt för att försöka nå så många barn som möjligt och att de får en chans att åstadkomma sitt bästa. Individens självförtroende hänger ihop med förmåga att koncentrera sig. När barnet har ett positivt synsätt så ökar motivationen och koncentrationen. Uppgifter som känns intressanta och lustfyllda är lättare att genomföra än aktiviteter som skapar obehag och/eller en känsla av misslyckande. Barnets emotionella reaktioner skall alltid tas på största allvar, (Kadesjö 1992).

Det är viktigt att barnens sinnen stimuleras när de arbetar och att de också får möjlighet att använda hela kroppen. Genom detta utvecklar barnet olika erfarenheter såsom den kognitiva, sociala och språkliga förmågan. I Lpo-94 kan man läsa:

*Skolan skall främja elevernas harmoniska utveckling. Detta skall åstadkommas genom en varierad och balanserad sammansättning av innehåll och arbetsformer. Gemensamma erfarenheter och den sociala och kulturella värld som skolan utgör skapar utrymme och förutsättningar för ett lärande och utveckling där olika kunskapsformer är delar av en helhet, (Läraryrket 2002, s.12)*

Genom att skapa ett inre lugn och ro, är det lättare att koncentrera sig och detta ger en god inlärningskapacitet. Koncentration och inläring går hand i hand och genom att använda sig av skilda beröringsmetoder kan man reglera spänningsnivån i kroppen. Det gäller alltså att hitta den spänningsnivå där man fungerar bäst. Beröring bidrar bl.a. till ökad reflektion och större kontroll över sin uppmärksamhet och sin tillvaro. Här kommer beröring och avslappning in som en motvikt främst till skolans teoretiska arbete.

## **4. METOD OCH MATERIAL**

### **4.1 Metodval**

Enligt "Forskningsetiska principer inom humanistisk- och samhällsvetenskaplig forskning" (Vetenskapsrådet 2004) skall undersökningen ske på deltagarnas villkor, de har rätt att när som helst avsluta sin medverkan. Det är av yttersta vikt att ge de medverkande i studien information om vilket syfte och innehåll studien har. Vid genomförandet av en empirisk studie är det viktigt att inte vara alltför utelämnande med detaljer. Detta för att inte individer och skola ska kunna spåras. All information som kommer fram i en empirisk undersökning får inte spridas och missbrukas. Det som framkommit under besöket skall inte obehöriga kunna ta del av.

I vår empiriska undersökning har vi valt att intervjua en lärare och genomföra en enkätundersökning med elever. Vi använde oss av en av våra VFU-skolor, där vi visste att de praktiskt arbetade med massage och avslappning. I studien använde vi oss av en skola, så generaliserbarheten är inte så hög. Förskolläraren på denna skola är den enda vi känner till som arbetar med massage och avslappning. Vi tyckte därför det var mest praktiskt att använda oss av denna skola i vår undersökning. Vi ansåg att det var värdefullt att en av oss, sedan tidigare, var känd för eleverna. Eleverna behövde därför inte känna sig blyga och bli hämmade i sina svar. Förskoleläraren kunde också känna sig trygg i lärarintervjun, eftersom hon hade varit handledare till en av oss. Innan besöket hade vi informerat förskolläraren om innehållet och syftet med vår studie. Alla tre var närvarande vid den empiriska undersökningen och samtliga var delaktiga. Vi använde oss av intervju för att då kunna få tillfälle till att diskutera utifrån en förutbestämd frågeställning. Vi ville med lärarintervjun få fram relevant fakta om vilka effekter massage och avslappning visar. Intervjun utgick från nio fastställda frågor som vi hade konstruerat tidigare. Vi önskade få veta mer och få svar på de delar som vi hade skrivit om i vår litteraturredovisning. Vi hade varit i kontakt med vår handledare för att få synpunkter på de frågor vi arbetat fram. Under intervjun gavs det tillfälle till diskussion mellan förskolläraren och oss. För att inte missa värdefull information så spelades intervjun in på band. Vi förde även anteckningar under dess gång. Efter intervjun gjorde vi en gemensam sammanställning av det som hade framkommit.

Vi ansåg att det var mest lämpligt att genomföra en enkätundersökning med eleverna, eftersom de elever vi ville ha med i vår studie var 30 stycken. Det hade varit alldeles för tidskrävande att genomföra intervjuer eller deltagande observationer, ansåg vi. Dagen efter vårt besök på skolan så sammanställde vi resultatet av enkäterna. Vid sammanställningen valde vi att skilja på förskoleklass och skolår ett. Vi valde att inte redovisa flickor och pojkar var för sig, eftersom det inte förkom några skillnader mellan könen.

### **4.2 Undersökningsmaterial**

Vi har gjort vår enkät och intervjuundersökning på en skola i Väst-Sverige. Skolan ligger i ett område med både villor och lägenheter. Det är ungefär 300 elever som går på skolan. Klasserna är åldersintegrerade och eleverna är mellan 6-12 år. Merparten av eleverna har svenska som modersmål. I det arbetslag vi gjorde vår undersökning

arbetar grundskollärare, förskollärare, fritidspedagog och elevassistent. De har också tillgång till en specialpedagog vid behov.

Pedagogen vi intervjuat är förskollärare och har många års erfarenhet från förskolan. De senaste sju åren har hon varit verksam inom skolan. Till största delen är hon lärare i förskoleklassen, men har också hand om vissa elever ifrån skolår ett. Hon undervisar båda årskurserna i idrott och hälsa. Hon har gått två kortare kurser i massage och avslappning, där den ena var inriktad mot barn mellan 2-15 år. Denna kurs leddes av en instruktör med lång erfarenhet av att arbeta med massage och avslappning inom skolan. Syftet med denna kurs var att få en bättre arbetsmiljö, lugnare och mer koncentrerade barn och att lära barnen kärleksfull beröring. Kursinnehållet bestod av enkla avspänningsövningar, massagelekar, massagesagor samt sittande massage som barnen kan göra på varandra.

