



AKADEMIN FÖR TEKNIK OCH MILJÖ
Avdelningen för elektronik, matematik och naturvetenskap

Elevernas upplevelse av hälsa, stress och avslappningsövningar
i en skola som aktivt arbetar med avslappning

2017

Maria Holm

Examensarbete, Avancerad nivå, 30 hp
Grundlärarprogrammet med inriktning mot arbete i förskoleklass och grundskolans årskurs 1 – 3
Examensarbete för grundlärare F-3: biologi, fysik, kemi och teknik med ämnesdidaktisk inriktning
Handledare: Eva Kellner
Examinator: Christina Hultgren

Sammanfattning:

Syftet med studien var att undersöka hur elever upplever stress, hälsa och avslappningsövningar, i en skola där lärarna aktivt arbetar med hälsofrågor och avslappningsmetoder med eleverna. Undersökningen utgår från en kvalitativ forskningsansats med semistrukturerade intervjuer. Totalt nio elever intervjuades, tre elever från tre olika klasser. Vidare intervjuades de tre klasslärarna om hur de arbetar med hälsorelaterade frågor och strategier, för att förebygga stress hos elever. Lärarna beskrev tre olika avslappningsmetoder som används med eleverna. Två av metoderna utförs oftast och massage, som är en av dessa, är mest omtyckt bland eleverna. Både lärarna och några elever upplevde att avslappningsmetoderna sänker ljudnivån på timmarna samt ger ett vänligare klimat i klassen. Eleverna upplever att de lär sig om hälsa och dess betydelse. Resultatet visade att eleverna själva tycker att de inte är stressade och att de har en god hälsa, sover bra samt äter bra mat i skolan. Slutsatsen är att eleverna som går på en skola som aktivt arbetar med hälsofrågor och avslappningsmetoder inte upplever sig stressade. Resultaten i denna studie kan ge idéer till andra verksamma lärare hur man kan arbeta för att förebygga uppkomsten av stress.

Nyckelord: Avslappning, hälsa, koncentration, stress.

Innehållsförteckning

1 INLEDNING.....	1
1.1 Bakgrund	1
1.1.1 Läroplan och styrdokument.....	1
1.1.2 Läroplikt och skolplikt	1
1.1.3 Definition på hälsa	1
1.1.4 Definition på stress.....	2
1.2 Litteraturgenomgång	2
1.2.1 Positiv och negativ stress	2
1.2.2 Stressignaler	3
1.2.3 Identifierbara symptom på ett stressat barn.....	3
1.2.4 Vad skriver styrdokument och läroplan om stress och hälsa?.....	4
1.2.5 Faktorer som påverkar hälsan och leder till stress	4
1.2.5.1 Tidspress och stressig miljö	4
1.2.5.2 Näringsintag	5
1.2.5.3 Sömn.....	6
1.2.5.4 Motion	7
1.2.5.5 Relationer och skolmiljö	7
1.3 Strategier för att förebygga stress.....	8
1.3.1 Positivt tänkande tillsammans med KASAM.....	9
1.3.2 Massage	10
1.3.3 Yoga	10
1.3.4 Musik.....	10
1.4 Positiva resultat av avslappning	10
1.5 Frågeställningar	11
2 METOD.....	11
2.1 Metodval.....	11
2.2 Urval.....	12
2.3 Forskningsetiska krav	12
2.4 Datainsamlingsmetoder	13
2.5 Metodkritik.....	13
2.6 Procedur.....	13
2.7 Analysmetoder.....	14
3 RESULTAT.....	15
3.1 Hur upplever eleverna hälsa?	15
3.2 Lär eleverna sig om hälsa i skolan?	16
3.3 Elevers uppfattning om vad stress betyder och om de själva upplever stress.....	16
3.4 Elevers sömn och matsituation.....	17
3.5 Hur arbetas det med stressförebyggande strategier och ger det effekt enligt lärarna?.....	18
3.6 Elevernas uppfattningar om avslappningsövningarna.....	20
4 DISKUSSION	21
4.1 Sammanfattning.....	21
4.2 Metoddiskussion.....	22
4.2.1 Tillförlitlighet	22
4.3 Diskussion av resultat.....	23
4.3.1 Elevernas egna upplevelser av hälsa och stress	23
4.3.2 Faktorer som leder till stress för barn.....	24

4.3.2.1 Miljön runt individen	24
4.3.2.2 Näringsintagets betydelse.....	24
4.3.2.3 Sömnens betydelse	25
4.3.2.4 Motionens betydelse.....	25
4.3.3 Hur det arbetas med stressförebyggande metoder i skolan	25
4.3.4 Elevernas upplevelser av avslappningen.....	26
4.3.5 Lärarnas upplevelser av arbetet med avslappningen.....	27
4.4 Praktisk tillämpning	28
4.5 Förslag till fortsatt forskning.....	28
REFERENSER.....	30
BILAGOR	33
Bilaga 1: Informationsbrev.....	33
Bilaga 2: Intervjufrågor	34

