



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Var finns de mjuka värdena i läroplanen?

En intervjustudie om yoga och mindfulness i skolan utifrån åtta lärares perspektiv

Annie Turesson

Självständigt arbete L3XA1A
Vårterminen 2021

Examinator: Mona Arfs

Titel: Var finns de mjuka värdena i läroplanen?

Title: Where are the soft values in the curriculum?

Författare: Annie Turesson

Typ av arbete: Examensarbete på avancerad nivå (15 hp)

Examinator: Mona Arfs

Nyckelord: meditation, asanas, andningsövningar, massage, trygghet, koncentration, stress, självkänsla, prestation, vila.

Sammanfattning

Detta är en intervjustudie om hur yoga och mindfulness används, upplevs och uppfattas i stort utifrån ett lärarperspektiv. Intervjudeltagarna är åtta lärare som använder eller har använt sig av yoga och/eller mindfulness inom sitt läraryrke. Deras berättelser om hur de upplever användningen av yoga och mindfulness och deras erfarenheter av det i skolan analyseras utifrån tre teman samt i relation till de teoretiska perspektiven KASAM och Krav-kontroll-stödmodellen. Syftet med studien var alltså att lyssna på några lärares erfarenheter av att använda sig av yoga och mindfulness i sin undervisning, i vilken mån och hur det kan integreras med ordinarie undervisning samt utifrån deras perspektiv upptäckta effekter som har kunnat märkas hos eleverna efter användning av yoga och mindfulness på skoltid.

För att nå fram till dessa svar har jag använt följande frågor: Kan yoga och mindfulness integreras med ordinarie undervisning och i så fall på vilka sätt? På vilka sätt uppfattas och upplevs yoga och mindfulness på skolor i Sverige enligt några lärare som själva använder sig av det? Menar dessa lärare att effekter av yoga och mindfulness upptäckts hos eleverna och i så fall vilka?

Empirin består av semistrukturerade intervjuer med åtta lärare. Dessa lärare har olika bakgrund till både läraryrket samt till yoga och mindfulness. Resultaten i undersökningen visar att det finns en mängd olika sätt att ta in yoga och mindfulness i undervisningen, och att det inte behöver bli som endast pauser i ordinarie undervisning utan kan integreras med elevernas obligatoriska ämnen. Resultaten visar också att upplevelser och uppfattningar av yoga och mindfulness utanför de medverkande lärarnas egna tankar och åsikter, är till största delen positiv, men att skepsis fortfarande existerar. Till sist visar resultaten att effekterna hos elever till synes är positiva och att majoriteten av de elever som utfört yoga och/eller mindfulness trivs med det, samt vill fortsätta med det i skolan.

Innehållsförteckning

Inledning	1
Syfte	1
Frågeställningar.....	1
Bakgrund.....	2
Definition av begrepp.....	3
Yoga och asanas	3
Mindfulness och meditation	3
Tidigare forskning	4
Teoretiskt perspektiv	5
KASAM – känsla av sammanhang	5
Krav-kontroll-stödmodellen.....	6
Metod.....	7
Urval.....	7
Insamling av data	8
Bearbetning av data.....	8
Presentation av intervjudeltagare	9
Resultat och analys	11
Användningen av yoga och mindfulness på skoltid.....	11
Paus eller schemalagt?	11
Yogasagor	12
Trygghetskänsla.....	13
Upplevelser och uppfattningar av yoga och mindfulness i skolan	14
Vikten av vila och stillhet.....	14
Andras syn på yoga och mindfulness.....	15
Effekter av yoga och mindfulness	17
Självstärkande.....	17
Från ointresserade till nyfikna	18
Diskussion.....	20
Metoddiskussion	20
Resultatdiskussion.....	21
Vidare forskning	23
Slutsats	24
Referenslista.....	25
Bilagor	27
1. Inlägg jag delade på Facebook.....	27
2. Intervjuguide	28

Inledning

Enligt BRIS (SVT, 2019, april) är det allt fler barn och unga som lider av stress i dagens samhälle. Det är fler som har sömnproblem och förväntas prestera i det mesta, både i och utanför skolan, vilket bland annat resulterar i prestationsångest. Liknande problem berättar sociologiforskaren Linda Hiltunen om, att skolan som social arena idag tillsammans med prestationskrav är tärande för många elever, och att skolan därför bör arbeta aktivt med de sociala relationerna (Skolverket, 2017). Genom att bland annat införa yoga i skolan skulle möjligtvis elevers koncentrationsförmåga och självkänsla öka, vilket Filippa Odevall, yogainstruktör och grundare av det sociala företaget Skolyoga, påstår (Almer, 2012, oktober). Hon menar att yoga och olika typer av andningsövningar eventuellt skulle hjälpa elevernas mående i skolan.

På den internationella skolan ISGR i Göteborg har man sett tydliga resultat efter att ha börjat med mindfulness för eleverna. Enligt en lärare på skolan kan eleverna nu fokusera på skolarbete bättre, de blir inte lika distraherade av andra och instruktioner tas in bättre. Tio minuter om dagen med reflektion direkt efteråt är allt som behövs för att eleverna ska må bättre i det stora hela enligt en lärare som har utbildat sig till mindfulnessinstruktör (SVT, 2020, januari).

Då internationell forskning visar att yoga har stor positiv effekt på barn och hjälper dem i olika svårigheter i skolan, finns det emellertid väldigt lite svensk forskning på ämnet (SVT, 2012, april). Detta har lett till denna studie och viljan att undersöka vad just svenska lärare säger om yoga och mindfulness i skolan, samt om det kan påverka elevers dagar i skolan, negativt som positivt. Det är dock endast ett fåtal lärare som deltar i studien och därav kan ingen generalisering göras på Sveriges lärares åsikter och erfarenheter i stort.

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka och synliggöra hur några lärare, som använder sig av yoga och mindfulness i skolan, upplever användningen av det i sin undervisning. Det är alltså deras perspektiv och erfarenheter som kommer att lyftas fram och på vilka sätt de menar att yoga och mindfulness kan bli en del av elevernas vardag i skolan. Undersökningen utförs genom semistrukturerade intervjuer med sammanlagt åtta lärare, med olika bakgrund, från olika städer i Sverige. Syftet besvaras med hjälp av de frågeställningar som anges nedan.

Frågeställningar

- Kan yoga och mindfulness integreras med ordinarie undervisning och i så fall på vilka sätt?
- På vilka sätt uppfattas och upplevs yoga och mindfulness på skolor i Sverige enligt några lärare som själva använder sig av det?
- Menar dessa lärare att effekter av yoga och mindfulness upptäckts hos eleverna och i så fall vilka?

Bakgrund

Två tredjedelar av alla barn i Sverige känner sig stressade på grund av skolarbete. 40% av barnen känner sig stressade på grund av att de ställer för höga krav på sig själva. Fyra gånger så många barn och unga söker idag hjälp för psykisk ohälsa jämfört med för tio år sedan (Skolyoga, u.å.). Skolmiljön som elever vistas i dagligen har en stark inverkan för både den mentala och fysiska hälsan under resten av livet. Enligt Anne Marie Brodén (Motion 2012/13:Ub492) undersökte Skolverket de åtta vanligaste åtgärdsprogrammen som används i Sveriges skolor, vilka visade sig vara ineffektiva och kunde ibland även förvärra ett problem, som exempelvis mobbning. Därför menar Brodén med sin motion att det är dags att prova ett välfungerande sätt att förebygga bland annat mobbning i skolan. Ett sätt som bygger på medveten närvaro, stillhet och mindfulness (Motion 2012/13:Ub492).

Enligt skolans uppdrag ska de intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas i skolarbetet. Här ingår även hälso- och livsstilsfrågor och eleverna ska få pröva och utveckla olika uttrycksformer, och chansen att uppleva känslor och stämningar ska ges möjlighet till. Skolan ska dessutom sträva efter att erbjuda alla elever fysisk aktivitet dagligen i skolan (*Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet* [Lgr11], 2019).

Sedan 1995 har det i Sverige pågått försöksverksamhet i ett stort antal förskolor och skolor med den ideella föreningen *Drömmen om det goda*. Föreningen inkluderar stillhet, beröring, reflektion, samtal om livsstil samt yoga. Med hjälp av föreningens förebyggande insatser vill de minska både vuxnas och barns psykiska ohälsa och öka möjligheter till välbefinnande. Verksamheten är religiöst och politiskt oberoende och kan ge verktyg till lärare att lära ut så kallade ”lugn-och-ro”-metoder till elever i alla åldrar (Motion 2012/13:Ub492). *Drömmen om det godas* vision är att skapa trygga barn och unga med god självkänsla och öka förmågan till närvaro (Drömmen om det goda, u.å.). Enligt motionen har metoderna varit lätta att lära ut, ej kostsamma samt varit effektiva redskap för att bland annat förebygga den växande psykiska ohälsan i dagens samhälle. Enligt internationell forskning är mindfulnesssträning ett bra pedagogiskt verktyg för att utveckla nya förmågor och för att utveckla en förståelse på djupet hos elever (Motion 2012/13:Ub492).

”Yoga i skolan” är ett företag, även det ideellt, med visionen att bidra till att öka både den fysiska och mentala hälsan i dagens skolor. ”Yoga i skolan” går i linje med Lgr11 (2019) och vill uppfylla skolans uppdrag om att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet samt arbeta med hälso- och livsstilsfrågor. Enligt företaget får eleverna bättre förståelse för sig själva på fler plan än det kunskapsmässiga genom att utöva yoga regelbundet. Genom yoga får de även verktyg för att hantera olika känslor och sinnesstämningar, exempelvis stress och oro. Vidare kan yoga i skolan bidra till förbättring av elevers koncentration, öka deras energi samt skapa bättre studiero (Yoga i skolan, u.å.).

Definition av begrepp

Följer gör fyra begrepp som kommer beskrivas och förhoppningsvis ge klarhet i deras betydelse då de är återkommande begrepp under hela studien. Definitioner görs då begreppen möjligtvis kan vara obekanta för gemene läsare.

Yoga och asanas

På sanskrit betyder begreppet *yoga* ”balans mellan kropp, sinne och själ”. Yoga handlar alltså inte enbart om fysisk träning eller om positioner och rörelser man gör med sin kropp. Det handlar även om att stärka sin insida och det som styr ens tankar och känslor, att det är mer en slags sinnesnärvaro än någonting annat. Genom att försöka vara helt närvarande med kropp och sinne vid utförandet av yoga, övar man på att vara i det som kallas här och nu. Och samtidigt pausar man tankar kring något som har hänt eller vad som kommer hända i framtiden. När kroppen får röra sig i takt med sin andning gör vi yoga (Odevall, 2018). Asanas kan förklaras som de fysiska positioner och övningar man gör med sin kropp inom yoga. Det finns över 80 000 asanas inom yogan och inom vissa asanas finns det även flera varianter. Att ha total sinnesnärvaro och ett öppet hjärta för det som händer under vägen är grunden för asanas (Kabat-Zinn, 2017).