Vår studie har bedrivits i en F-1 (6-7år) som använder sig av massage och avslappning i sin undervisning. Vi har använt oss av enkätfrågor till barnen. När vi konstruerade frågorna hade vi vårt syfte och vår frågeställning i åtanke. Frågorna skulle vara relevanta och lätta för barnen att svara på. Enkätundersökningen gjordes en tisdag morgon, först med barn som gick i förskoleklass och efteråt med de i skolår ett. Totalt svarade 30 barn på enkätfrågorna, 15 pojkar och 15 flickor. Ett barn var frånvarande i förskoleklassen vid genomförandet. Samtliga elever var förberedda på att vi skulle komma på besök. Vi läste frågorna högt för barnen och tydliggjorde svarsalternativen. Alla elever fick var sitt papper som bestod av nio frågor, med tre svarsalternativ att välja mellan. Dessa var formade som ansikten, en glad, en sur och en neutral, (se bilaga 2). På enkäten hade vi två bakgrundsfrågor, kön och ålder, förutom de övriga.

### **4.3 Material**

Materialet vi har använt oss av i denna uppsats är både från vår empiriska undersökning och relevant litteratur. Vi utgår ifrån våra empiriska undersökningar, en lärarintervju och en enkätundersökning som bildar underlag för vår uppsats. Utifrån läst litteratur av en mängd olika forskare, författare och lärare har vi fått ytterligare kunskaper i ämnet massage och avslappning. Vi har kommit i kontakt med olika forskarrön som handlar om beröringens positiva effekter, avslappningens betydelse och stressens negativa påverkan på hälsan. Vi har valt att redovisa några författare som vi anser har betydelse för vår uppsats. En av de författare vi läst är Kerstin Uvnäs Moberg som har skrivit ett flertal artiklar och böcker om oxytocinets positiva verkan i kroppen. Hon har bland annat via försök på råttor kartlagt hur oxytocinet påverkar kroppen.

Elisabeth Solin tar i sina böcker upp vikten av regelbunden avslappning bland barn i skolan, som en hjälp att må bättre. Hon menar att man tidigt bör träna avslappning och öva den systematiskt för att den skall ha verkan. Även stresshantering är en central del i Solins texter samt koncentrationsträningens betydelse för varje enskild elev.

Ylva Ellneby, författare men utbildad förskollärare samt tal- och specialpedagog, tar upp många delar som rör barns vardag i sina böcker. Hon har bland annat skrivit om



barn och stress samt om hur viktig beröring är för barns fysiska och psykiska utveckling.

Lena Jelvéus är utbildad sjukgymnast. I många år har hon gått olika kurser inom massage och alternativ medicin. Hon har skrivit ett par böcker på temat barnmassage. Kärnan i hennes böcker är att belysa vad man kan åstadkomma och göra med hjälp av händerna. Det handlar också om vad beröring av huden gör för det växande barnet.

Karin Björkqvist är en engagerad pedagog som har insett nyttan med massage och avslappning i skolan. Hon vill hjälpa barnen att hitta redskap för att kunna fungera i vardagen. Björkqvist delar med sig av sina kunskaper i kurser och föreläsningar till pedagoger som arbetar med barn. Hon har även skrivit en bok med titeln ”Harmoni i klassen” som handlar om avslappningsträning och massage i skolan.

## 5. RESULTAT

### 5.1 Lärarintervju

De åtta frågor som vi ställde till läraren inriktade sig på massage och avslappningens effekter och betydelse för skoldagen, (se bilaga 1). Pedagogerna vi intervjuade berättade att de oftast har massage och avslappning efter idrotten, vilket vill säga en gång per vecka. I slutet av passet avsattes 15 minuter till detta. Pedagogerna delade in barnen två och två, gärna flicka – pojke. Någon särskild förberedelse hade hon inte, förutom att hälften av barnen fick lägga sig på madrasser och kompiserna sitta bredvid. Hennes tankar är att alla barn skall få möjlighet att masseras och få massage av olika klasskamrater varje gång. Hon menar att detta skapar en bättre sammanhållning i klassen. I samband med massage använde hon ordet ”kompis” när hon gav barnen instruktioner. Detta skulle förstärka samhörigheten med den man masserar, ansåg hon. Inget av barnen kände något motstånd till att delta i momentet. Förskolläraren ställde aldrig en öppen fråga om huruvida barnen ville delta i aktiviteten. Hon menade att det då fanns risk för att något barn inte ville delta och genom visad negativ attityd få med sig fler kamrater. De sista minuterna av lektionspasset fick alla barnen ligga ner på madrasserna och slappna av till lugn musik. Hennes syfte med att lägga massage och avslappning i slutet av passet var att barnen skulle få gå ner i varv. Eftersom hon förespråkar mer beröring och vila i skolan ansåg hon att det var lämpligt att genomföra aktiviteten i anslutning till idrottslektionen. I annat fall kände hon att det skulle vara schemalagt för att överhuvudtaget bli genomfört.

En av våra frågor var varför förskolläraren använde sig av massage och avslappning i sin undervisning. Eftersom hon tidigare arbetat i förskolan och därifrån är van att använda sig av vila i sin pedagogik, vill hon se mer av detta i skolan. Hon berättade att många barn som kommer till skolan på morgonen är stressade, uppskrivade och i vissa fall har haft konflikter med föräldrarna. Pedagogerna önskade därför att införa massage och avslappning direkt på morgonen, för att eleverna skulle få en bra start och bli mer harmoniska för dagen. Hon berättar också under intervjun att många barn i klassen har svårt för att sitta still, men att detta tillhör åldern.

Det framkom under intervjun att pedagogerna mer frekvent använde sig av avslappningsövningar, beröringslekar och andra aktiviteter än just massage, för att barnen skulle få pauser under sin skoldag. Detta stämmer överens med det Solin (1991) skriver om avslappning. Solin anser att det är en fördel att tidigt börja med avslappningsträning i skolan. Hon menar att barnen vistas många timmar i skolan, vilket innebär att de kan behöva en stunds kroppslig och mental vila under dagen. Barnen på denna skola äter lunch i sina klassrum. Pedagogerna har infört fem minuters tystnad i början av måltiden för att skapa matro. Detta upplevs av både barn och vuxna som positivt, eftersom lunchen tidigare varit högljudd. Barnen har svårt att hålla en låg ljudnivå längre stunder, så allteftersom stiger ljudet. Ett annat sätt att framkalla lugn i klassrummet är att under längre arbetspass spela rolig musik. Pedagogerna berättade att det många gånger var barnen själva som önskade detta.