1 INLEDNING

Nu när jag är inne på min åttonde termin på lärarutbildningen F-3 vid Högskolan i Gävle är tiden här för att göra mitt examensarbete. Jag har valt en inriktning med fokus på hälsa och stress hos barn i de yngre skolåren. Hälsobegreppet är något som elever i de lägre skolåren ska komma i kontakt med tidigt, enligt skolans styrdokument. Därför ingår årskurs två elever och deras lärare i den här undersökningen. Studien har som syfte att undersöka hur elever upplever stress, hälsa och avslappningsövningar, i en skola där lärarna aktivt arbetar med hälsofrågor och avslappningsmetoder med eleverna.

Den åländska skolan som medverkade i den här undersökningen strävar efter att ge eleverna en trygghet i utbildningen som ska skapa en social gemenskap och samspel med andra i enlighet med Ålands Landskapsregering (1995). Vidare är skolans mål att sträva efter att ge eleverna kunskaper och förståelse om den egna livsstilens betydelse både för hälsan och för samhället (Skolverket, 2011). Samhället blir alltmer stressrelaterat med högre krav och press på individer. Det här kommer de yngre eleverna idag att få leva med. Det finns dock strategier för att förebygga ohälsa och stress och som kan ge eleverna en större förståelse vad följderna blir både mentalt och fysiskt om hälsan inte sköts om (Haraldsson, 2009).

1.1 Bakgrund

1.1.1 Läroplan och styrdokument

Examensarbetet kommer att förhålla sig både till de svenska och till de åländska styrdokumenterna eftersom undersökningen är genomförd i en åländsk skola. Kursplanen och arbetsplanen för biologi beskriver att skolan ska lära eleverna om hälsans betydelse av sömn, mat, hygien och sociala relationer (Skolverket, 2011). Ålands Landskapsregering (1995) skriver om samma sorts innehåll, skillnaden är bara att innehållet inte punkterats upp likadant som i Lgr-11.

1.1.2 Läroplikt och skolplikt

Åland har en så kallad lagstadgad läroplikt som ger möjlighet för eleven att studera hemifrån. Läroplikten gäller för de barn som bor i Finland (Utbildningsstyrelsen, 2016). Barnet blir läropliktigt när det fyllt sju år. Läroplikten avslutas när grundskoleutbildningen är utförd. Det är vårdnadshavaren som kan bestämma om barnet ska vara i skolan eller ha hemundervisning. Eleven behöver endast klara sina betyg och uppnå resultaten för årskursens mål. I Sverige har barnen skolplikt. Det menas att de måste vara i skolan för att kunna få sina betyg för årskursen. Däremot finns det inte krav på att klara ett visst betygskriterium i de lägre årskurserna f-3 (Skolverket, 2011). Det står vidare att det är skolan som ska ge eleverna kunskaper och färdigheter samt samarbeta med hemmen för att främja harmoni och ro för barnen (Skolverket, 2011).

1.1.3 Definition på hälsa

Människan pendlar under hela sin livstid mellan hälsa och ohälsa. Hälsa definieras som ett tillstånd av välbefinnande i människan, som skapar fullgoda kroppsfunktioner (Medin & Alexandersson, 2000). Författarna understryker vidare att begreppet hälsa kan härledas från

engelska ordet *health, wholeness* som betyder bland annat *välbehållen och frisk*. Hälsa är att må bra medan ohälsa kommer från faktorer som stress eller mental depression (Dysthe, 2003).

1.1.4 Definition på stress

Stress är en faktor under begreppet ohälsa (Larsson, 2012). Stress utvecklas alltid från olika faktorer. Definitionen stress är det engelska ordet för *spänning*. Det betyder att det är muskelspänningar i kroppen. Spänningarna är muskeln som är i fullt arbete tillsammans med nerver till hjärnan (Medin & Alexandersson, 2000). Följden av en längre tid med muskelspänningar blir oro och stress, som påverkar hälsan negativt. Fysiska och emotionella besvär kan i sin tur påverka barns skolutveckling och koncentration i skolan (Ellneby, 2004).

1.2 Litteraturgenomgång

1.2.1 Positiv och negativ stress

Flera faktorer kan påverka utvecklandet av stress. Stress som uppstår kan utvecklas till antingen positiv eller negativ stress. Haraldsson (2009) beskriver det salutogena perspektivet. Salutogen hälsa handlar om det friska hos en människa. Det ska främja och bevara eller öka hälsan (Haraldsson, 2009). Om någon faktor som inte främjar det friska dyker upp, kommer en inre oro att börja gro i kroppen. En slutsats kan därmed dras att om inte hälsan behålls och någon faktor inte samarbetar då kommer bland annat stress att uppstå (Medin & Alexandersson, 2000).