Mindfulness och meditation

Mindfulness handlar om att hitta en sinnesnärvaro, och att rikta sin uppmärksamhet dit för att inte hamna i negativa eller dömande tankar som kan uppstå i vissa situationer. Genom olika meditationsövningar utvecklas mindfulness och övningarna tillåter en att vara i nuet med öppen och accepterande attityd, både mot sig själv och andra (Crescentini m.fl., 2016). Att vara så kallad mindfulness-medveten och vara mitt i mindfulness handlar om att använda och öva alla fem sinnena, känsel, syn, hörsel, lukt och smak. Att fokusera på det man gör just precis nu och att uppmärksamma hur det känns, som att andas ett andetag i taget, är ett bra sätt att öva upp sin mindfulness-medvetenhet (Napoli m.fl., 2005). Det sägs att Sa, Ta, Na, Ma är en bra motorisk övning för barn, särskilt för dem som har svårare att fokusera. Ett av de äldsta sätten att meditera på är att upprepa dessa korta ord och syftet med meditation är att hitta lugn och fokus. Inom västvärlden är meditation ett sammanfattande begrepp som innebär metoder för fysisk och mental avslappning i kombination med koncentration på något eller någon. Till sist är andningen inom både yoga och mindfulness minst lika central som något annat och att ha en medveten andning går hand i hand med båda begreppen (Odevall, 2018).

Tidigare forskning

Det finns en rad internationell forskning på ämnet som i stort sett är enig om de positiva effekterna av yoga och mindfulness, men det finns också kritiska aspekter att belysa.

Elever som visade sig vara i riskzonen av att inte klara av skolan fick delta i ett skolbaserat yogaprogram på en skola i Kalifornien, USA. Utvärderingen av yogaprogrammet gick ut på att se hur dessa elever påverkats av att delta. Det framkom att eleverna efter programmet hade mindre ångest än innan, de kände sig mindre deprimerade, deras stress hade minskat och överlag hade programmet en positiv effekt på deras hälsa över tid. Man kunde även se positiva effekter på deras fysiska hälsa och programmet hade gjort eleverna mindre våldsbenägna (Frank m.fl., 2014).

I en studie av Kuyken m.fl. (2013) fick elever mellan 12–16 år från Storbritannien öva mindfulness i klassrummet. Eleverna ingick i ett mindfulness-projekt kallat för ”MiSP”. Vid projektet användes en slags läroplan som förespråkar mindfulness, vilken eleverna fick gå efter. De fick sedan utöva olika slags mindfulnessövningar för att försöka minska sin stress, fokusera på närvaro samt delta i en slags mindfulnessbaserad terapi. Resultatet av projektet visade att mindfulnessstråningen gjorde att eleverna visade färre depressiva symtom, blev mindre stressade i skolan och fick ett ökat välmående (Kuyken m.fl., 2013). I en annan interventionsstudie av van de Weijer-Bergsma m.fl. (2011) där elever i åldrarna 8–12 år deltog från Amsterdam, Nederländerna, utförde forskarna ett mindfulnessbaserat program som gick ut på att reducera upplevd stress och stressrelaterade beteenden. Eleverna gjorde mindfulnessövningar två gånger i veckan under sex veckor. Genom subjektiva utvärderingar av både eleverna och deras vårdnadshavare framkom det att elevernas stress hade minskat och lika så deras välbefinnande.

Vid en undersökning som gjordes på elever i årskurs 3–4, på en skola i sydöstra USA, fick de under skoltid utöva yoga och mindfulnessövningar en gång i veckan, 40 minuter per gång under fyra års tid. Resultatet visade att elevernas fokus och koncentration förbättrades, de utvecklade fler positiva sociala relationer och blev tryggare i sig själva. På grund av dessa effekter ansåg man att yoga är ett bra komplement i skolvardagen för att eleverna ska orka med de resterande akademiska ämnena (Finnan, 2015).

Fortsättningsvis är undersökningar från många studier frivilliga och föräldrar till barn som deltar behöver ge sitt godkännande innan undersökningarna kan starta. Frågan är om resultaten oftast visar goda effekter på elever endast för att deras föräldrar givit sitt godkännande och därmed möjligtvis är partiska från början. Det kanske endast blir de barn, till föräldrar som tror på mindfulness och yogans fördelar, som blir utvalda att delta och således faller många barn bort. För att kunna se om yoga och mindfulness ger med sig goda effekter på alla barn i skolan måste undersökningarna göras på just alla barn och inte endast vissa. Avslutningsvis genomförs många studier under en kort tid och för att se om effekterna är långvariga behöver undersökningarna pågå under längre perioder. Än så länge går det inte att dra slutsatsen att yoga och mindfulness gynnar alla barn på alla skolor (Dariotis m.fl., 2016).

Teoretiskt perspektiv

Nedanför kommer två teoretiska perspektiv, som togs fram efter att det insamlade materialet sammanfattades och delades upp i teman, att redovisas. Båda perspektiven kommer kopplas till resultatet som redovisas i senare avsnitt, och diskuteras sedan i resultatdiskussionen för att beskriva hur de använts och vad de tillfört till analysen av resultatet.

KASAM – känsla av sammanhang

Studiens första teoretiska perspektiv, KASAM står för ”känsla av sammanhang” och utformades av sociologen Aaron Antonovsky (2005). Varför somliga människor kan hantera vissa situationer de hamnar i bättre än andra kan denna teori hjälpa en att förstå. KASAM har en salutogen syn, vilket även det begreppet kommer från Antonovsky, och innebär att man utgår från det friska och fokuserar på att undersöka vilka faktorer som främjar eller kan bidra till en bättre hälsa, istället för att fokusera på det motsatta; riskfaktorer och ohälsa (Skolverket, 2019). Enligt KASAM bör barns och ungas möte med skolan främja upplevelser av begreppets tre komponenter; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Om en person har hög KASAM har denna person antingen mycket av alla tre delar, eller utgörs ett samspel mellan begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet som kan frambringa höga värden trots att en av dessa tre kanske hade värden som var låga från början (Antonovsky, 2005). KASAM och dess element har utformats av Antonovsky då han har en tro om att elementen tillsammans i samklang kan skapa bättre förutsättningar för en människa att kunna hantera problem och ha en välmående hälsa. KASAMS formella definition lyder:

”Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna de krav som dessa stimuli ställer på ens finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang.” (Antonovsky, 2005, s. 46).

Begreppet *begriplighet* handlar i teorin KASAM om hur människan uppfattar yttre och inre stimuli. Om en person har höga värden av begriplighet uppfattar hen information som just begriplig samt förnuftig, sammanhängande och strukturerad. Om en person istället har låga värden uppfattar denna person begriplighet mer som något kaotiskt, oväntat, ett brus och som något slumpmässigt. De personer som har höga värden har lättare att kunna förvänta sig hur något kommer att bli. Om något oväntat händer har dessa personer också lättare för att kunna hantera det på ett bra sätt. Kort sagt kan man säga att det handlar om att ha ”koll på läget” (Antonovsky, 2005).

Nästa begrepp *hanterbarhet* handlar om en kombination av resurser och förmågor som finns hos individen själv och i omgivningen. Om en person har hög hanterbarhet har hen mer kontroll över sin situation och ser eller känner sig inte som ett offer för sådant som händer i hens liv, utan har förmågan att hantera dessa händelser för att sedan gå vidare i livet. Alltså, trots kriser och traumatiska händelser som kan hända i ens liv, får en person som har hög hanterbarhet förmågan att klara av att hantera det, samt undviker att känna sig direkt som ett offer (Antonovsky, 2005).

Meningsfullhet är delen i KASAM som handlar om motivation och delaktighet. Begreppet innebär att det kan vara värt att ge energi åt saker och handskas med sådant som uppfattas problematiska, för att det i sin tur ska ge utveckling. Meningsfullhet gör människor motiverade, vilket i sin tur resulterar i att människor går in med ett känslomässigt intresse och engagemang och det anses av stor vikt att ha något intresse som är viktigt och som skapar engagemang. Om en person har låga värden av meningsfullhet känner personen att hen har antingen väldigt lite eller ingenting som ses som betydelsefullt i hens liv (Antonovsky, 2005).

I skolan kan KASAM innebära att det arbetas med trivsel, trygghet, goda relationer med både kompisar och vuxna, känslan av att vara del av ett sammanhang där man blir sedd och accepterad, samt möjligheten till undervisning som främjar de ovan nämnda delarna, begriplighet, hanterbarhet samt meningsfullhet (Skolverket, 2019).

Krav-kontroll-stödmodellen

Det andra teoretiska perspektiv som anses kan kopplas samman med senare resultat är en modell vid namn Krav-kontroll-stödmodellen, vilken Karasek och Theorell (1990) står bakom. De beskriver de yttre krav man har, i förhållande till den kontroll över en viss situation som man upplever och det stöd man kan få. Syftet med modellen är att kunna förklara varför stress kan uppstå och ge förståelse av vad som påverkar känslan av stress. Deras största fokus är den stress som relaterar till en persons arbete, vilket också kan appliceras på elevers skolarbete. Grunden i Krav-kontroll-stödmodellen är att om själva kraven är för stora i jämförelse med den kontroll som personen känner sig ha över en viss situation som hen är i, kan stress uppstå (Karasek & Theorells, 1990).

Fyra olika relationer mellan krav och kontroll beskrivs, aktiva, passiva, avspända och spända och dessa beror på arbetssituationen. Om en person känner att både kraven från arbetet och kontrollen personen i sig känner sig ha är höga, är situationen aktiv. Om det är tvärtom, det vill säga om båda är låga, så är det en situation som istället kallas för passiv. Om kraven från arbetet istället är låga men kontrollen personen känner är hög beskrivs situationen som avspänd. Till sist, om kraven är höga men kontrollen är låg är situationen spänd (Karasek & Theorell, 1990).

Vidare belyser de även vikten av att få socialt stöd. Trots att en person kanske befinner sig i en situation med höga krav och låg kontroll, alltså i en spänd situation, menar de att stressen kan minskas med hjälp av rätt stöd. Det skulle däremot kunna ha motsatt effekt ifall stödet inte skulle fungera och vara en bidragande faktor till att stressen uppstår. En bra arbetsmiljö, exempelvis för elever, är den som har hittat balansen, där individen har en hanterbar kravnivå, där det finns god potential att påverka sin situation och där det finns ett bra stöd runtomkring i undervisningen (Karasek & Theorell, 1990).