Pedagogerna ser att barnen är mer avslappnade under massagen nu än tidigare på terminen. I början var barnen ovana och spända vid kroppskontakten. De hade svårt att koncentrera sig och fokusera på uppgiften. Idag efterfrågar barnen själva massage och njuter av dessa stunder. Vissa barn är märkbart positivt påverkade efter massagen

och avslappningen. Pedagogen berättar att barnen pratar gott om massage- och avslappningsupplevelserna i omklädningsrummet efteråt. Det framkom under intervjun att hon var medveten om beröringens positiva effekter och gärna ville praktisera detta oftare.

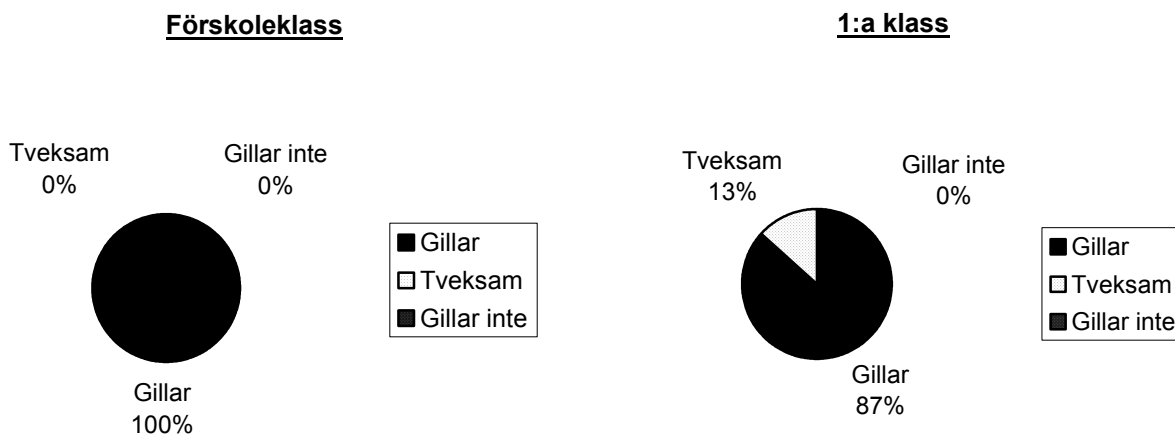
## **5.2 Enkätundersökningen**

Vid sammanställningen av undersökningen framkom att det inte fanns någon skillnad mellan flickor och pojkar i båda skolåren, gällande svarsalternativen. Svaren pekade på att flertalet av barnen var positiva till både massage och avslappning. Den skillnad vi dock kan utläsa ur svaren är att förskoleklassen överlag är mer positiva till aktiviteterna än barnen i första klass. Det visade sig att de yngre barnen i sina svar mådde något bättre än barnen i årskurs ett efter massagen. När det gäller avslappningen var svaren så gott som identiska. Enligt svaren förekom inte massage av barnen så ofta på deras fritid, däremot verkade det som avslappning var mer vanligt. Vid genomförandet av enkätundersökningen berättade många elever att de i samband med sportaktiviteter genomförde avslappning. Ett barn i förskoleklassen ställde sig tveksam till frågan om hur de upplevde det vid beröring. I skolår ett var fyra barn tveksamma till beröring och ett barn tyckte inte om när någon rörde vid det. På frågan om de tyckte om att ge massage var ett barn tveksam och två ogillade det i förskoleklassen. I skolår ett ställde sig fem tveksamma och en tyckte inte om att ge massage.

## **5.3 Sammanställning av enkätundersökningen**

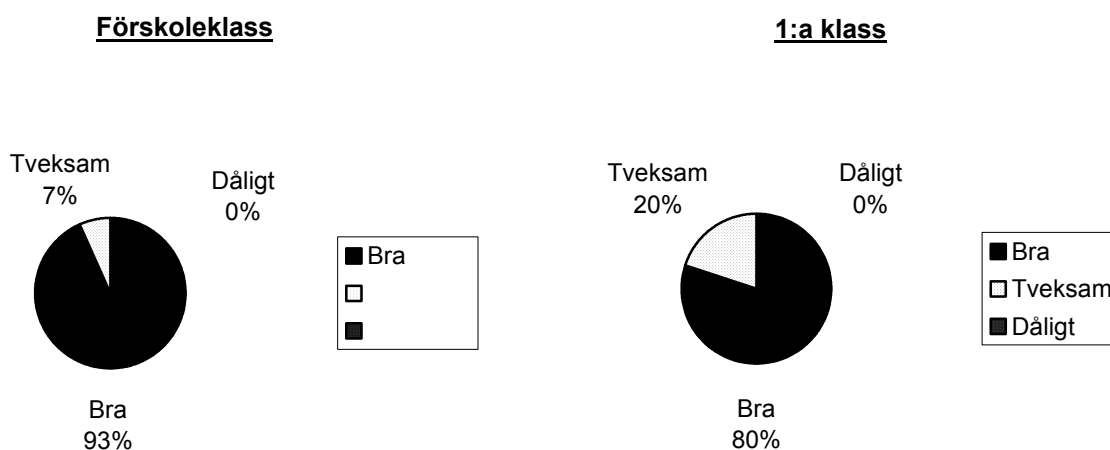
Vi har valt ut fyra frågor från enkäten som vi anser har mest relevans för vår uppsats. Resultaten redovisar vi i form av cirkeldiagram, där förskoleklass och skolår ett redovisas var för sig. Svarsalternativen barnen hade att välja mellan var ett positivt-, ett negativt- och ett neutralt ansikte.