Stress är en reaktion i kroppen som visar att något inte är som det ska vara. Sedan långt tillbaka i tiden fungerar stressreaktioner som skydd för att fly ifrån faror. Den sortens reaktion kallas för positiv stress (Haraldsson, 2009). Positiv stress har en gynnande verkan för musklerna och hjärnan, genom att blodtillförseln ökar och ger mer syre till hjärnan. (Ellneby, 2004; Haraldsson, 2009). I en reaktion av positiv stress sker följande steg; först får hjärnan ett alarm på varningstecken, sedan skapar hjärnan en reaktion på hur kroppen ska göra motstånd och därefter förbereds kroppen på att kunna fly. I den här reaktionen sker frisättning av hormoner, som adrenalin och kortisol. Det är ett larmsystem som fungerar naturligt för kroppen och är till för att hjälpa för flykt (Ellneby, 2004).

En positiv stress kan utvecklas till negativ under långvarig hög press (Assadi & Skansén, 2000). Den negativa stressen som förblir under en längre tidsperiod kan ge följdbesvär (Gustafsson, 2008; Haraldsson, 2009). När frisättningen av stresshormonet kortisol ökar och kroppen fortsätter producera kortisol, ställer kroppens funktioner in sig på högvarv. Det innebär att kroppen lever i ett ständigt gaspådrag, som i längden förr eller senare kommer att krascha. Om kortisolhalten är förhöjd en längre period skapar det ängsla eller oro i kroppen och ger effekter som utvecklas till stress. Följden kan bli ojämna hjärtslag, hög puls, sämre sömn, sämre matsmältning, magsår och svårt att slappna av eller att hantera humöret (Ellneby, 2004).

Gustafsson (2008) skriver att hjärnan är det som far illa först av all negativ stress. Om kortisolhalten är förhöjd en längre tid i kroppen kommer det att påverka hippocampus. Hippocampus är den del av hjärnan som har hand om minnet samt lagringen av inlärd moment. En långvarig påfrestning av stress ger en negativ inverkan för elever i de yngre skolåren som ska lära sig ny kunskap (Gustafsson, 2008).

1.2.2 Stressignaler

Stress kan uttryckas på många sätt och kan ge följder som är svåra att ta sig tillbaka ifrån. Det är viktigt att kunna förstå vad som händer och vad som känns i kroppen (Assadi & Skansén, 2000). När vi råkar ut för stress reagerar kroppen på att något inte står rätt till och går i försvar (Haraldsson, 2009). Eriksson (2012) beskriver vidare att varje människa har en så kallad grundspänning i kroppen som bär upp kroppen varje dag. Det är både en muskulär och mental spänning som är nödvändig. Men om hjärnan börjar övertänka skapas ett spänningstillägg i kroppen och varnar för att stress är på väg att uppstå. Följden av att övertänka och hela tiden ha höga prestationer blir att axlarna börjar dras upp och käkarna spänns. Huvudvärken kryper sig på och magen gör ont (Eriksson, 2012). Det är tecken på att kroppen är stressad som i sin tur blir till ohälsa (Haraldsson, 2009). Larsson (2012) beskriver det som att vi människor kör på i full gas i vardagen för att det är så mycket som behöver göras. Det är en reaktion som blir ohälsosam i längden. Tillslut säger kroppen ifrån.

1.2.3 Identifierbara symptom på ett stressat barn

När det gäller barn är det inte alltid lätt att se om barnet är under belastning, eller om det bara är andra faktorer som spelar in. Ellneby (2004) och Eriksson (2012) menar att det finns vissa identifierbara beteenden som stämmer in hos stressade barn, som är bra att uppmärksamma.

Det kan vara exempelvis.

- Impulsivitet
- Nedstämdhet
- Trötthet
- Nervöst skrattande
- Stamning
- Sömlöshet
- Hyperaktivitet
- Ideliga toalettbesök
- Mardrömmar på natten
- Rastlöshet och koncentrationssvårigheter (Ellneby, 2004; Eriksson, 2012).

På natten är tandgnissling och låsning av käkarna vanligt förekommande problem hos stressade barn. Samtliga reaktioner kan leda till att barnet får huvudvärk (Norlander, Moas & Archer, 2005).

En långvarig stress hos barn leder till fysiologiska problem som förhöjt blodtryck och sämre matsmältning. Symptomen kan även visa sig som allergi, magsmärtor, förstoppning eller diarré (Ellneby, 2004; Norlander m.fl., 2005). En långvarig stress hos barn ger sedan utlopp i dåligt humör och drastiska humörsvängningar (Ellneby, 2004). Dessa ger som följd att hjärnan får mindre syre och barnen utvecklar en sämre koncentrationsförmåga (Eriksson, 2012). Ellneby (2004) understryker att tecken på stress som förblir en längre tid måste ses över direkt. Författaren menar vidare att förebyggande av stress därför är något som helst ska arbetas med varje dag.