Metod

Syftet med studien var att undersöka några lärares erfarenheter av att använda yoga och mindfulness i skolan och därför valdes en kvalitativ metod och att göra en intervjustudie. Det finns två typer av intervjuer inom kvalitativ forskning, vilka kallas för *ostrukturerad* intervju och *semistrukturerad* intervju (Bryman, 2011). Båda intervjutyperna låter undersökaren vara någorlunda flexibel under intervjun och man behöver inte följa ett strikt schema med exakt ordning. För att inte tappa den röda tråden, helt byta ämne eller riskera att inte besvara studiens frågeställningar var planen att ändå hålla mig till ett slags manus. Detta menar Bryman (2011) är den största skillnaden mellan en ostrukturerad och semistrukturerad intervju, då en ostrukturerad intervju inte följer något manus utan låter bara samtalet fortlöpa efter att kanske endast en fråga har ställts av den som intervjuar. Men eftersom jag ville hålla ett tydligt fokus från början till slut under intervjusamtalen och för att inte tappa syftet med själva undersökningen, valdes att göra just en semistrukturerad intervju (Bryman, 2011). Dessutom anses denna metod som den främsta för att få fram respondenternas verkliga tankar om sitt liv och ger möjlighet till jämförelse mellan deltagarnas syn på samma frågor (Kvale, 1997).

Urval

Urvalet var målstyrt, vilket beskrivs som en vanlig urvalsmetod inom kvalitativ forskning. Urvalsmetoden går ut på att forskaren strategiskt väljer ut deltagare så att urvalet blir relevant utifrån aktuella frågeställningar (Bryman, 2011). Jag vände mig till Facebook och sökte på olika grupper för lärare samt grupper för barnyoga. Eftersom syftet med min studie var att undersöka några lärares upplevelser och erfarenheter kring användning av yoga och mindfulness i skolan var det viktigt att få tag på lämpliga personer att intervjuas. Lärarna som skulle intervjuas behövde använda sig av eller ha använt sig av yoga och/eller mindfulness inom sitt yrke och därför gjordes ett målstyrt urval (Bryman, 2011). Jag skrev ett inlägg på Facebook där jag kort presenterade mig själv, syftet med studien och att jag sökte lärare som använder eller har använt sig av yoga och mindfulness i sin undervisning, samt att intervjun skulle ske online (se bilaga 1). I inlägget meddelades även att jag gick utefter informationskravet för de forskningsetiska principerna (Vetenskapsrådet, 2002).

Genom att skriva i valda Facebookgrupper, att dela inlägget via min egen profil samt att andra också delade inlägget fick jag svar både genom privata meddelanden och e-post. Genom att andra personer delade inlägget blev det inte endast ett målstyrt urval, utan även ett så kallat snöbollsurval, alltså att vissa av de tillfrågade gav min information till personer i sitt nätverk och som i sin tur medverkade i studien (Bryman, 2011). Deltagarna landade på totalt åtta lärare som kunde tänka sig att medverka i studien. Jag hade inte tänkt på hur blandningen skulle vara bland lärarna, såsom ålder, geografiskt läge och så vidare, men av en slump slutade det i en stor variation av lärare. Från nyexaminerade till en som varit lärare sedan 1979. Från söder till norr, från mellanstora till mindre städer i Sverige.

Insamling av data

Innan intervjuerna utformades en intervjuguide, vilken även skickades över e-post till samtliga deltagare innan själva intervjuerna skulle äga rum (se bilaga 2). Vid utformning av intervjuguiden användes bland annat Brymans (2011) grundläggande råd för att vara väl förberedd inför själva intervjun och samtliga frågor skrevs med syftet och frågeställningarna i åtanke. Ordningen av frågorna följdes för att inte tappa den röda tråden eller sväva iväg för mycket. Genom intervjuguiden gick det att hålla sig till ämnet samtidigt som det fanns utrymme för uppföljningsfrågor, sonderingsfrågor och tolkande frågor, vilka är några typer av frågor Kvale (1997) menar gör intervjun till en lösare form, och ett mer öppet samtal mellan undersökare och respondent. Fortsättningsvis använde jag mig av ett begripligt språk som skulle passa just de som intervjuades och jag var medveten om att intervjupersonerna kände till begreppen yoga och mindfulness väl. För att sätta in varje person i ett sammanhang och för att börja intervjun så avslappnat som möjligt för deltagaren ställde jag praktiska och inledande frågor i början, följt av frågor som behandlade själva ämnet; yoga och mindfulness i skolan (Kvale, 1997).

Totalt gjordes sju intervjuer, varav en intervju innehöll två deltagare med enskilda svar. Eftersom samtliga deltagare var över 18 år behövde de inte skriva på ett samtyckesbrev utefter samtyckeskravet (Vetenskapsrådet, 2002). Som inledning vid intervjun berättade jag ännu en gång om syftet med intervjun och studien samt upprepade för respondenten att hen kunde avbryta intervjun när som helst om hen skulle vilja detta. Till sist frågade jag om godkännande att spela in intervjun via både datorn och mobilen, vilka samtliga godkände detta. Längden på intervjuerna varierade mellan 30 och 60 minuter beroende på hur pratglada deltagarna var. En av fördelarna med semistrukturerade intervjuer är just att intervjun kan anpassas efter respondenten (Bryman, 2011). Samtliga sju intervjuer skedde online med ljud och bild i det digitala mötesrummet Zoom meetings.

Bearbetning av data

Samtliga intervjuer spelades in på min dator via Zoom och på min mobiltelefon ifall något skulle gå fel med någon utav inspelningarna. Intervjuerna transkriberades direkt efter varje intervju för att underlätta för minnet (Bryman, 2011). I transkriberingen byttes alla personers namn ut till påhittade namn av mig. Dessa namn används i hela studien. Städerna nämndes vid namn men transkriberades aldrig ner efter deras riktiga namn. Skolornas titel nämnde ingen av deltagarna. Allt detta gjordes för att följa lagen om konfidentialitet. Alla inspelningarna kommer att raderas när arbetet av denna studie är avslutat för att följa nyttjandekravet om att informationen jag har fått endast används till denna studie, vilket även deltagarna blev informerade om (Vetenskapsrådet, 2002).

Varje transkribering och deltagare sparades på eget dokument på datorn, endast åtkomligt för mig. Efter transkribering av varje intervju ströks kommentarer som jag ansåg irrelevanta och för utsvävande för mitt syfte och frågeställningar (Kvale, 1997). Extra intressant eller relevant kommentar rödmarkerades och en punktlista skapades sedan i ett nytt dokument för att få ner alla deltagares svar på ett tydligare och mer översiktligt vis. Därefter började själva

analysarbetet med att försöka finna teman i den insamlade informationen. Jag valde att göra en så kallad tematisk analys som är en kvalitativ analysmetod, vilken används för att identifiera, analysera och beskriva teman i ett insamlat datamaterial. En fördel med denna analysmetod är att den är flexibel då den är fri från att behöva hålla sig inom en specifik teoretisk ram (Braun & Clarke, 2006). Då man i denna studie antingen ska utgå från eller koppla en eller flera teoretiska perspektiv till vårt resultat, alltså att man har induktiv eller en deduktiv forskningsstrategi, behövde jag ändå hålla mig inom någon teoretisk ram. Även om detta är en kvalitativ studie, vilka man vanligtvis har ett induktivt synsätt på, där man kort förklarar ett antal fall och drar sedan en slutsats utifrån de fallen, så anser jag att jag rörde mellan både ett induktivt och deduktivt synsätt. Deduktivt synsätt kan förklaras kort som att man har en teori från början och utgår från den när man gör sin analys. Man har alltså en deduktiv slutsats från början och lägger det på de enskilda fallen (Bryman, 2011).

Den intervjuguide som skapades innan själva intervjuerna utgick inte från några specifika teman, men efter samtliga intervjuer kunde det utläsas vissa mönster utifrån vad lärarna hade svarat. Varje transkribering lästes noga och upprepande gånger för att se om det gick att hitta citat eller återkommande svar som antingen stod ut i mängden, eller som flera av deltagarna svarade men på olika vis. Det som de åtta lärarna pratade mest om sparades i ett nytt dokument och teman synliggjordes, som samtidigt stämde överens med frågeställningarna för denna studie. Efter temaanalysen hittades de två teoretiska perspektiven KASAM och Krav-kontrollstödmодellen, vilka kommer diskuteras i senare avsnitt. Då jag anser att jag rör mig både mellan teori och empiri, och låter förståelsen succesivt växa fram, kan man alltså förstå det som att jag har ett synsätt som är både induktivt och deduktivt (Bryman, 2011).

Presentation av intervjudeltagare

Nedanför kommer jag kort presentera samtliga åtta lärare som deltog i de sju intervjuer som genomfördes. Deltagarna är endast synliga för mig som bedrev undersökningen, utefter konfidentialitetskravet inom de forskningsetiska principerna, och därför har jag givit dem andra påhittade namn i nedanstående presentationer (Vetenskapsrådet, 2002). Det är dessa namn jag förhåller mig till i resten av studien. Anledningen detta presentationsavsnitt är att jag anser att studien blir mer autentisk ifall läsaren får en kort presentation av samtliga deltagare som gjorde studien möjlig.

My har arbetat i skolans värld sedan tidigt 90-tal. Hon är utbildad förskolelärare och arbetar just nu i en småstad i sydvästra Sverige. Efter att ha använt sig av meditation och mindfulness på sin egen fritid utbildade My sig till mindfulnessinstruktör och har sen dess haft mindfulness-lektioner med flera årskurser på skolan hon arbetar på.

Majken är lärare sedan 20 år tillbaka men arbetar i nuläget inte endast i skolans värld. Samtidigt är hon bland annat ute och föreläser om kooperativt lärande. Som certifierad yogainstruktör för både vuxna och barn ser hon en helhet mellan rörelse och kooperativt lärande. Hon anser att elever behöver röra på sig, samarbeta och interagera med varandra.

Amy har arbetat i skolan sedan 2013 och är utbildad fritidspedagog, med inriktning bild och idrott. Just nu undervisar hon inte i skolan utan arbetar som livscoach och mentor genom eget företag. Bland annat genom erfarenheten och kunskapen från sin yogalärarutbildning har hon tagit in yoga och mindfulness i skolan, främst för de yngre barnen.

Bonnie är utbildad F-6-lärare sedan 2014. Idag arbetar hon på en skola i en stad i södra Sverige och undervisar i årskurs 5. Efter att själv gått mindfulness-kurser och märkt av de positiva effekterna började hon sakta men säkert ta in det i sitt eget klassrum med sina egna elever utifrån vad hon själv lärt sig av sin egna mindfulnessinstruktör.

Edda blev klar förskolelärare i slutet av 70-talet, men tog en paus från skolans värld runt 2000 för att utbilda sig till yogalärare samt studera och arbeta med hälsa på olika sätt. Sedan hösten 2020 är hon tillbaka som lärare till en förskoleklass i en byskola i östra Sverige. Hon menar på att det är viktigt att inte stanna vid att få in rörelse i skolans värld, utan också ge vilan utrymme.

Line & Selma blev intervjuade samtidigt eftersom de undervisar tillsammans i sin förskoleklass. Skolan de arbetar på är belägen i en stad i sydvästra Sverige. De är utbildade lärare och eftersom de ofta arbetar i halvklass har de delat upp så att Selma, som yogat i många år, ansvarar för yoga och Line, som gått kurser inom meditation och mindfulness, ansvarar för mindfulness med eleverna. Deras svar är åtskilda i transkriberingen på grund av detta.