## Fråga 2. Tycker du om att få massage?



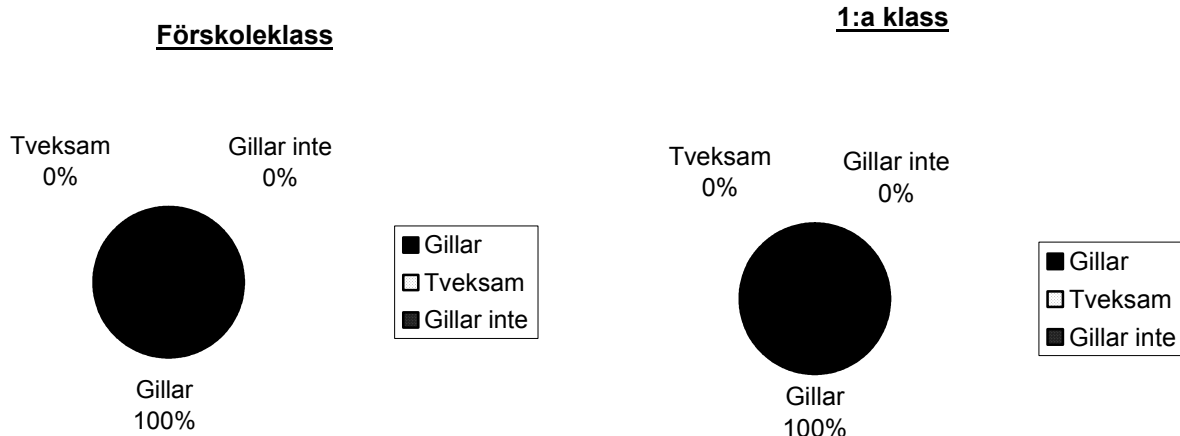
Av svarsalternativen framgår det att samtliga i förskoleklassen är genomgående positiva till att få massage. I skolår ett är det inget barn som svarar att de inte gillar massage, men däremot är det två barn som är tveksamma.

## Fråga 4. Hur mår du efter massagen?



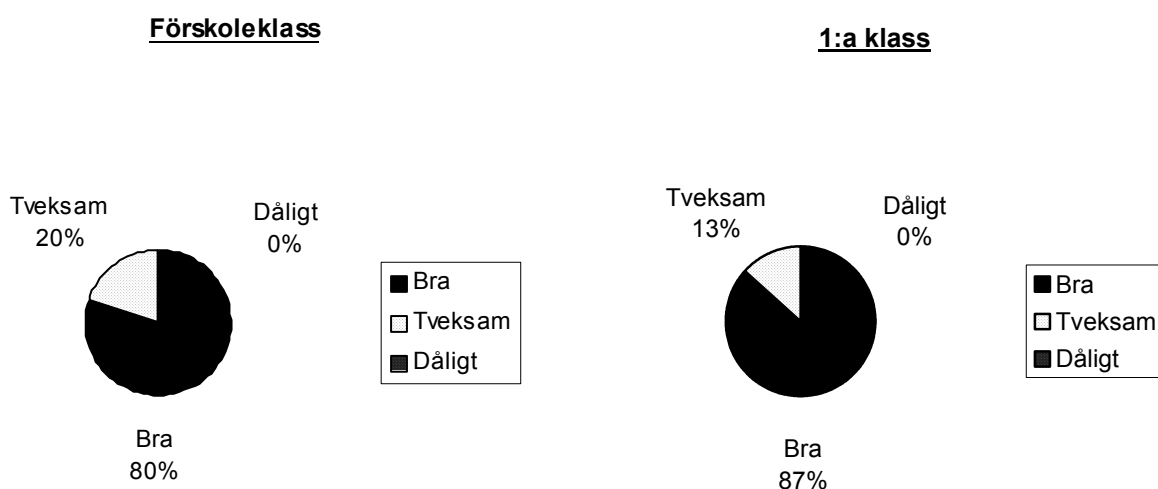
I förskoleklassen svarar ett barn att det är tveksamt till hur det mår efter massagen. Resten av klassen uttryckte att de mådde bra. Tre av barnen i skolår ett ställde sig tveksamma i denna fråga, medan de övriga kände sig bra.

### Fråga 7. Tycker du om att ha avslappning?



Det går att utläsa av vår empiriska undersökning, genom dessa cirkeldiagram, att alla barnen tycker om att ha avslappning. Detta kan bero på att momentet är lättare att genomföra enskilt och att de har viss erfarenhet av aktiviteten.

### Fråga 8. Hur mår du efter avslappning?



Flertalet av barnen i förskoleklassen mådde bra efter avslappningen, endast tre barn ställde sig tveksamma till aktiviteten. Av undersökningen framgår det att barnen i skolår ett är mer positiva, endast två barn var i denna fråga tveksamma.

## 6. RESULTATDISKUSSION/ANALYS

I den litteratur vi läst framkommer det tydligt att massage och avslappning främjar lärandet hos barn. Forskningen vid Touch Research Institute (TRI) visar att inlärning och problemlösningsförmågan ökar av aktiv beröring. Forskarna på TRI menar att när kropp och sinne är i balans är förutsättningarna för kunskapsinhämtning gynnsamma. De har kommit fram till att hormonet oxytocin, som frigörs i kroppen vid regelbunden beröring, har en lugnande inverkan på individen. När barnen är lugna och harmoniska har de lättare för att koncentrera sig. De uppgifter som barnen skall tillägna sig ger bäst resultat när de är fokuserade på uppgiften och kan stänga ute störningar runt omkring.

I vår undersökning framkom inte om regelbunden massage och avslappning påverkade lärandet och förmågan att lösa problem bland barnen i förskoleklassen. En anledning till att vi inte fick svar på om regelbunden massage och avslappning främjar lärandet kan vara att efter varje idrottslektion har barnen rast. Det kan vara så att vissa av de goda effekterna av massage och avslappning försvunnit eftersom barnen åter blir fysiskt aktiva. En annan anledning kan vara att barnen enbart gått i skolan i tre månader. Barnen är fortfarande ovana vid den nya miljön och behöver mer tid till att anpassa sig. Förskolläraren tar upp i intervjun att hon önskar att förskolepedagogiken skall användas mer i skolans värld. Leken och vilan som är så viktig i förskolan vill hon ge en större plats i undervisningen. Pedagogen menar att barnen bearbetar och sorterar alla intryck under leken och vilan. Detta menar hon främjar barnens utveckling och lärande. Vi som blivande lärare är benägna att hålla med henne i detta resonemang. Det handlar om att variera arbetsätten för att motivera och engagera alla elever även för de elever långt upp i skolåren. Kunskap, anser vi, kan nås på olika sätt!