1.2.4 Vad skriver styrdokument och läroplan om stress och hälsa?

Styrdokument i Sverige och på Åland skriver om hälsans betydelse och att eleverna ska förstå vad som händer i kroppen, som exempel hur hjärtat slår, hur blodet rör sig och hur matsmältningen fungerar. Vidare ska eleverna även lära sig sunda levnadsvanor som vad sömn, mat samt hygien har för betydelse för en god hälsa (Ålands Landskapsregering, 1995; Skolverket, 2011). Därför är det viktigt att eleverna får kunskaper om hur människokroppen fungerar och att de sedan kan beskriva och förklara vad som sker i kroppen (Skolverket, 2011).

Det är viktigt att även uppmuntra eleverna till fysisk aktivitet. Det vilar på skolans värdegrund och uppdrag att skapa en estetiskt inbjudande miljö för eleverna i skolan (Ålands Landskapsregering, 1995). Det poängteras att skapande lek och aktivt lärandet är väsentliga delar i undervisningen (Skolverket, 2011). På rasterna ska det finnas områden för aktiviteter och för lek där eleverna kan fysiskt anstränga sig (Ålands Landskapsregering, 1995). Med andra ord menas att skolan ska sträva efter att ge eleverna en fysisk aktivitet, som främjar deras hälsa och utveckling. Skolans mål att sträva efter är att ge eleverna kunskaper och förståelse om den egna livsstilens betydelse både för hälsan och för samhället (Skolverket, 2011).

Den åländska skolan strävar efter att ge eleverna en trygghet i utbildningen som ska hjälpa och utveckla elevernas kunskaper genom ett harmoniskt klimat, som sedan kan ge dem möjligheter till fortsatt utbildning (Ålands Landskapsregering, 1995). Skolan ska vidare skapa eleverna en trygg identitet att kunna utveckla tillsammans med andra. En grundtrygghet i eleverna förutsätter en bra samvaro med andra (Dysthe, 2003; Hedwall & Larsson, 2016). Skolverket skriver tillika att skolan är en social mötesplats där möjligheten till trygghet bildas (Skolverket, 2011).

I skolans värdegrund och uppdrag ingår att främja förståelse för andra människor (Skolverket, 2011). Det menas alltså att alla tryggt ska kunna byta tankar och känslor med andra utan att känna sig utpekade eller annorlunda (Ålands Landskapsregering, 1995). Därför understryks det om den gyllene regeln, som innebär att på det sättet som du själv vill bli behandlad, ska du också behandla andra. Den gyllene regeln är viktig eftersom skolan ska sträva efter att eleverna utvecklar förståelse för andra människor samt att lära sig visa respekt för allas olikheter (Skolverket, 2011).

1.2.5 Faktorer som påverkar hälsan och leder till stress

1.2.5.1 Tidspress och stressig miljö

Kraven på effektivitet från samhället ökar. Det sociala nätverket växer med åldern och tiden för de sociala relationerna blir alltmer begränsad (Larsson, 2012). Pressen att ständigt vara tillgänglig eller uppkopplad på internet är en faktor som dagens barn styrs in i. Vidare är också valmöjligheterna om deras framtid stora. Möjligheterna att välja olika inriktningar i utbildningen, kraven och lusten att nå en karriär, är en press för många (Larsson, 2012).

”Idag finns enorma möjligheter för t.ex underhållning, sport, kultur och olika fritidsintressen. Möjligheterna att ägna sig åt karriär eller att utbilda sig är stora för många. De ökade kommunikationsmöjligheterna har utvidgat antalet potentiella personer som man kan umgås med.” (Larsson, 2012).

Det är bekant för många att tiden inte är tillräcklig till allt som vill göras under dagen. Begreppet tidsmässig välfärd, som tas upp i Larssons (2012) avhandling, handlar om hur aktiviteter planeras upp tidsmässigt under dagen. Fritiden blir inte längre en fritid. Det blir en dag med tidsbrist för att hinna med allt som måste göras (Gunnarsson, 2015). Samhällsdebatten har många gånger berört problemen tidspress, och livspusslet att kunna sätta ihop allting, och förmågan att kunna prioritera. Planering över sin vardag ska ge inflytande över vardagen och elevernas lärande i skolan. Genom att förhålla sig till en god planering ökar lärandet och stressen minskar (Nyberg, 2003). Oförmåga att kunna prioritera resulterar i brist i tid, där psykisk ohälsa och utbrändhet ingår (Larsson, 2012).