Kya är examinerad F-3-lärare sedan 2020 och undervisar i nuläget i årkurs 2 på en mindre skola belägen i mitten av landet. Under sitt första år som lärare har hon börjat ta in yoga, mindfulness, avslappning och massage mer och mer då hon ser att det gynnar både henne själv och eleverna för ett gemensamt lugn.

Resultat och analys

I följande avsnitt redogörs, tolkas och analyseras det empiriska datamaterial som samlats in. Datan innefattar deltagarnas svar från de transkriberade intervjuerna. Då samtliga intervjuade lärare har olika tillvägagångssätt, metoder och strategier för att använda sig av yoga och mindfulness på sin arbetstid handlar det första temat om just detta – *om* och i så fall *hur* lärarna integrerar yoga och mindfulness på skoltid. Nästa tema behandlar studiens andra frågeställning, hur yoga och mindfulness uppfattas och upplevs runt om på skolor, vilka samtliga lärare hade mycket att säga något om. De berättar inte bara om deras egna upplevelser, utan även hur de anser att vårdnadshavare, kollegor, ledning och samhället i stort ser på yoga och mindfulness i dagens skolklimat. Tredje och sista temat berör vilka effekter yoga och mindfulness har haft på deras elever utifrån ett lärarperspektiv, om de faktiskt påvisat effekter av att använda det och i så fall vilka. Här tas även några elevers upplevelser av yoga och mindfulness upp, även det utifrån lärarnas perspektiv. Då jag anser att samtliga teman har egna innehållsrika teman har även underrubriker skapats inom dessa.

Användningen av yoga och mindfulness på skoltid

Hur lärarna som intervjuats använder sig av yoga och mindfulness ser väldigt olika ut beroende på vem du frågar. Då vissa lärare använder sig av både yoga och mindfulness, är det några av dem som endast fokuserar på mindfulness, då de enligt dem själva känner sig tryggast med att använda den teknik som de behärskar och känner mest lust för. Några av dem är utbildade yogainstruktörer och/eller mindfulnessinstruktörer vilket också ligger till grund för vilken av teknikerna de delar med sig av till eleverna. Studiens första frågeställning; ”Kan yoga och mindfulness integreras med ordinarie undervisning och i så fall på vilka sätt?” besvaras därmed genom följande resultat.

Paus eller schemalagt?

Det enklaste sättet att få in yoga och mindfulness i skolan verkar vara när det blir som en paus i något annat, när eleverna kommer in från en rast, mellan lektioner eller på idrottslektioner. Flera lärare har dock sina knep och påhittiga sätt för att mer och mer integrera det i den ordinarie undervisningen. Bland annat berättar Amy att hon fått besöka kollegors klassrum vid samhällskunskapslektioner för att prata om människors olika vardag, arbeten och livsstil, och att hitta balansen där emellan. Under besök vid kollegors biologiklektioner har hon pratat om stress och vad som händer i kroppen när man blir stressad. Där har mindfulness länkats samman med ämnet stress då hon har haft mest kunskap om det av sina kollegor. Inom fritidshem där hon främst arbetat har hon tagit in yoga och mindfulness vid de stunder eleverna haft rörelse och skapande. Inom bildämnet har eleverna bland annat fått skapa mandalas, en slags geometrisk bildform, i vykortform. Majken har använt sig av yogan inom sitt språkutvecklande arbete.

Amy: Att göra de här mandalas är ju väldigt mindfulness i sig, efter långa raster så kan man se att de fick sitta o samla ihop sig, rita lite...så är det lättare att nå fram och diskutera vad som hade varit något problem på rasten.

Majken: Jag hade en yogaklass på engelskalektionen och då fick eleverna under tiden vi hade yoga börja leta efter verb i texten...och kroppsdelar. Så då tränade vi ju grammatik, glosor och yoga samtidigt.

Något som annars kan ses som något negativt och skakar om vad som ska göras och vad som måste hinnas med har Bonnie istället sett som något positivt. På bekostnad av 45 minuter matematik varannan vecka har hon lagt in en, vad hon själv kallar, mindfulness-lektion.

Bonnie: Jag tänker att det ger dem hjärnkapacitet och fokus till att ändå klara av det. Fördelarna med fokus och medkänsla och dessutom mindre konflikter som också tar tid från undervisningen väger upp att förlora lite matte varannan vecka. Om jag då kan ge eleverna de här verktygen som jag själv har fått och lärt mig så ger det mig och barnen ändå mer tid i slutändan.

My har implementerat mindfulness från förskoleklass och uppåt i åldrarna på lågstadiet. Med olika ljudspår på i bakgrunden, fokus på de olika sinnena och andningsövningar får eleverna återhämta sig från antingen en uterast eller mittemellan lektioner. Hon väljer att avsluta varje mindfulness-stund med reflektion för att befästa det som eleverna precis upplevt och lärt sig. Med sig hem får dessutom eleverna ett uppdrag varje vecka. Hon vill även lägga vikt vid den vetenskapliga grunden och pratar mycket med eleverna om vad som händer i hjärnan när de har mindfulness.

My: Kan till exempel säga ”Känn hur din andning känns innan du lägger dig och sover, sträck på dig och känn hur det känns i din kropp. Stanna upp och lyssna på ljud...”. ”Vad händer i våra hjärnor när vi gör det här?” Brukar jag fråga eleverna, med amygdala och så vidare...så att det inte blir flummigt utan att det faktiskt blir lite vetenskap av det. Jag tror det är jätteviktigt för eleverna, men också för mig själv.

I förskoleklass finns det mer utrymme för skapande och lek i lärandet vilket också utmärker sig i förskoleklassens del i läroplanen jämfört med delen för årskurs 1–3. Därför tycks de lärarna som undervisar i de åldrarna anse att det är lättare att skapa eller hitta tillfällena med yoga och mindfulness i förskoleklass än vad det är ju äldre eleverna blir och ju mer målstyrd undervisningen blir.

Line: Alltså, vi är ju fria att göra, vad vi vill. Vi är nog de som har det lyxigast faktiskt. Sen har det blivit mer och mer obligatoriskt i förskoleklassen, men jag känner att vi skulle ju kunna göra det (yoga och mindfulness) ännu mer... men man känner att det måste vara liksom jämnt fördelat så de får med sig allt.

Amy: Det pratas mycket om måluppfyllelse i de högre åldrarna. Men vägen dit tror jag går genom de här mjuka värdena och att se hela individen. Mindfulness-övningar hjälper oss med det. Så det blir ju vårt jobb som är intresserade av det att hitta tiden till det.

Yogasagor

Yogasagor är ett återkommande tillvägagångssätt att ta in yogan i klassrummet på ett enkelt och lekfullt sätt. Vare sig det är egna påhittade sagor eller om de är tagna från etablerade utgivna böcker som leder pedagoger och elever framåt i en yogasaga med positioner, andningsövningar och olika sorts mindfulness-övningar, så finns och nyttjas de av mer än hälften av de intervjuade lärarna.

Kya: I klassrummet så kör vi också ibland yogapass och då använder jag de här "Sagoyoga"-böckerna. De har jag på PDF och så tar jag upp dem på smartboarden så att de kan titta på bilderna och samtidigt och sen så har vi släckt ner och så har jag lite ljusslingor och sånt där. Då läser jag och så har jag liksom gjort den rutinen att jag alltid läser och visar övningen först och sen så då ska de titta på mig medans jag gör den, sen gör vi den tillsammans.

Selma: Vi har haft yogastunder på måndagar och då har vi tagit in de här yogasagorna. Och eleverna har fått skapa egna sagor. Plötsligt blir det en insekt-saga då såhär att myran vaknade i sin stack och "Nu hoppar den här". Djurintresset i dem kommer fram och sagorna råkar bli yoga och ja...de blir så trygga med det, att få testa själva.

Edda: Vissa gånger har jag det på gympan, då blir det mer som en yogasaga som jag hittar på, alltså att vi står i "katten" och "kossan" eller vi är i djungeln kanske. Då använder jag yogans olika asanas fast på deras nivå och genom sagorna.

Majken: Det här med yogasagor för barn...Det handlar mycket om enkla rörelser, hellre fokus på lust än perfektion liksom och mycket i barnyogan handlar om att "Åå nu testar vi och sträcker upp ett oj oj oj, hur känns det här liksom?" Ja, det här att leka in yogan mycket med djur och så.

Fortsättningsvis menar vissa av lärarna att yogasagor skulle kunna användas som introduktion till ett nytt ämne eller temaarbete. Alternativt som en repetition på något som eleverna just fått lära sig. Att naturligt få in obligatoriska ämnen genom yogasagor är även ett sätt att integrera yoga och mindfulness med ordinarie undervisning menar de.

Kya: Man kan koppla in yoga och lite andra sorters teman i egna påhittade sagor och i de här böckerna finns det ju massor om både rymden och djur i djungeln och olika sådana ämnen som man skulle kunna kombinera då så att det verkligen både kan vara som en repetition kan jag tänka mig. Men även en introduktion till ett ämne. Sedan kan det komma in i exempelvis svenska. De kan ju få skriva egna yogasagor och då får man ju med "berättande text" och liksom, ja att öva på att skriva...och fantasin. Allting blir ju inkopplat där.

Majken: Jag gjorde en yogasaga om istiden på SO-lektionen. Den innehöll mammutar och jägare och allt annat som man kunde ta in från istiden liksom...och så stod vi i positioner utifrån vad vi var eller var i var i berättelsen.

Trygghetskänsla

Avslutningsvis har jag som undersökare förstått det som att det överlag handlar mycket om att använda sig av yoga och mindfulness för att skapa gruppsammanhållning och ett tryggt klassrumsklimat, detta enligt lärarna själva. Paryoga, som går ut på att yoga tillsammans med en annan person och som kan utföras för att hjälpa och utveckla elevers relationer och tillit till varandra är något som flera av de medverkande lärarna lär ut. Andra sorters tillitsövningar, öppna samtal om stress och prestation, kompismassage samt fokus på att stunderna med yoga och mindfulness ska vara kravlösa, är sådant som lärarna försöker förmedla med sin användning av det.

Majken: Jag har jobbat med fysisk dynamisk yoga i klassrummet, kompismassage, och såhär paryoga...man står tillsammans två och två, håller i varandra under tiden man gör en position och få träna både tillit och samarbete. Sen att när de kommer in i klassrummet och går över tröskeln så liksom...nu är det en typ av träning. Vi är ju i skolan för att lära oss och träna. Så att man tar bort den här liksom stressen av att nu ska vi bedömas igen och prestera, utan nej. Vi övar.

Amy: Lite av min specialitet är att bygga grupper liksom och det gör man verkligen med de här...med både massagen och olika mindfulness-övningar och yogan. Lär känna sig själv lite grann, bli tryggare i sig själv, men också att våga vara nära någon annan, att våga liksom öppna upp och

säga ja och säga nej, och i grunden förstå att vi egentligen är ganska lika också dessutom att vi har ungefär samma behov.