All den forskning vi tagit del av tyder på att någon form av beröring och avslappning är otroligt viktig för bättre koncentration och ökad förståelse, vilket har att göra med att när lugnet infinner sig har man lättare att fokusera på uppgifterna. Det framgår av litteraturen vi läst att stress är en negativ faktor för koncentrationen och inlärningen. *Den som är stressad har svårt att koncentrera sig. Den som kan koncentrera sig blir mindre stressad*, (Ellneby 1999, s.181). Koncentrationen går att tränas upp genom att vi ger våra barn förutsättningar såsom tid och plats för återhämtning. Ellneby (1999) ger en rad förslag på möjligheter att utveckla koncentrationsförmågan. En förutsättning är att barnen skall få utrymmen för lek och vila. Vidare skall barnen ges gott om tid så att de inte bli avbrutna när de är mitt uppe i en aktivitet. Barnen skall dessutom få möjligheter till avskildhet. Denna variation av förutsättningar i klassrummen gör att man kan förebygga och motverka stress hos barnen. Andra orsaker som kan förebygga stress kan man motverka genom att ha mindre barngrupper, lägre ljudnivå, inte ingå i för många gruppkonstellationer under en dag o.s.v.

Vad vi också ser som viktigt för bättre koncentration och ökad förståelse är att undervisningen utgår från barnen och deras tidigare erfarenheter. Motivation, trygghet och barnens självtillit är grundläggande faktorer för pedagogen att utgå ifrån. Här kommer massage och avslappning in som ett betydelsefullt komplement till den övriga undervisningen, vilket främjar gemenskapen i klassen. När barnen samspelar i dessa aktiviteter tillsammans med sina klasskamrater och läraren, så skapas trygghet

hos varje individ. Detta ger barnen förutsättningar att bli mer harmoniska och samarbetsvilliga. Massage och avslappning genererar dessutom tid för reflektion och mental återhämtning.

Utifrån vår intervju med pedagogen visade det sig att hon hade svårt att se följderna av massage och avslappning på barnens koncentration och förståelse. Pedagogen berättar att barnen i förskoleklassen har svårt att sitta stilla och koncentrera sig längre stunder åt gången. Vid långa arbetspass, får hon ofta bryta för att de ska få röra på sig. Detta är enligt henne, vanligt för åldern. Vår uppfattning är att det kan vara svårt att se massagens och avslappningens effekter på barnens koncentration och förståelse. Detta tror vi kan bero på att barnen inte är riktigt inskolade och att pedagogen inte regelbundet har massageövningar i klassrummet.

Massage frisätter lugn-och-ro-hormonet oxytocin, som gör oss lugnare, mer koncentrerade, mindre aggressiva, mer nyfikna på vår omgivning, mindre smärtkänsliga o.s.v. Enligt Solin (1991) innebär avslappning att spänningar reduceras i kroppen. Det är viktigt med regelbunden avslappningsträning för att hantera vardagens krav. Solin menar vidare att det är en fördel att börja tidigt, redan vid skolstarten, för att utveckla denna önskvärda förmåga som barnen skall bära med sig hela livet.

Det framkom vid intervjun med läraren att effekterna av massage och avslappning var kortsiktiga, t.ex. de fem minuters tystnad innan måltiden. Enligt pedagogen steg ljudnivån allt efter hand. En annan effekt som hon påpekade var att barnen ibland efterfrågade lugn musik under arbetspassen. Barnen kopplade musiken till stunder med lugn och ro samt till bättre koncentrationmöjligheter. Vi tror att musiken kan bidra till att skapa rätt stämning i klassrummet. Det kan vara användbart att nyttja lugn eller klassisk musik för att förstärka en harmonisk atmosfär. Barnens erfarenheter av den lugna musiken i skolan förknippas med en avslappnad känsla i kroppen som de även kan utnyttja på fritiden. Hon tog vidare upp att vissa barn var synbart påverkade efter idrottens massage och avslappningspass. Barnen uttryckte att de kände sig lugna och några var till och med sömniga. Flertalet av barnen uttalade att de njöt av beröringen efter att ha varit aktiva under idrottslektionen.

Av enkätsvaren kunde vi utläsa att barnen kände välmående både efter massagen och efter avslappningen. I vår undersökning framkom det att alla i förskoleklassen var positivt inställda till beröring, men några barn i skolår ett ställde sig tveksamma till att någon rörde vid dem. Två utav de frågor vi ställde handlade om ifall de gjorde massage och avslappning på sin fritid (se bilaga 2). Avsikten med frågorna var att ta reda på om barnen utnyttjade sina kunskaper i massage och avslappning, som de fått i skolan, på fritiden. De flesta utnyttjade inte kunskaperna på sin fritid, förutom de barn som hade detta i samband med olika styrda sportaktiviteter. Där var avslappningen inlagd som en del i träningen. Vi tolkar detta som att det är lättare och mer vanligt förekommande att utföra avslappning än massage.

I den litteratur vi har läst står det att regelbunden massage och avslappning har en positiv effekt på både den enskilde eleven och gruppen. När massage och avslappning blir en vanligt förekommande rutin brukar det uppskattas såväl av elever som av lärare. I klasser där man utövar detta har det visat sig att atmosfären förbättrats markant. Björkqvist belyser i sin bok "Harmoni i klassen" (2006) vikten av massage

och avslappning. Hon har själv som lärare aktivt utövat detta sedan 1995 i sina olika klasser. Anledningen till att hon införde massage och avslappning var att mycket tid gick åt till att lösa konflikter efter raster. Dessutom ville hon ge eleverna användbara redskap till att må bättre. Björkqvist märkte att barnen blev mer koncentrerade på skolarbetet och gruppen blev lugnare de dagar de utförde massage och avslappning. Liknande erfarenheter tar Sanner (2002) upp när hon redogör för en studie som utförts i en skola i Stockholmstrakten. Lärarna på skolan bestämde att massage skulle ingå i undervisningen och via kommunbidrag fick alla utbildning i massage. Effekterna av detta arbets sätt visade sig genom att klimatet på hela skolan och i klassrummen förbättrades. Enligt eleverna själva tyckte de att det var enklare att samarbeta med andra kamrater, koncentrera sig på uppgifterna och att känslan av lugn och ro infann sig hos dem.