Larsson (2012) skriver också att eleverna har press och krav på sig själva som är en grundorsak till att stress uppkommer. Många tycker att de har för lite tid för det som ska göras under en dag. Författaren menar vidare att det går att påverka alla faktorer som leder till stress för att inte stress ska uppstå. Det beror bara på hur tiden struktureras upp (Larsson, 2012).

En grundorsak till barnstress är att många vuxna själva är stressade. Om vuxna inte kan hantera sin stress kan det leda till att de inte hinner med barnet, och barnet upplevs bara som krångligt (Bremberg, 2002; Haraldsson, 2009). Följden blir att barnet sedan utvecklar aggressioner eller utagerande beteenden (Bremberg, 2002). Det är bra att som vuxen kunna hantera sin egen stress för att inte överföra den på barnet (Haraldsson, 2009). Nyberg (2003) har genomfört en undersökning i form av enkäter som har sammanställts till en rapport *Barn och unga berättar om stress*. Resultatet av undersökningen visar att hälften av eleverna känner att de är stressade varje dag. Vidare visar resultatet att vart femte barn säger att det är familjen och hemmet som ger mest upphov till deras stress. Det är många som känner att deras föräldrar och lärare har en bidragande orsak till att stresskänslor uppstår.

Ellneby (2004) skriver att skolan är en miljö där barnen befinner sig många timmar av dagen och borde därför vara en miljö som ger dem trygghet, ro och harmoni. Skolan ska verka för att vara en stödjande miljö för hälsa och lärande (Gunnarsson, 2015). Gunnarsdóttir (2014) skriver vidare, att istället är barnets skoldag en stressande miljö som de kommer till varje dag med buller och stök och högljudda skolmatsalar. Författaren menar också att under skoldagen är det många ämnen under få timmar som ska hinnas med. Det är många förändringar under en kort och pressad tid. För barnen blir det snabba ombyten ut på rast för att effektivt klä av sig efter rasten och hinna in på lektion igen. Den omställningen mellan alla lektioner kan skapa stress (Ellneby, 2004).

Inte nog med det. Skolan är en teoretisk grund som ska förbereda eleverna inför en arbetande framtid. Det är en ständig press att eleverna ska prestera och hänga med i den hårda studietakten. Upplevelsen av stress och oroande känslor kopplas många gånger till skolan och prestationsångesten till att klara allting (Haraldsson, 2009).

Grundförutsättningen för att förebygga denna oro är att läraren skapar en inbjudande miljö för eleverna i klassrummet. Alla ska känna sig delaktiga och välkomnade i samvaron trots olikheter. Vidare betyder det att eleverna ska ha möjlighet att kommunicera enkelt och känna sig trygga med den samvaro som de befinner sig i (Dysthe, 2003). Haraldsson (2009) skriver att oavsett situation eller miljö är det upp till individen själv hur den reagerar på och värderar situationen.

1.2.5.2 Näringsintag

Näringsintag är ett grundbehov hos en människa. Den påverkar barnets hälsa och förebygger att inte stress ska uppstå (Bremberg, 2002). Maten som vi äter är grunden för att både hjärna och kropp ska orka med vardagen (Gunnarsdóttir, 2014). Rätt kost och näring gynnar barnets tillväxt samt inlärningsförmåga (Bremberg, 2002).

Studier har visat att barn överlag äter sämre i skolan än hemma. Det kan bero på att skolmaten som serveras inte alltid är den som eleverna är vana vid eller tycker om (Gunnarsdóttir, 2014). Författaren lyfter fram att många undersökningar påvisar att det är ljudnivån som är en hög stressfaktor i många skolmatsalar. Det leder i sin tur till att barnen också äter sämre än de borde göra. Ett barns matsituation kan påverkas av omgivningen, och en hälsofrämjande miljö under lunchen i skolan påverkas av hurdan förhållande de vuxna har till maten (Ellneby, 2004; Gunnarsson, 2015). Det kan vara en av orsakerna till varför lärarna har pedagogisk lunch, vilket betyder att de äter tillsammans med eleverna.

Att många elever upplever huvudvärk i skolan tyder oftast på en kombination av sämre kost och obalans i vätskeintaget (Gunnarsdóttir, 2014; Koch, 2009). Kosten påverkar nivån av socker i blodet (Koch, 2009). Ojämnt blodsocker ger följder som koncentrationssvårigheter, sämre humör samt trötthet som sedan påverkar barnets hälsa (Hedwall & Larsson, 2016; Norlander, m.fl., 2005). Gunnarsdóttir (2014) menar att koncentrationssvårigheter utvecklas från att barnet är oroligt och stressat inombords, vilka också förvärras i kombinationen av ojämnt blodsocker.