Edda: Jag vill ju vara där för dem liksom, visa att jag finns där. Ja, att jag ser dem. Det är så viktigt... och att de kan titta upp och se på varandra sen också och se att de andra kamraterna kanske behöver något extra. Det är också det liksom, där kommer ju nästa steg liksom, att man ser att de också kan ge till varandra och de får lära sig hur de ska vara mot varandra.

Upplevelser och uppfattningar av yoga och mindfulness i skolan

Detta andra tema behandlar och besvarar studiens andra frågeställning; ”På vilka sätt uppfattas och upplevs yoga och mindfulness på skolor i Sverige enligt några lärare som själva använder sig av det?”. När man lyssnar på lärarnas upplevelser och uppfattningar om yoga och mindfulness är de överens om att det behövs mer nu än någonsin i dagens skola. De ser elever som är trötta, okoncentrerade (diagnos eller icke diagnos), stressade och elever som känner press inför kommande år med betyg. De har tagit in det i sin egen undervisning både på grund av eget intresse men desto mer på grund av att de själva har sett vilka effekter det har på deras egna stress och mående både på och utanför sitt yrke.

Vikten av vila och stillhet

Några av lärarna uttrycker värdet i att använda sig av yoga och mindfulness på ett motiverat sätt och att inte bara slänga in det då och då under skoltid, utan veta vad det är som faktiskt görs och styrka upp det med skolans uppdrag från läroplanens värdegrund.

Kya: ...det är viktigt att motivera hela tiden varför just, att de ska förstå att ”vi gör det här för din skull, för att din hjärna ska få vila och din kropp ska få röra sig på ett bra sätt och det behövs för att undvika stress” och ja, att förklara att inläringen blir bättre om hjärnan och kroppen får vila ibland. Så att dom förstår varför vi gör det. Det tror jag är det viktigaste, att motivera.

My: Jag har sett att mindfulness främjar kamratskap och bidrar till minskad mobbning. Och det här till exempel (läser från läroplanen), ”Kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen...”. Det är ju en väldigt stor punkt i läroplanens värdegrund och det är ju mer...du lär känna dig själv liksom. Det är ju därför det blir minskad mobbning då, ju mer du känner dig själv desto mer, desto bättre kan du bemöta andra människor och det här är ju liksom något som är så viktigt att man jobbar med redan från början...

Under flertal tillfällen av alla intervjuer uttrycker sig deltagarna om att vilja få in ett nytt ämne i läroplanen, eller att ge mer plats för yoga och mindfulness. Ett ämne som behandlar mental hälsa eller mental träning för att förebygga psykisk ohälsa hos dagens unga. Enligt majoriteten av deltagarna behöver läroplanen ytterligare ett ämne för att yoga och mindfulness helt enkelt ska kunna integreras i elevernas undervisning. Genom mer tid och framför allt ett eget ämne hade man inte behövt utföra yoga och/eller mindfulness på bekostnad av något annat.

Amy: Jag tänker att läroplanen behöver ett ämne till, helt klart. Något livsstilsämne liksom, där man pratar om livsstil, om stress, om självkänsla. Ja, men där eleverna får en verktyglåda för hur man hanterar liksom, livet.

Bonnie: Det hade behövt komma in som ett eget ämne i skolan. Lite som mental träning liksom. Så liksom...”Hur gör man detta?”, så får man det som lärare också, att man får en liten grundutbildning i det...så att man vet hur man ska tänka och lägga upp det och en liten bank med övningar så man kan köra och variera på olika sätt liksom.

My: Det finns liksom ingen tid för det här. Jag blir irriterad för jag känner att man inte värderar de här viktiga värdena liksom!

Edda: Jag tycker att det är viktigt att få in rörelsen, absolut, men även vilan i skolans värld. Ja eller meditation eller mindfulness, sedan vad man då vill kalla det för...men det tycker jag att alla borde ha i sin ryggrad, liksom att man kan ja få in det som ett ämne i läroplanen. För att stärka upp det.

Kort nämner Edda något som fler av lärarna anser, att vilan inte får någon plats i skolan. En rörelsesatsning har gjorts runtom på skolor sen några år tillbaka, vilket ingen av dem är emot. Men man kan höra på lärarna att de vill få in vilan lika mycket som rörelsen och att även den borde prioriteras.

Amy: I och med att rörelsesatsning i skolan har blivit så himla stort...men då glömmen man ju lite det andra, så det är ju den här balansen man vill åt. Absolut att vi måste röra på oss, men många unga idag behöver också hitta lugnet. Veta hur man ska hitta lugnet liksom "Vad behöver jag när jag behöver lugna ner mig?"...vad jag behöver göra när alla känslor far omkring i kroppen, så ja, vi behöver liksom få in även den sidan!

Edda: Hemma ska barnen...så fort de ska vila så sätter dem på Ipad och TV och jag känner liksom... Men nej, jag vill inte ge dem det... utan jag vill ge dem den här stillheten och bara sitta och göra ingenting. Det behöver inte vara att de ska röra på sig hela tiden. Det kan också vara en paus från allt annat som man hela tiden blir distraherad av.

Andras syn på yoga och mindfulness

Enligt lärarna själva uppfattar vissa vårdnadshavare att yoga och mindfulness är något konstigt som inte hör hemma i skolan, medan andra är jättest positiva till det. Men att föräldrar och kollegor inte riktigt är medvetna om vad yoga och mindfulness innebär eller innehåller, det nämner flera av lärarna. De menar även att de gång på gång behöver avdramatisera begreppen yoga och mindfulness, att de behöver kalla det för något annat för att inte hamna i kläm eller för deras egen oron att det inte ska upplevas seriöst utifrån.

Selma: Många tror ju det vet de här yoga står i konstiga positioner, men det är ju inte bara det som är grejen med yoga. Vi har haft vissa föräldrar som faktiskt har påpekat och frågat "Varför har ni yoga?" och "Det är ju religiöst" och "Det är sånt som inte min son eller dotter ska hålla på med". Men när de fick veta och se bilder vad vi faktiskt gjorde, då var det ju okej. För då sa de "Ja, ja, men det är ju mera avslappning" och jag fick bara svara "Jaja, kalla det vad du vill."

Amy: Det är väl mer att man känner att man inte bör utmana ödet. Alltså, jag vill ju göra detta och ska det bli någon diskussion att det handlar om religion och massa hit och dit liksom då är det bara enklast att göra så alltså, men det har ju blivit ganska legitimt på senare år. Ja så de senaste 4 åren har jag nu sagt yoga istället för rörelse typ.

Edda: Jag kallar det för rörelse mer än yoga. Men jag gör ju mina yogaövningar och jag kallar meditationen för vila. Blir enklare så.

Line: Det är lite svårt eller det är lite tabubelagt tycker jag, i skolans värld. Jag brukar kalla det för avslappning. Då är det ingen som ifrågasätter någonting. Då blir det så laddat på något sätt. Det är alltid någon som har åsikter ja, så jag säger alltid hellre avslappning. Eller rörelser, avslappning och rörelse, ja, så kommer man ifrån det.

Majken: Jag smyger in det! Om jag till exempel säger till dem att böja knäna och rullar upp armarna såhär och rullar ner hela överkroppen så säger jag "Detta var faktiskt en solhälsning som ni gjorde

ni så då blev det plötsligt yoga”. Många tycker inte man ska hålla på med yoga, men det råkar bara bli det. En rörelse med andning. Då blev det yoga.

De flesta lärarna tror annars att samhället i stort har förändrat sin syn på yoga och mindfulness. Från att ha gått att tycka att det är något flummigt och något som inte hör hemma i skolorna, till att börja se fördelarna med det och välkomna det med öppna armar.

Kya: Men det tycker jag har ändrats rätt mycket, just att folk tycker att det är flummigt och den grejen. Det tycker jag ju har förändrats väldigt mycket på senare år.

Bonnie: Jag tycker att de flesta är positivt inställda till det och jag vet inte om det är det stressande samhället just nu som gör att folk blir mer och mer nyfikna på det och börjar ta det till sig.

My: Idag så är det liksom välkomnande och det var det ju absolut inte förr...Så en ökad medvetenhet har det ju blivit inom de här frågorna och ämnet. Men alltså det finns ju fortfarande skeptiska människor, men många har kommit i kontakt med det ändå, för att det finns så pass många som ändå har varit stressade och fått hjälp och då vet ju de vad det handlar om. Alltså de vet ju begreppet, men jag tror inte de vet inte vad det står för.

Samtidigt som samtliga lärare får in yoga och mindfulness på ett eller annat vis i sin undervisning eller i elevernas skolvardag i stort, så syns det en krock mellan lust och vilja kontra tid, pengar och att bli tagna seriöst av bland annat ledning på skolan. För hur mycket man än vill använda sig av det anser de flesta lärarna att tid, pengar och tillräcklig entusiasm saknas. Att ledningen och även kollegor ser nyttan med yoga och mindfulness betyder mycket för att det ska bli av, menar lärarna.

Bonnie: Men det hade ju varit önskvärt att det fanns tid och mer medel att utföra det kanske, och att man på ledningsnivå fattar att “Okej, du kanske ska satsa på detta” och ge det som lärarna efterfrågar, liksom vid detta stressade samhälle för att barnen inte ska vara helt förstörda när de slutar skolan också. Att ge dem redskap och hantera stressen utanför riktiga livet.

Line: Men här i skolan är de positiva och så, det är inte det. Men jag tror jag har tagit upp det tre eller fyra år i rad på mina medarbetarsamtal, att jag ville köpa in material för barn, mindfulness och lite alltså sånt, så att man har en liten bank att plocka av! Men det togs inte på allvar.

Edda: Jag upplever att det har fått tagit lite tid de här, de som jag jobbar med är väldigt så, vill absolut inte ha yoga eller mindfulness med sina elever, utan det är ju jag som älskar det här, men de andra har inte riktigt kommit dit. Om jag har det med deras elever till exempel då är inte de med utan då sätter dom sig bara bredvid och tittar på och sådana där saker... De har inte kommit dit än helt enkelt, känner jag, på min skola.

Sedan finns det de som sticker ut, som My, som fick sin utbildning genom skolan hon arbetar på där rektorn tog hennes och en kollegas intresse på allvar. Dock känner hon sig ensam då även hon är den enda nu som använder sig av det på skolan hon arbetar på.

My: Vi lyckades påverka vår ledning. Och vår rektor förstod och menade att det här är något för både vuxna och barn, precis som vi också ville ha det. Så det blev ju inte bara en fråga för eller eleverna då...utan det är ju för hela skolan. Jag skulle bara önska att fler fick upp ögonen för det och att det skulle bli enklare, att ska det finnas former som var enklare att ta till. Jag känner att jag får jobba ihop detta själv nu.

Bonnie, som å andra sidan inte är utbildad instruktör eller har någon certifierad utbildning inom mindfulness, ser inte det som ett hinder när man ska utföra olika mindfulness-övningar.