Vid vår intervju berättade pedagogen att hon märker att eleverna inte är rädda för fysisk kontakt. Många av barnen kom i början av terminen från olika förskolor i närområdet och var okända för varandra. Beröring och avslappning kan ha bidragit till att de lärt känna varandra bättre. Hon anser att barnen genom övningarna har fått en bättre sammanhållning och är inte främmande för olika samarbetsformer. Det kan vara ett bra pedagogiskt hjälpmedel att ha massage och avslappning för att låta barnen lära känna varandra. När barnen får använda sig av beröring och närhet så skapar de en nära relation till varandra. Massage och avslappning kan ses som en förebyggande insats för att undvika konflikter.

För pedagogen var inte avslappning bara att ligga ner utan hon ansåg att även musik och tysta stunder kunde ha en avslappnande verkan. Effekterna av den massage och avslappning hon använde sig av i idrotten såg hon inga direkta positiva följder av i klassrummet senare under dagen. Det pedagogen däremot märkte, var att det blev lugnare i omklädningsrummet och att barnen pratade positivt om dessa aktiviteter. En teori som vi har är att massagens och avslappningens effekter inte märktes i klassrummet kan bero på att eleverna gick ut på rast efter idrottslektionen. Det lugna tillståndet från lektionen stördes av att rast kom emellan. Lek och rörelse gjorde att barnen gick upp i varv och effekterna kan ha dämpats av vistelsen utomhus.



## 7. METODKRITIK

Vi har insett i vår enkätundersökning att vi saknar vissa relevanta fakta som skulle ha kunnat tillföra vårt arbete mer stoff. Oklarheter på vissa frågor gjorde att vi skulle ha formulerat fler frågor om hur effekterna på den enskilde var efter massage och avslappning. Eftersom vi tidigare i texten har skrivit om både inlärning och koncentration, borde vi ha haft frågor om detta till eleverna, t.ex. om barnen märkte att de var mer koncentrerade när de gjorde arbetsuppgifter. Det framgick inte av undersökningens frågor vilka effekter massage och avslappning hade på elevernas förståelse och koncentration. När det gäller koncentration och inlärning har vi fått förlita oss till den litteratur vi läst. Det hade varit intressant om de teorier vi studerat hade blivit bekräftade genom elevernas svar. Vi anser att detta hade gett vår uppsats mer tyngd. Det hade varit en fördel om vi även hade varit tydligare i enkätfråga nio (se bilaga 2). Vi tog där upp om de använde sig av avslappning på fritiden. Ett par elever missuppfattade vår betydelse av frågan och undrade då om det även gällde att slappa framför TV eller ligga i sängen och vila. Det vi menade var om eleverna tagit lärdom av de kunskaper de fått i avslappningsträning från skolan eller från någon fritidsaktivitet.

Det är en avvägning att bedöma hur många frågor som är relevanta att ta med i undersökningen. När vi konstruerade frågorna, förde vi en diskussion om antalet frågor, dess innehåll och tidsåtgång. Vi skulle även i lärarintervjun ha frågat om pedagogen sett effekter i föregående klasser, eftersom hon jobbat med samma aktiviteter tidigare. Det hade varit intressant för oss att få veta, om hon hade kunnat konstatera någon utveckling och hur detta i så fall yttrade sig hos den enskilde och i klassen. Vi borde också ha intervjuat grundskolläraren som undervisar i årskurs ett för att ta reda på om hon använde sig av massage och avslappning i sin undervisning. Vi vet att eleverna i skolår ett får massage och avslappning i samband med idrottslektionen, men inte om de utövar detta i klassrummet.

## 8. DISKUSSION

De resultat vi tagit del av främst i litteraturen har visat att både massage och avslappning har en positiv inverkan på barn. Beröring frigör hormoner som har en lugnande inverkan och avslappningen gör att effekterna dröjer sig kvar länge i kroppen. Välbefinnandet som då infinner sig gör att vi får bättre tillgång till våra förmågor, till koncentration samt positiva tankar och känslor. När barnen befinner sig i denna sinnesstämning ökar förståelsen och lärandet gynnas. Massage och avslappning bidrar till att atmosfären i klassrummet blir bättre när konflikterna minskar och samarbetet mellan barnen fungerar. Andra positiva följder är att förståelsen för andra ökar, toleransen bland barnen blir större, vilket medför bättre kommunikation i klassen.

En skillnad som framkom i enkätsvaren var att eleverna i skolår ett var mer neutrala i sina svar och att fler kände ett visst obehag vid beröring. De olika förhållningssätt som dessa två pedagoger har till eleverna kan spegla svaren. Pedagogerna i den ena klassen är mer öppna och har närhet till sina elever. Den andra pedagogerna har ett sätt som är mer distanserat och markerar tydligt sin auktoritet i klassrummet. Vi vågar påstå att det förhållningssätt som pedagogerna har till barnen speglar den atmosfär som uppstår i klassrummet. En inställning som är uppmuntrande och engagerande framkallar ett arbetsklimat som är givande för alla parter. Alla elever skall känna sig respekterade och bli bemötta för dem de är.

Vi vet inte hur pedagogerna har förberett barn eller föräldrar på massage och avslappning. Vi ställde frågan vad pedagogerna gör när det finns barn som inte vill delta i massagen. I litteratur som handlar om massage och barn står det tydligt att dessa aktiviteter sker på barnens villkor. Det innebär att barnen själva bestämmer om de vill vara med, (Björkqvist 2006; Jelvéus 1998; Sanner 2002). Vi blev förvånade att förskolläraren aldrig hade ställt frågan till barnen, utan bara genomförde aktiviteten. Hon motiverade sin handling med att om barnen hade blivit tillfrågade skulle eventuellt en ha svarat nej och därmed påverkat fler i klassen negativt. För att undvika detta och ha kontroll över situationen, frågade hon aldrig om de ville ha massage efter idrotten. Vi förstår poängen i hennes resonemang, men tycker själva att barnen skall bli tillfrågade. Alla har olika upplevelser av kroppskontakt och närhet, som kan yttra sig på olika sätt. Barn som inte är vana vid beröring skall inte bli påtvingade att delta. Det är viktigt att beakta barnens synpunkter och ge dem tid att bekanta sig med övningarna. Vi som arbetar inom skolan skall enligt Lpo-94 *visa respekt för den enskilda individen och i det vardagliga arbetet utgå från ett demokratiskt förhållningssätt*, (Läraryrket 2002, s.14).