Ett växande barn behöver näring som täcker allt för tillväxten. Det är inte bara de fysiska kroppsdelarna som behöver näringen utan den behövs även för att främja inlärningsförmågan (Gunnarsdóttir, 2014). Warne (2013) påpekar hur viktigt det är att barnet äter frukost hemma innan skoldagen startar. Allra bäst är att de äter något näringsrikt, som ger jämnt blodsocker i kroppen (Gunnarsdóttir, 2014). Om barnen inte äter tillräckligt med mat går också kroppen in i ett så kallat stressläge där både förbränning och syre till hjärnan går i svältläge. Det innebär att många grundfysiska funktionella system avtar och kroppen kan inte längre ta upp näringen lika bra (Ellneby, 2004). Författaren påstår att dessa framförallt är kopplade till hur matsmältningen fungerar. Om kroppen är stressad kommer hjärtat att börja rusa och slå ojämnt, vilket gör att både syre till hjärnan eller matsmältningen slutar fungera korrekt (Ellneby, 2004).

Koch (2009) skriver att stressade barn från stressade familjer är mer överviktiga än andra barn. Dels beror det på att matsmältningen inte fungerar som den ska när kroppen är stressad och näringen inte tas upp av kroppen på rätt sätt (Ellneby, 2004). Koch (2009) menar att barn som växer upp i familjer som är mer stressade också äter sämre mat hemma. Föräldrarna har inte tid att laga mat från grunden, som ger bra näring. Istället får barnen snabblagad mat som är enkelt att fixa till. Det innebär då att kosten istället innehåller sämre näringsinnehåll. En ojämn blodsockernivå i längden förorsakar i slutändan fetma. Författaren menar i sin avhandling att det syns på barn som varit med om stress en längre tid. Kosten och sömnen blir sämre, vilket också påverkar deras hälsa. Alla dessa faktorer resulterar i överflödigt fett som därmed ger en sämre hälsa och mindre ork till skoldagen (Koch, 2009).

1.2.5.3 Sömn

Sömn är ett annat grundbehov alla människor har. Det är oerhört viktigt för barn som växer (Ellneby, 2004; Hedwall & Larsson, 2016). Barn behöver mellan åtta och tio timmar sömn varje natt. Många barn har idag sömnsvårigheter (Eriksson, 2012; Hedwall & Larsson, 2016). Eriksson (2012) skriver att idag erbjuds det möjligheter till många aktiviteter efter skolan.

Dataskärmar tar mycket tid av barnen och sedan sover de alldeles för lite. Överlag tittar barn och unga för mycket på teve och sitter för ofta vid olika sorters dataskärmar (Larsson, 2012). Elever i tidigare forskning upplever att det är för mycket läxor i skolan som gör att tiden inte räcker till och sömnen istället blir lidande (Larsson, 2012).

Reale, Guarnera och Mazzone (2014) skriver att sena kvällar skapar oregelbunden sömn. Om barnet inte går och lägger sig samma tid varje kväll kommer inte kroppen att ställa in sig för sömn vid rätt tid på kvällarna. Enligt Gustafsson (2008) är det hormonförändringar hos barnen som förorsakar att barn inte blir trötta lika fort som de vuxna på kvällarna. Det är framförallt hormonet kortisol som utsöndras på ett annat sätt i barn. Kortisolet höjs mot kvällen, vilket gör dem mer uppe i varv. Det är en faktor som bidrar till att elever har svårt att somna (Ellneby, 2004). Det innebär att det blir krävande för barnet att stiga upp tidigt på morgonen.

En annan bidragande orsak till sömnsvårigheter kan vara prestationsångesten eleverna kan uppleva (Ellneby, 2004). I skolan får eleverna omdömen och betyg både i uppförande och i kognitiva färdigheter. Tankar, att veta att nästa dag är en ny dag med prestationer, ger svårigheter att finna sömnen på kvällarna (Ellneby, 2004). Reale m.fl. (2014) poängterar att en längre tid med lite sömn ger sämre prestationsförmåga.

Om kroppen är stressad blir sömnen ytlig och det är lättare för barnet att bli trött samt utmattad under dagen. Det leder till att kroppen kan behöva en eftermiddagsvila. Många barn och ungdomar kan behöva denna stund, men sömnen kan då även bli svår att finna inför kommande natt (Reale m.fl., 2013). Uttrycket ”att ta igen förlorad sömn” är inget som i det fallet fungerar. Sömnen har redan kommit i otakt (Gustafsson, 2008).