Bonnie: Om man är nyfiken och man anammar mindfulness själv och tar det till sig så tror jag att man kan få till något bra. Om man liksom läser på och fattar vad det går ut på liksom...är insatt, så kan man ju fixa det utan utbildning tänker jag. Viktigaste är lusten och nyfikenheten.

Sammanfattningsvis är upplevelserna och uppfattningarna från andra än lärarna själva, enligt de medverkande lärarnas perspektiv, av yoga och mindfulness förhållandevis goda. Responsen från vårdnadshavare, kollegor och ledning har mestadels innehållit positiva reaktioner och kommentarer, även om det fortfarande syns en viss skepsis från vissa håll. Uppfattningen om att yoga och mindfulness endast är något religiöst, något främmande eller utanför folks komfortzon finns till viss del kvar, men fler och fler blir nyfikna och testar, vilket lärarna som intervjuats välkomnar.

Effekter av yoga och mindfulness

Effekterna som har lämnat sina spår på lärarnas elever ser olika ut, samtidigt som det i slutändan går att se att eleverna delar liknande fördelaktiga resultat efter användning av yoga och mindfulness. Genom tredje temat synliggörs studiens tredje frågeställning; ”Menar dessa lärare att effekter av yoga och mindfulness upptäckts hos eleverna och i så fall vilka?” och därmed ses även den som besvarad.

Självstärkande

Enligt lärarna själva är elevernas reaktioner och respons mestadels positiva. Vissa har dessutom utvärderat sina lektioner eller stunder med mindfulness för att se hur upplevelserna varit och hur eleverna har påverkats utav det.

My: Det visade sig att ungefär 90% var positiva och ville fortsätta med det här. Och jag frågade också om de använder sig utav det i sitt vardagliga liv. Jo, men det var 46% då som hade provat det här flera gånger och använder det i sitt vardagliga liv. Och 25% hade använt sig av det en gång. 22% hade inte gjort det. Och 6% använder sig utav det ganska ofta.

Bonnie: Jag har 43 elever. Det var 42 elever som var otroligt positiva och nyfikna på det. Det var en som sa “Alltså jag känner mig...jag känner mig så superstark nu!”, helt plötsligt efter då första övningen liksom. Och ”Så himla lugnt och skönt detta var!” Det var liksom sådana spontana kommentarer som kom.

Eleverna har fått större och starkare självkänsla, haft enklare att stanna upp och tänka innan impulser har tagit över, blivit tryggare i sig själva, fått bättre koncentration, blivit bättre på att fokusera på en sak i taget, känt ro, blivit bättre på att ta instruktioner och börjat använda dessa omtalade verktyg som lärarna själva lärt sig utifrån egen användning av yoga och mindfulness.

Line: Det var faktiskt en elev som sa till mig idag, “Fröken, vet du vad jag har kommit på? Jag har kommit på att jag får tänka precis vad jag vill. Mina tankar är fria”.

Bonnie: De har börjat lyssna på...eller att vara lite vaksamma för sin stress och de har själv påpekat det. Att du “Bonnie, jag gjorde det. Jag kände mig jättstressad häromdagen, men då satte jag mig bara ner och tog några djupa andetag och det hjälpte faktiskt!”.

Amy: Det var visat sig vara väldigt självstärkande för dem. Och de har hittat lugnet. Så lugnare elever som orkar mer eller mår bättre. Sen skulle jag väl nog också säga att det blivit mindre tjafs och konflikter. Det blir ju konflikthantering...som funkar.

Edda: Vissa kan ju komma så tidigt som klockan 6 på morgon, de är ju trötta senare på dagen och då kan jag säga "Vad behöver du just nu? Jag känner att du behöver kanske vila eller behöver du röra dig?" "Nej, men jag behöver nog vila". Så de vet de här begreppen liksom som vi har jobbat med så mycket. Ja, och då får de lägga sig ner och vila en stund liksom.

Majken: Jag ser glädje, att de kan det här med avslappning nu, liksom att de kommer ner i varv. Ja, det öppnar ju upp relationen till mig också, alltså...de blir ju liksom mjukare och vänliga mot varandra och har de har par-yogat då till exempel, så skapar man ju band emellan sig. Man öppnar upp för att skapa relationer mellan eleverna. Vi pratar mycket om att skapa relationer.

Selma: De har blivit mer koncentrerade på uppgifterna, sedan på annat som de ska tänka på. Det blir inte bara att de skriker rakt ut, utan de sitter liksom och tänker en liten stund innan de liksom pratar rakt ut eller vad man ska säga. Och det har även hjälpt dem med deras koncentration på att lyssna på instruktioner. Ja, de kan ta in instruktioner på ett mycket mer koncentrerat sätt än innan vi började med yoga och mindfulness skulle jag säga.

Från ointresserade till nyfikna

Men det finns också exempel på de elever som inte varit positiva till yoga och mindfulness från start. När elever har visat sig ointresserade eller otrygga inför det, osäkra på vad de ska göra och rent av inte vill vara med på det, har lärarna talat om och visat tydligt att ingen är tvungen att delta. Hela grejen med yoga och mindfulness är att det ska vara kravlöst, utan prestation och i en trygg miljö menar de. Dock kunde flera av lärarna se att flera elever sakta men säkert börjat vilja vara med och började till och med tycka om det, bara de fick känna att de bestämde själva.

Line: För det finns ju alltid någon i varje grupp som inte riktigt klarar av det. Ofta de som hörs och syns mest på en vanlig lektion, kan vara de som är lugnast och klarar av de här övningarna bäst faktiskt.

Majken: Allting är alltid valfritt. Sen är det ju så här att man inte kan göra yoga och så sitter det tre "coola" elever längst bak i klassrummet och tittar på de andra. Så det är en balans liksom. På något sätt får man lösa det...då får man lägga sig ner och blunda eller något. Men jag tänker ändå att det är viktigt att de får vara med i miljön, som alla andra. Det kan handla om att de är otrygga...Det är något nytt och flummigt och de kan kanske inget om det eller har aldrig testat på det. Men det gäller att närma sig dem på deras nivå. Inga krav som sagt.

Kya: Sen har ju några elever, som har svårt att koppla av... det har varit jättesvårt för speciellt två elever som jag då brukar sitta bredvid och liksom typ massera dem eller klia på ryggen eller klia på armarna och sånt där... Men att blunda till exempel blir för svårt för dem här två. De kan inte helt fullt slappna av då. Men masserar jag dem, då är det då är det som bortblåst! Då kommer de ner i varv. Det tycker jag är så spännande...att beröringen kan vara så effektivt.

Bonnie: Det var en elev som var otroligt avig och tyckte att "Nä vad är det här, måste jag göra detta?". Protesterade med hela kroppen i dörren liksom. Skulle inte sitta på någon matta, skulle inte ligga någonstans överhuvudtaget, utan ställde sig bredvid. Och sen satte sig hen till slut på bordet, ovanför alla andra för att visa sin protest och satt och sucka med luvan uppe hela tillfället. Men vid nästa tillfälle, då satte hen sig i alla fall på en matta. Vid tredje tillfälle, då låg hen faktiskt ner på mattan. Sen hur mycket det lyssnades och liksom andades, det vet jag inte, men successivt så kommer det närmre och närmre i alla fall. Så det är rätt spännande att se den som var mest avig i början, tar lite till sig till sist. Jag säger alltid det att "Du får sätta dig vad du vill och liksom känns det bra så sitt där" bara man inte stör andra.

Amy: Jag hade en elev som inte vill vara med. Hen tjurade ihop varje gång. Men så var hen med någon gång och gav massage...hen ville inte ha själv. Och efteråt så vart hen jätteledsen, verkligen jätteledsen. Så jag pratade med eleven och sa "Vad hände nu? Hur mår du?" Och då började hen prata om något minne, om ett husdjur som hade dött. Hen sa att hen började minnas det vid massagestunden, att det minnet kom upp. Så hen ville ju inte vara med för att då skulle jobbiga minnen komma upp. Men sen sa hen att hen tyckte det var jätteskönt att gråta, att få gråta, när hen mindes det där jobbiga. Och sen efter det där var hen jämt med på allt.

Avslutningsvis menar samtliga lärare att de inte kan se några negativa effekter av yoga och mindfulness hos barnen. Det enda negativa är att det *kan* ta tid från något annat och att det *kan* kosta med utbildning inom teknikerna, därav önskan med ytterligare ett ämne i läroplanen eller att inte helt glömma bort de mjuka värdena där i. Även om det idag ännu är något som inte alla elever får chansen att ta del av, hoppas lärarna att det sprids runtom på skolorna, då de anser att det gynnar alla, elever som pedagoger.

My: Jag kan bara se faktiskt positiva effekter. Jag tror inte att det är en speciellt hög kostnad, det behöver inte ta mycket tid från annat. Det är ju kunskap som krävs och viljan liksom och sen så i och med att det gynnar både elever och personal så ser jag liksom två positiva effekter som är jättestarka.

Diskussion

I följande avsnitt kommer vald metod och dess innefattande delar diskuteras och reflekteras över, följt av diskussion av resultatet. I resultatdiskussionen kommer kopplingar göras både till de två valda teoretiska perspektiven KASAM och Krav-kontroll-stödmodellen, samt till tidigare forskning. Därefter ges förslag på vidare forskning. Avslutningsvis kommer en sammanfattande slutsats av studien.

Metoddiskussion

En möjlig kritisk punkt när det gäller valet av metod är mitt urval, samt om kravet för giltighet är uppfyllt. Vid målstyrt urval finns en risk för bias. Men ett målstyrt urval valdes på grund av att jag som undersökare ville intervjua relevanta respondenter utifrån det aktuella syftet och frågeställningar som jag hade (Bryman, 2011). Det måste dock understrykas att resultatet som görs utifrån dessa strategiskt utvalda deltagares svar inte kan generaliseras till en hel population. Det är endast åtta lärares upplevelser och åsikter vilket gör det omöjligt att generalisera. Innan urvalet bestämdes var ett sannolikhetsurval också tänkbart. Om det är viktigt för sin studie att generalisera sina resultat till en population menar Bryman (2011) att det är just sannolikhetsurvalet som är det alternativet som anses bäst. Att ändå välja ett målstyrt urval kändes som rätt val för min studie. Ifall ett sannolikhetsurval hade gjorts hade möjligtvis byte av metod behövt göras, det vill säga ett byte till en kvantitativ metod istället för den kvalitativa metoden jag använt mig av. Men eftersom jag är tydlig med att det endast är några lärares syn på yoga och mindfulness jag samlat in, anser jag inte att ett annat urval hade passat bättre, vilket styrks av det Bryman (2011) skriver kring urvalsprocessen.