I den utbildning hon genomgått i massage påpekade kursledaren att det var en fördel och värdefullt att ha en lugn start på morgonen. Detta styrks även av den litteratur vi läst. Björkqvist (2006) har som lärare i sina klasser sett en avsevärd skillnad på barnen de dagar de fått massage. Hon inleder morgonen med att barnen får massera varandra och detta resulterar i lugna och harmoniska barn resten av dagen. Vi tycker att detta arbetssätt som Björkqvist har i sin undervisning är viktigt och intressant. Det är mycket inspirerande att med så enkla medel kunna påverka barnen och oss själva i en så positiv riktning. Vår strävan är att i framtiden arbeta på liknande sätt. Eftersom de positiva effekterna är så tillfredsställande är det svårt att låta bli. Vi stödjer oss på de direktiv som anges i styrdokumentet och som bland annat säger att eleverna skall

vara förtrogna med sambandet mellan god hälsa och bra livsstil. I Lpo-94 hittar vi följande citat *omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling skall prägla verksamheten*, (Läraryrket 2002, s.9), vilket stämmer väl överens med den värdegrund vi skall eftersträva. Förskollärares vision av att ha massage och avslappning i skolan, är att det skall bli schemalagt samt gälla för hela skolan. Hon menar att om det är schemalagt och infört i den lokala skolplanen, är möjligheterna större att alla på skolan genomför det.

Vi tycker att mycket av förskolans pedagogik borde praktiseras mer i skolan. Ett moment i förskolan är vilan, som är en naturlig del av dagen och ses som något nödvändigt. När barnen börjar skolan sker det en stor omställning och behovet av vila är lika stort som tidigare. För oss är vila ”avslappning” och med det menar vi att det skall ges tillfällen under dagen till en stunds kroppslig och mental återhämtning för att hämta nya krafter. Hur man väljer att bedriva avslappningen i klassrummen, beror mycket på prioriteringar. Solin (1991) förespråkar avslappningsträning redan från skolstarten innan barnens naturliga förmåga till avslappning avtar. För att bevara den medfödda förmågan till att slappna av måste vi som ansvariga i skolan se till att barnen får tillgång till och verktyg för avslappning. Vi anser att detta skall ges möjligheter till långt upp i skolåren. Avslappningsträning är ett viktigt och användbart redskap som vi skall förmedla till barnen.

I vår frågeställning ställde vi frågor om huruvida regelbunden massage och avslappning bidrar till bättre koncentration och ökad förståelse vid inläring. I den litteratur och forskningsstudier vi tagit del av och redovisat, framkommer det att både massage och avslappning har mycket goda effekter på barns lärande. Eleverna får genom dessa aktiviteter möjlighet att bearbeta och sortera olika intryck som de samlat på sig. I skolan har man en fördel av att kunna organisera tillfällen för eleverna att få hjälp att varva ner och förädla sina nyfunna kunskaper. Vi anser att vi genom avslappning kan hjälpa barnen att öva upp sin koncentrationsförmåga. Genom att ha en bra koncentrationsförmåga så tränas barnen i att inte bli påverkade av yttre och inre störningar. Ytterligare fördelar med massage och avslappning är att det ses som ett redskap vilket förknippas med välbefinnande och ett bra sätt att fungera på, både enskilt och i grupp. Stämningen i klassrummet har en stor betydelse för barnens inläring och koncentration. Ett bra förhållande mellan lärare - elev och elev - elev ger ett gott klimat där alla får en chans att uttrycka sina egna åsikter och skapa en god atmosfär för samarbete.

Meningen med avslappningsträningen är förutom att hantera stress och andra negativa känslor, att hjälpa barnen att tänka i positiva banor. Detta förhållningssätt gör att de blir bättre rustade för att kunna leva ett bra och fungerande liv. Det finns situationer i vår omgivning som vi inte kan rå över och det finns saker vi själva kan påverka. Detta kan vi vuxna hjälpa barnen med att försöka förstå och ge metoder att kunna hantera detta på ett klokt sätt, (Orlick & Solin 2000). Små barn är formbara och har fortfarande sin medfödda förmåga till att slappna av, utan särskilda svårigheter. Även om det tar längre tid för vissa barn att vara tysta och sitta stilla, så har de flesta barn goda förutsättningar att lära sig slappna av. Vi som arbetar inom skolan måste själva vara intresserade och ha kunskaper i både massage och avslappning om man vill praktisera detta med eleverna. Genom att använda massage och avslappning kan långsiktiga pedagogiska vinster uppnås.

Vi utgår ifrån att det kan finnas vissa praktiska svårigheter att genomföra massage och avslappning i skolan. För det första så krävs det intresse bland personalen och för det andra behövs det ekonomiska resurser till utbildning. Många ur personalen kan ställa sig skeptiska till att ännu ett moment tar tid från den ”teoretiska” undervisningen. Okunskap och tvivel kan vara ytterligare ett argument att inte införa massage och avslappning i skolan. Problemet med att införa beröring och avslappning i undervisningen är oftast tiden. Det är många moment som ska hinnas med under en skoldag. Enligt styrdokumentet skall pedagogerna eftersträva att uppfylla både strävans- och uppnående- målen i alla ämnen och därför prioriteras ofta beröring och avslappning bort. Vår erfarenhet är att massage och avslappning bedrivs mer i förskolan och de tidiga skolåren. Eftersom förskoleklassen har en flexiblare skoldag där det lämnas utrymme för varierande aktiviteter, kan det vara lättare att avsätta tid. Kraven ökar ju högre upp i skolåren eleverna kommer och därmed minskar möjligheterna och tiden till de alternativa verksamheterna. De äldre eleverna skulle också behöva få erfara den nytta som massage och avslappning erbjuder, för att bemästra de ökade krav som skolan ställer. Sven Setterlind gjorde i början av 80-talet en undersökning på ca 600 elever mellan 12-17 år. Han studerade vilken åldersgrupp som gav mest positiv respons på avslappningsträning. Det visade sig att 12- åringarna var de som lättast tog till sig de fördelar som övningarna gav, (Solin 1991). Enligt Solin har barnen i denna ålder lättast för att ligga still och därmed tillgodogöra sig de positiva effekter som träningen ger.