1.2.5.4 Motion

Förr i tiden fick människorna automatiskt motion genom det dagliga arbetet. Idag är motion något som mer är en fritidsaktivitet (Gustafsson, 2008). Barn som är mer stillasittande tenderar lättare att hamna i stress och mental ohälsa (WHO, 2015). Fysisk aktivitet skapar bättre syresättning till muskler och hjärna. Eftersom hjärnan får mer syre blir också hälsan och koncentrationen bättre (Larson, El Ramahi, Conn, Estes & Ghibellini, 2010). Ett bra tecken är att se när barnen rör på sig hela tiden ute på rasterna. När de rör på sig höjs halterna av oxytocin som är kopplat till lugn och välmående (Ellneby, 2004). Gustafsson (2008) skriver att vara i rörelse och aktivt delta med hela kroppen sänker kortisolhalterna i kroppen, vilket förebygger stress. När oxytocin ökar sänks kortisolhalten. Dessa två hormoner arbetar mot varandra, och sker under fysisk aktivitet (Gustafsson, 2008).

Motionen samverkar med kosten och sömnen (Hedwall & Larsson, 2016). Gunnarsdóttir (2014) menar att barn som rör på sig också äter överlag bättre. Eftersom alla de tre grundbehoven samverkar är det tre stora faktorer som skapar en god hälsa och minimerar stress avsevärt (Hedwall & Larsson, 2016; Reale m.fl., 2014).

1.2.5.5 Relationer och skolmiljö

Dysthe (2003) tar upp att där elever befinner sig bör det skapas en harmonisk och lugn miljö. Rummets stämning såväl som relationerna mellan individerna har betydelse (Carter, McGee, Taylor, Williams, 2007). Det är inte bara relationer mellan barn och vuxna som förebygger den sociala ohälsan. Hur barn samspelar med andra barn och barnens samspel med andra vuxna är också av betydelse (Bremberg, 2002). Något som därför är viktigt i livet är den sociala

relationen och trygghet (Larson m.fl., 2010). Dessa faktorer påverkar i sin tur hur barnet utvecklas intellektuellt och emotionellt (Bremberg, 2002). Barn som har bättre kontakt med vuxna och bättre relation till sina föräldrar har större möjligheter att skapa tillit till andra, samt har själv en bättre hälsa (Bremberg, 2002; Carlerby, 2012).

Orsaken till stress och rädsla hos många barn är känslan av den otrygga miljön med andra (Gustafsson, 2008). Det är inte bara familjerelationerna som är viktiga. Hur väl läraren samverkar med föräldrar påverkar hur harmonisk miljön blir för eleven (Haraldsson, 2009). När barnen växer upp i en oroande miljö med föräldrarna och skolan kommer de vuxnas oro föras över till barnen och den reflektionen märks tydligt på ett barn (Ellneby, 2004; Nyberg, 2003). Det är skolan och vårdnadshavarna som ska ha ett gemensamt ansvar och som ansvarar för elevernas skolgång, och för att skapa de bästa möjliga förutsättningarna för elevernas utveckling samt lärande (Hedwall & Larsson, 2016). Grunden är en bra kommunikation mellan hem och skola (Carter m.fl., 2007; Hedwall & Larsson, 2016). Tillit till medmänniskor i form av känslomässigt stöd behövs mellan lärare och barnens föräldrar. Det skapar en trygghet i arbetet och som förebygger onödig stress hos barnen (Haraldsson, 2009).

Vidare skriver forskare också att det är viktigt att läraren försöker hålla en god relation med eleverna (Carter m.fl., 2007). Orlick och Solin (2000) menar att som lärare är det bra att visa acceptans trots att problem uppstår. För barn kan små saker de gjort fel kännas som stora problem. Det skapar en stress och oro hos barnet. Om något händer behövs det pratas om det direkt och man bör försöka lösa saken så fort som möjligt (Orlick & Solin, 2000). Därför är det viktigt som lärare att ha en god relation till barnet, som skapar trygghet och tillit (Carter m.fl., 2007). Dessa samspel och relationer med andra ger eleven en bättre hälsa i vuxen ålder (Bremberg, 2002).

1.3 Strategier för att förebygga stress

Eftersom människor som blivit sjuka på grund av stress inte tillfrisknar över en dag är det viktigt att barn redan som små får en uppväxt som ger dem strategier att hantera stresskänslor. Barn som lever länge under en stressig period och växer upp i en miljö som sätter mycket press på dem leder till oro in i vuxen ålder (Shields, 2006). Författaren poängterar vidare att stress en längre tid skapar en påfrestning på hjärnan. Det menas att stresskänslorna kvarstår när barnen blir äldre.

Nyberg (2003) rapporterar en sammanställning på åtgärder hur en skola kan arbeta för att motverka stress. Resultaten är från en undersökning baserade på elevers egna upplevelser på stressfaktorer i skolan. Det framkom punkter som exempelvis;

- *Fler kamratstödjare*
- *Empati på schemat*
- *Förbättra arbetsmiljön i skolan*
- *Ha nolltolerans mot mobbning*
- *Hjälpa barn att skapa sociala relationer*
- *Minska tidspressen i skolan*
- *Bättre fördelning av läxor och prov i skolan*
- *Skolan ska möta barnens behov, inte samhällets behov*

- *Ställa mindre/lägre krav på barn och unga att lyckas i skolan och på sina fritidsaktiviteter*
- *Lära barnen självkänsla och att vara nöjda med sig själva som de är*
- *Ha mer kulturell aktivitet i skolan och på fritiden såsom musik, drama, bild och dans*
- *Ha mer hälsa och idrott i skolan*
- *Förbättra matsituationen i skolan, lugnare, tystare och mer tid för eleverna att äta* (Nyberg, 2003).