En annan reflektion efter intervjuerna är att jag blev bättre och bättre efter varje intervju på att hålla mig till själva ämnet och inte sväva iväg för mycket. Det märktes vid transkriberingen att första intervjun i förhållande till sista intervjun är betydligt längre och jag hade svårt att ställa strukturerande frågor i de allra första intervjuerna. Men ju fler intervjuer som gjordes, ju bättre blev jag på att avgränsa och inte låta respondenten prata för länge om saker som var irrelevanta för studien. Annars anser jag att jag kunde hålla mig relativt flexibel utefter min intervjuguide, vilket också Bryman (2011) påpekar, att man inte ska vara allt för strukturerad eller strikt när man använder sig av sin guide. En kritisk aspekt på valet av kvalitativ intervju är att det är lätt att det blir ett godtyckligt resultat vid sådana intervjuer. Intervjuaren kan lätt omformulera sina frågor vid varje intervju eftersom ingen intervju blir den andre lik och svaren kan därför skilja mycket. Vid exempelvis kvantitativa enkäter ryms inte detta problem då respondenterna själva fyller i sina svar (Bryman, 2011).

Ytterligare reflektion har gjorts kring forskningsstrategierna induktion och deduktion. Deltagarnas berättelser om hur de upplever användningen av yoga och mindfulness, samt deras erfarenheter av det i skolan, analyserades utefter tre valda teman samt i relation till de teoretiska perspektiven KASAM och Krav-kontroll-stödmodellen. Vid kvalitativa studier har forskaren vanligtvis ett induktivt angreppssätt, vilket betyder i stort sett att forskaren börjar med en fråga för att sedan starta undersökningen (Bryman, 2011). Som forskare eller undersökare vet man

alltså inte vad man ska hitta och genom sitt resultat kan man skapa en hypotes eller teori. Tvärtom är det vid kvantitativa studier, enligt Bryman (2011), då forskaren istället från en teori skapar hypoteser för att sedan undersöka ”stämmer detta?”. Ordningen är följande; teori, hypotes, datainsamling, resultat, hypoteser bekräftas eller falsifieras och till sist omformuleras teorin. Jag har valt att använda mig utav en kvalitativ metod i denna studie, men ändå anser jag att jag har haft både ett induktivt och deduktivt synsätt eftersom jag rör mig både mellan teori och empiri (Bryman, 2011). Jag fann teman utifrån respondenternas svar, vilka fortsättningsvis passade in på mina frågeställningar. Därför blev frågeställningarna rubriker till mina tre valda teman. Jag fann sedan de två teoretiska perspektiven KASAM och Krav-kontroll-stödmodellen, vilkas koppling till resultatet redogörs i avsnittet som följer; resultatdiskussion.

Studiens trovärdighet är en annan möjlig kritisk punkt. Trovärdighet ingår i en av fyra delkriterier inom tillförlitlighet enligt Bryman (2011). För att skapa trovärdighet i resultaten ska deltagarna i undersökningen bekräfta dessa resultat så att jag som undersökare kan säkerställa att det jag uppfattat är korrekt, att jag har uppfattat verkligheten på rätt sätt helt enkelt. Detta var dock inget som gjordes. Till sist ser jag inga direkta etiska bekymmer med min valda undersökningsmetod eller själva ämnet i sig. Om jag dock hade intervjuat barn eller om lärarna hade nämnt deras elever vid namn, alternativt nämnt något annat privat, hade jag behövt se efter de forskningsetiska principerna och dess olika krav. Om intervjuer istället hade skett med barn hade jag dessutom behövt samtycke från respektive vårdnadshavare (Vetenskapsrådet, 2002).

Resultatdiskussion

Analysen av intervjuerna visar att lärarna använder sig av yoga och mindfulness på väldigt olika sätt i sin undervisning. Deras upplevelser samt effekterna som yoga och mindfulness lämnar efter sig är även de varierade. Trots dessa varierade svar går det att se tydliga likheter i respondenternas svar och att de alla delar intresset av att yoga och mindfulness bör vara en del av elevernas skolvardag. Majoriteten av lärarna som blev intervjuade använder sig av yoga och/eller mindfulness för att arbeta ihop en grupp med bra sammanhållning, elever mellan, men också mellan lärare och elev samt att upprätthålla ett tryggt klassrumsklimat. Det anses också viktigt att yoga och mindfulness blir något kravlöst, något eleverna inte behöver prestera i. Genom att använda sig av det teoretiska perspektivet KASAM arbetar man med trivsel, trygghet och goda relationer mellan både kompisar och vuxna. En känsla av att vara del av ett sammanhang där man blir sedd och accepterad för den man är det KASAM bland annat står för och även det lärarna vill åt vid utövning av yoga och/eller mindfulness (Skolverket, 2019). För att skapa och upprätthålla en trygg miljö i klassrummet och en bra arbetsmiljö behövs balans, där nivån av krav är hanterbart för eleverna och där det samtidigt finns god potential för eleverna att påverka sin situation samt ett bra stöd från kamrater och lärare i undervisningen. Krav-kontroll-stödmodellen går ut på bland annat detta och det går att se en koppling med den modellen och lärarnas svar (Karasek & Theorell, 1990). Det nämns av flera lärare att eleverna ska känna att de är där för att öva, att träna, inte kunna något direkt och att det finns stöttning runt omkring under tiden, precis som det finns i alla andra ämnen, eller åtminstone bör finnas.

KASAM-perspektivet (Antonovsky, 2005) syns även i lärarnas svar då de upplever positiva effekter, som att eleverna har blivit tryggare i sig själva och mer förstående gentemot andra, vilka har visat sig efter de använt sig av teknikerna som yoga och mindfulness har givit dem. *Meningsfullhet* är det begrepp som handlar om motivation och delaktighet. Genom att eleverna får känna sig delaktiga i utövandet i yoga och/eller mindfulness kan de möjligen känna meningsfullhet, vilket i sin tur gör dem motiverade och de kan då handskas med problem med en syn på att det ska ge dem utveckling, istället för att uppleva problem som ett hinder (Antonovsky, 2005).

Lärarna upplevde att eleverna även hade blivit mindre stressade och att de funnit verktyg för hur de ska hantera stressrelaterade situationer. Krav-kontroll-stödmodellen kan hjälpa en att förklara varför stress kan uppstå och modellen menar att om exempelvis en elevs krav är för stora i jämförelse med den kontroll som hen känner sig ha över en viss situation kan stress uppstå (Karasek & Theorells, 1990). Därav kan man koppla Krav-kontroll-stödmodellen med lärarnas medvetna inställning av att yoga och mindfulness ska vara kravlöst och att låta eleverna bestämma själva hur mycket de vill vara med.

Uppfattningar utifrån, från vårdnadshavare, kollegor och ledning samt från samhället i stort upplever lärarna att vara mestadels positiva, med vissa undantag. Det finns de som anser att yoga och mindfulness inte hör hemma i skolan, att det exempelvis är något religiöst och som då bryter mot läroplanen och dess grundläggande värden, eftersom "Undervisningen i skolan ska vara icke-konfessionell" (Lgr11, 2019, s. 5). Kopplingen till KASAM:s begrepp *begriplighet* kan möjligen förklara personers skepsis. Kanske har dessa personer låga värden av begriplighet då det är något nytt och främmande och de kan inte förvänta sig hur något kommer bli eftersom de kanske inte är bekanta med yoga och mindfulness (Antonovsky, 2005). Då yoga från början har sina rötter i indisk filosofi går det ändå att förstå att motsättningar kan komma vid utövandet av det i skolan eftersom det kan anses vara religiöst förknippat (Skolinspektionen, 2012). Därför är det viktigt att yoga och mindfulness ska vara en stund av rörelse och avslappning, vilket går att koppla med majoriteten av deltagarnas svar. De flesta använder inte begreppen yoga och mindfulness utan byter ut det mot andra begrepp. Yoga och mindfulness som utövas i skolan ska inte vara en religiös handling utan någonting som ska gynna elevernas hälsa och välbefinnande (Skolinspektionen, 2012).

Hur än yoga och mindfulness utövas av lärarna så verkar de vara överens om att det hör till begreppen vila, mental hälsa och livsstil. Att få in yogan och mindfulness som ett eget ämne, eller att ta in det i det obligatoriska skapandearbetet som är en del av skolans uppdrag (Lgr11, 2019), är något som önskas av samtliga respondenter. 2018 fick Riksidrottsförbundet i uppdrag av regeringen att göra en satsning för mer rörelse i skolan för att förbättra folkhälsan, öka välbefinnandet och skolresultaten (Riksidrottsförbundet, 2019, juni). Ingen av de intervjuade lärarna är emot denna satsning, men de menar att vilan glöms bort i och med att rörelsen har fått mer plats i skolan.

Även om lärarna jag intervjuat beskriver yoga och mindfulness som något kravlöst och utan prestation så försöker de ändå få alla elever att vara med på ett eller annat sätt. Men alla elever

är inte positiva till det. Situationer där elever känt sig obekväma eller att jobbiga minnen kommit upp vid sessioner av yoga och/eller mindfulness har hänt flera gånger berättar lärarna. Sådana händelser kan förstås genom KASAM:s begrepp *hanterbarhet* (Antonovsky, 2005). Om en elev inte känner sig ha kontroll över en viss situation så har hen låg hanterbarhet enligt Antonovsky (2005). Men om eleven övervinner sina rädslor och inte känner sig som ett offer för saker som kan hända i hens liv, utan att man kan bli starkare av de jobbiga händelserna för att sedan gå vidare i livet, når hen en hög nivå av hanterbarhet. Att nå hög hanterbarhet och förmågan av att hantera exempelvis känsliga minnen var vad flertal elever klarade av efter att ha gett yoga och/eller mindfulness en chans.

För att inte ses som bias frågade jag lärarna om eventuella negativa effekter eller om det ansågs existera några nackdelar kring att ta in yoga och mindfulness i elevernas skolvardag. Trots detta finns ändå en risk för bias, eftersom lärarna är färgade av att själva tycka att yoga och mindfulness är något positivt och att de dessutom använder sig av det utanför sitt läraryrke. Bortsett från detta kunde lärarna inte se något negativt med det, vilket går i likhet med tidigare forskning. Enligt Steiner m.fl. (2013) och deras forskning är det inte ovanligt att negativa effekter inte lyfts och diskuteras. I deras studie ingick 37 särskilda elever i svårigheter, med bland annat ångest, depression och hyperaktivitet, i ett yogaprogram där endast 11% lämnade negativ respons efter undersökningen. Vad som var negativt framgick dock inte, varken från eleverna eller studien (Steiner m.fl., 2013).

Avslutningsvis, precis som tidigare forskning nämner, är de flesta studier om yoga och mindfulness med elever frivilliga och det behövs samtycke från vårdnadshavare för att kunna genomföra studierna (Dariotis m.fl., 2016). I likhet med de intervjuade lärarna har deras elever valt själva om de vill vara med på yoga och mindfulness vilket gör att man ej kan dra slutsatsen om att yoga och mindfulness gynnar alla elever, vare sig de är i en svårighet eller inte. Enligt respondenterna i denna studie, använder sig heller inte alla lärare av yoga och mindfulness i sin undervisning och de som gör det, gör det på väldigt olika vis. På grund av detta kan man inte med säkerhet säga att yoga och mindfulness i det stora hela skulle vara något som passar för alla elever, eftersom användningen av det inte är likvärdig på alla Sveriges skolor.