En annan orsak till att man inte bedriver massage och avslappning i undervisningen kan vara knappa resurser, stora klasser och barn som behöver extra stöd. Kolleger, föräldrar och elever kan dessutom ställa sig undrande till varför man vill införa ytterligare ett moment i ett redan fullspäckat schema. Vissa föräldrar kan ifrågasätta vad barnen egentligen lär sig i skolan och tycka att beröring och avslappning är något flummigt som inte hör hemma i skolan. Vi medger att vi kan förstå dilemman. Efter att ha läst litteratur, genomfört lärarintervjun samt enkätundersökningen, vill vi påstå att detta är just vad dagens elever och lärare behöver för att underlätta sin vardag.

Redan 1946 tog Selye upp sambandet mellan barn och stress. Han betonade att föräldrarna och andra vuxna i barnens närhet var den största orsaken till stress. Nu sextio år senare är det lika aktuellt, om inte mer. I media kan vi läsa om den skada som barn och tonåringar utsätts för i vårt stressade samhälle. Det är så illa ställt att vissa barn äter lugnande tabletter för att klara av sin vardag. Vart är vi på väg? Samhället utgår inte alltid utifrån ett barnperspektiv, men skolan skall definitivt göra det. Alla är vi olika, detta gäller också barnen. Det är av stor vikt att barnen ges tid och utrymme för att de skall åstadkomma sitt bästa. Vi använder oss än en gång av Selyes ord att barn inte är *kapplöpningshästar allesammans, en del är sköldpaddor*, (Ellneby 1999, s.15)

Tidigare i vår uppsats har vi nämnt att samhället idag håller ett högt tempo och barnen blir självklart också påverkade. Vi kan inte skruva ner på takten eller förhindra det oförutsägbara som sker omkring oss. Det vi däremot kan göra som blivande lärare, är att ge barnen redskap att hantera sig själva och sin omgivning. Vad kan då vara viktigare än, att lära dem värdefull livskunskap som både massage/beröring och avslappning är? Det har väl inte kunnat undgå någon som har läst vår uppsats att de positiva effekterna är många och betydelsefulla både för den enskilda individen och

för gruppen. Det hade varit intressant att se vilka effekterna hade blivit i samhället, om alla skolor hade bedrivit regelbunden massage och avslappning.

## REFERENSLISTA

- Björkqvist, Karin (2006) *Harmoni i klassen Skapande Hälsa*
- Dysthe, Olga (red.) (2003) *Dialog, samspel och lärande* Studentlitteratur, Lund
- Ellneby, Ylva (1994) *Om du inte rör mig så dör jag* Tuna Tryck AB, Eskilstuna
- Ellneby, Ylva (1999) *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det* Natur och kultur, Falköping
- Hwang, Philip & Nilsson, Björn (2004) *Utvecklingspsykologi* Natur och kultur, Stockholm
- Jelvéus, Lena (1998) *Berör mig! Massage för små och stora barn* Sveriges Utbildningsradio AB, Stockholm
- Kadesjö, Björn (1993) *Barn med koncentrationssvårigheter* Liber utbildning AB, Stockholm
- Ladberg, Gunilla (1995) *Om människors utveckling* Liber Utbildning, Stockholm
- Lidell, Lucy (2001) *Massageboken: massage, shiatsu, zonterapi* ICA, Västerås
- Lindholm, Thomas (2000) *Idrottarens massagebok* SISU Idrottsböcker
- Lärarens handbok* Lärarförbundet (2002) Tryckindustri Information, Solna
- Orlick, Terry & Solin, Elisabeth (2000) *Visst kan DU!* LäroMedia, Örebro
- Sanner, Eva (2002) *Massage för barn och ungdomar* Bokförlaget Prisma, Stockholm
- Solin, Elisabeth (1991) *Avspänd & Koncentrerad* Ekelunds Förlag AB, Solna
- Säljö, Roger (2000) *Lärande i praktiken* Bokförlaget Prisma, Stockholm
- Uvnäs Moberg, Kerstin (2000) *Lugn och beröring, oxytocinets läkande verkan i kroppen* Natur och kultur, Stockholm
- Werner, Anita (1996) *Barn i TV-åldern* Studentlitteratur, Lund

## **Internetadresser**

<http://www.ne.se> Hämtat information 061110

<http://www.goclon.se/massage/historik.html> Hämtat information 061110

[http://eprints.bibl.hkr.se/archive/00000333/01/Exarb\\_Nilsson\\_Bergquist.pdf](http://eprints.bibl.hkr.se/archive/00000333/01/Exarb_Nilsson_Bergquist.pdf)  
Hämtat information 061220

<http://www.axelsons.se/> Hämtat information 061220

<http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5D.pdf>  
Hämtat information 070118

## **Tidskrifter**

Forskning och Framsteg, 7/1994

LÄRARINTERVJUFRÅGOR

- 1 Varför använder du dig av massage och avslappning i din undervisning?
- 2 Hur ofta bedrivs detta?
- 3 Har du genomgått utbildning i detta?
- 4 Har du tidigare erfarenheter av massage/avslappning?
- 5 Hur förbereder du dessa stunder? (t.ex. musik, massagesagor, o.s.v.)
- 6 Märker du några effekter av massage/avslappning i klassrummet?
- 7 Ser du effekter i övrigt på barnen?
- 8 Vad gör du med de barn som inte vill vara med på massage/avslappning?



# ENKÄTFRÅGOR

Jag är en...

Flicka

Pojke

Min ålder är \_\_\_\_\_ år

1 Hur tycker du att det känns när någon rör dig?



2 Tycker du om att få massage?



3 Tycker du om att ge massage?



4 Hur mår du efter massagen?



5 Skulle du vilja ha massage oftare?



6 Masserar du någon på fritiden?



7 Tycker du om att ha avslappning?



8 Hur mår du efter avslappning?



9 Gör du avslappning på fritiden?