Vidare forskning

Vad jag själv erfarit finns det inte så mycket forskning på ämnet i Sverige, utan man behöver vända sig till internationell forskning för detta. Många undersökningar man hittar är kvalitativa studier vilket även Dariotis m.fl. (2016) förespråkar. Genom kvalitativa data från elever och lärare kommer man närmare förståelse av själva undersökningens delar och kärna menar de. Kvalitativa data hjälper en att förstå elevers och barns uppfattningar av de aktiviteter de deltar i (Dariotis m.fl., 2016). Det hade ändå varit intressant att se fler kvantitativa studier kan jag tycka. Exempelvis skulle man genom en kvantitativ studie kunna göra jämförelser mellan en eller flera skolor som inte använder sig av yoga och mindfulness med en eller flera skolor som använder sig av det för att mäta effekterna av att ta in det i elevernas skolvardag. Alternativt skulle elever själva kunna få svara på enkäter rörande yoga och mindfulness i skolan i samband med sitt välbefinnande, både om det fysiska och mentala måendet. Skillnaderna mellan olika

elevers skolor skulle sedan kunna undersökas. Det skulle även vara intressant att se fler svenska studier som genomfört kvalitativa undersökningar direkt med elever i skolan. Att få deras perspektiv från dem och inte genom en mellanhand hade möjligtvis varit mer tillförlitligt.

Slutsats

En slutsats som bland annat går att dra av denna studie är att även om lärarna som deltagit känner sig ensamma med att använda sig av yoga och mindfulness i skolan där de är, så är de fler än de tror. Hur lärarna använder sig av yoga och mindfulness ser väldigt olika ut men en återkommande anledning till användningen är att skapa trygghet i klassrummet och en stark gruppssammanhållning. Utöver lärarna som använder sig av yoga och mindfulness är gemene man positiva eller neutrala till användning av det i skolan, menar de intervjuade lärarna. Enligt dem själva är även elevernas egna reaktioner och respons övervägande positiva. För att kunna implementera yoga och mindfulness inom skolans väggar räcker inte endast lust och nyfikenhet, utan kunskap behövs och därför krävs kanske ännu mer forskning kring ämnet. Om tillräckligt mycket forskning på att yoga och mindfulness visar sig ha positiva effekter på exempelvis elevers hälsa, både fysiskt och mentalt, samt på elevers prestationer i skolan, skulle det möjligen bli ett bra verktyg för skolor att använda sig av. Eventuellt skulle det då kunna bli ett obligatoriskt inslag i elevernas vanliga undervisning. Det kanske till och med skulle kunna bli ett eget ämne.

Referenslista

- Almer, S. (2012). Yoga är inte religion. *Skolvärlden*, Hämtad 2021-05-11 från <https://skolvärlden.se/artiklar/yoga-ar-inte-religion>
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3, 77–101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., Fabbro, F. (2016). Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effectes on Attention and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 7(805). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>
- Dariotis, J.K., Mirabel-Beltran, R., Cluxton-Keller, F., Feagans Gould, L., Greenberg, M.T., & Mendelson, T. (2016). A Qualitative Evaluation of Student Learning and Skills Use in a School-Based Mindfulness and Yoga Program. *Mindfulness*, 7(1), 76–89. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s12671-015-0463-y>
- Drömmen om det goda. (u.å.). *Drömmen om det goda*. Hämtad 2021-05-11 från <https://drommenomdetgoda.se/om-oss/#drommen>
- Finnan, C. (2015). Not a Waste of Time: Scheduling Non-academic Learning Activities Into The School Day. *Urban Review*, 47(1), 26–44. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s11256-014-0286-5>
- Frank, J L., Bose, B., & Schrobenauser-Clonan, A. (2014). Effectiveness of a School-Based Yoga Program on Adolescent Mental Health, Stress Coping Strategies, and Attitudes Toward Violence: Findings From a High-Risk Sample. *Journal of Applied School Psychology*, 30(1), 29–49. doi:10.1080/15377903.2013.863259
- Kabat-Zinn, J. (2017). Yoga. *Mindfulness*, 8:517–519. doi:10.1007/s12671-017-0695-0
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*, New York: Basic books.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennesly, S., & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 203(2), 126–131. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.126649>
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet: Reviderad 2019. (2019). Skolverket. <https://www.skolverket.se/publikationsserier/styrdokument/2019/laroplan-for-grundskolan-forskoleklassen-och-fritidshemmet-reviderad-2019>
- Motion 2012/13:Ub492. *Mindfulness i skolan som förebyggande verktyg mot mobbning*. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/motion/mindfulness-i-skolan-som-forebyggande-verktyg-mot_H002Ub492
- Napoli, M., Rock Krech, P., & Holley, L.C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05
- Odevall, F., & Lundström, K. (2018). *Sagoyoga – övningar för barn i yoga, andning, avslappning och meditation*. Stockholm: Bonnier Carlsen.

- Odevall, F., & Lundström, K. (2019). *Sagoyoga – övningar för barn i nedvarvning, mindfulness, meditation och massage*. Stockholm: Bonnier Carlsen.
- Riksidrottsförbundet. (2019). *Rörelsesatsning i skolan*. Hämtad 2021-05-14 från <https://www.rf.se/RFarbetarmed/Aktuellaprojekt/rorelsesatsningiskolan>
- Skolinspektionen. (2012). *Anmälan angående yoga i utbildningen vid grundskolan Östermalmsskolan i Stockholms kommun*. Stockholm: Stockholms kommun, ansvarig nämnd för grundskolan.
- Skolverket, M. M. (2017, 7 november). *Tvånget att prestera påverkas ungas hälsa*. <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/tvanget-att-prestera-paverkar-ungas-halsa>
- Skolverket. (2019). *Hälsa för lärande – lärande för hälsa*. <https://www.skolverket.se/publikationsserier/forskning-for-skolan/2019/halsa-for-larande---larande-for-halsa>
- Skolyoga. (u.å.). *Skolyoga*. Hämtad 2021-05-11 från <http://www.skolyoga.se/>
- SVT. (2012). *Yoga på skolschemat*. Hämtad 2021-05-11 från <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/stockholm/yoga-pa-skolschemat>
- SVT. (2019). *BRIS: Allt fler barn och unga lider av stress*. Hämtad 2021-05-11, från <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/sodertalje/alltfler-unga-och-barn-lider-av-stress>
- SVT. (2020). *Skola införde mindfulness på schema: "Vi har sett otroliga resultat"*. Hämtad 2021-05-11 från <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/vast/med-mindfulness-pa-schemat>
- Steiner, N.J., Sidhu, T.K., Pop, P.G., Frenette, E.C., & Perrin, E.C. (2013). Yoga in an Urban School for Children with Emotional and Behavioral Disorders: A Feasibility Study. *Journal of Child and Family Studies*, 22(6), 815–826. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s10826-012-9636-7>
- Van de Weijer-Bergsma, E., Langenberg, G., Brandsma, R., Oort, F.J., & Bögels, S.M. (2011). The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children. *Mindfulness* 5, 238–248. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s12671-012-0171-9>
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer – inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Elanders Gotab. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2002-01-08-forskningsetiska-principer-inom-humanistisk-samhallsvetenskaplig-forskning.html>
- Yoga i skolan. (u.å.). *Yoga i skolan*. Hämtad 2021-05-11 från <https://www.yogaiskolan.se/>

Bilagor

1. Inlägg jag delade på Facebook

Hej!

Om ett par månader blir jag klar lågstadielärare och ska nu skriva mitt examensarbete. Min tanke är att jag vill undersöka hur de lärare som använder sig av yoga och mindfulness i skolan med sina elever, om de möjligtvis integrerar det med ordinarie undervisning på skoltid och i så fall hur och när detta görs.

Därför söker jag nu efter lärare som använt eller använder sig utav yoga och/eller mindfulness i skolan och som skulle kunna tänka sig att ställa upp på en intervju för min studie.

Intervjun tar max en timme att genomföra och tanken är att den ska genomföras och spelas in via det digitala mötesrummet Zoom, där jag bjuder in via länk.

Jag vill också få sagt att jag i denna undersökning kommer förhålla mig till

Vetenskapsrådets forskningsetiska principer. Ni som vill medverka kommer endast vara synliga för mig, detta gäller även skolans namn som ni arbetar på och stad. Uppgifterna kommer endast att användas till detta examensarbete och inspelade data kommer raderas efter transkribering samt resultatanalys av mig. Du har möjlighet att avbryta intervjun när som om så önskas.

Om ni själva är just denna lärare som jag söker eller om ni har tips på lärare som använder sig av yoga och mindfulness i sitt läraryrke, hör gärna av er!

Tack på förhand!

Vid frågor, kontakta mig här via Messenger eller mail: annieturesson@hotmail.com.

2. Intervjuguide

Inledande/praktiska frågor:

1. Berätta lite om dig själv.
2. Hur länge har du arbetat som lärare?
3. Vilken typ av lärarutbildning har du?
4. I vilken årskurs undervisar du just nu?
5. Vart någonstans arbetar du idag?

Frågor kopplade till studiens syfte och frågeställningar:

1. Vad tänker du på när du hör begreppen yoga & mindfulness?
2. Vad har du för erfarenhet till yoga och/eller mindfulness?
3. När började du med yoga och/eller mindfulness för elever?
4. Har du någon utbildning inom barnyoga och/eller mindfulness för barn?
5. Hur kan det se ut i praktiken hos dig med eleverna? Vart läggs fokus någonstans?
Ex. positionerna, avslappning, andningsövningar etc.
6. Hur använder du dig av yoga och/eller mindfulness under skoltid? Eller hur kan yoga och/eller mindfulness användas under skoltid anser du?
Ex. används det som pauser i din ordinarie undervisning eller integreras det med ämnena?
7. Hur kopplar du/hur kan yoga och mindfulness tänkas kopplas till lärares undervisning och läroplan?
8. Finns det ett bättre/sämre sätt att integrera yoga och/eller mindfulness i skolan för eleverna? *Några förslag?*
9. Finns det några specifika ämnen i läroplanen där yoga och/eller mindfulness skulle passa ihop bättre/sämre anser du?
10. Hur är elevernas upplevelser utav yoga och/eller mindfulness? *Några exempel?*
11. Hur upplever du att yoga och mindfulness ses på utifrån samhället i stort?
12. Hur upplever du att det har tagits emot eller tas emot i skolorna? *Av samtliga inblandade såsom kollegor, elever, vårdnadshavare...alltså att använda sig av yoga och/eller mindfulness.*
13. Vilka är de främsta effekterna du sett utav yoga och/eller mindfulness hos elever?
14. Ser du några negativa aspekter eller negativa effekter av att ta in det i elevernas skolvardag?
15. Vad skulle du säga är det viktigaste att ha med sig i åtanke när man utövar yoga och mindfulness i skolan med elever?
16. Har du någonting mer som du vill få framfört inom detta ämne som du anser viktigt att tillägga?