Vidare finns det konkreta strategier att göra för att förbättra elevernas hälsa (Stueck & Gloeckner, 2005). Det handlar om att hitta verktyg för att ta hand om de känslor som problem väcker (Haraldsson, 2009). Avslappning som sker små stunder under dagen sänker stress (Larson m.fl., 2010). Det hjälper eleverna att förebygga dålig sömn och att de väljer bort dålig kost. Arbetssättet med avslappning förebygger även nedsatt koncentrationsförmåga (Stueck & Gloeckner, 2005). Olika metoder som musik, massage och yoga kan användas i arbetet för att ge avslappning. Vidare är det även viktigt att eleverna upplever KASAM (känsla av sammanhang) i skolan med andra (Ellneby, 2004; Stueck & Gloeckner, 2005).

1.3.1 Positivt tänkande tillsammans med KASAM

KASAM-känsla av sammanhang är något Ellneby (2004) tar upp i sin bok *Om barn och stress- och vad kan vi göra åt det*. KASAM kan beskrivas som tre olika delar;

- Begriplighet, som handlar om att förstå varför något sker och att kunna i viss mån förutse vad som kommer att ske. Det gäller både upplevelser och vad som händer i omgivningen.
- Hanterbarhet, som handlar om att ha de resurser som krävs för att kunna hantera en situation.
- Meningsfullhet, som handlar om att förstå att det är meningsfullt att engagera sig i en situation som den är. Att kunna känna sig delaktig och motiverad att klara av situationen (Ellneby, 2004).

KASAM handlar om självförtroendet att klara av vissa situationer (Nilsson, 2002). Författaren skriver att det bygger på tillit till sig själv och andra. Begreppet innebär att kunna förstå sin situation och kunna hantera problem som uppstår. Det utgår ifrån hur människan finner världen begriplig, hanterbar och meningsfull (Nilsson, 2002; Warne, 2013). Att kunna hantera händelser och veta varför de sker hjälper till att förebygga den inre stressen (Ellneby, 2004). Gunnarsson (2015) menar att det är viktigt att få eleverna att tänka positivt. Hon poängterar dock att det är lättare sagt än gjort, speciellt för de barnen som är oroliga och ängsliga. Orlick och Solin (2000) skriver vidare att mycket av barns tänkande beror på hur vi vuxna agerar mot dem. Det är de vuxnas och lärarnas uppdrag att skapa en balanserad miljö för eleverna så att det skapar en positiv attityd för dem. Det kommer leda barnen till ett mer kontrollerat tänkande, där de kan finna mer glädje och mindre stress.

KASAM är inget som fokuseras på i den här studien. Inte heller skolan i undersökningen arbetar medvetet med KASAM. Ellneby (2004) tar upp att KASAM ändå är något som omedvetet görs i skolan varje dag med eleverna.

1.3.2 Massage

Avslappningsövningar har blivit populärare att använda i skolan, menar Stueck och Gloeckner (2005). Främst används massage som en avslappningsövning. Undersökningar om massageövningar visar att de kan ge resultat redan efter bara några månaders tid, om det utförs varje dag i skolorna. Resultat visar att barnen blir lugnare och får mer tillit till vuxna. Forskning visar också att barnen blir lugnare i grupper och hamnar mer sällan i konflikter (Stueck & Gloeckner, 2005).

Haraldsson (2009) skriver i sin undersökning om massageavslappning. I studien ingick 15-20 elever/grupp och observationer gjordes i flera klasser under 25-30 stycken lektioner. Studien visade att massagen gjorde att eleverna kände sig lugnare, fick mer tillit till sina vänner och att de kände att spänningen i axlarna sjönk drastiskt. Dock understryks det, att i början av avslappningsövningarna, som till exempel massage, kan det vara svårt att få alla elever att delta. Det viktiga som lärare, att ha i åtanke är att ingen ska tvingas till att massera eller att få massage (Haraldsson, 2009). Studier har däremot visat att få daglig beröring av en vuxen eller en kompis ökar både trygghet och tillit till gemenskapen. När den sociala tryggheten ökar förebygger det elevernas ohälsa (Warne, 2013).

1.3.3 Yoga

Yoga för barn är också en effektiv metod att använda sig av i stressförebyggande syfte, menar Stueck och Gloeckner (2005). I en undersökning visar Stueck och Gloeckner (2005) att av alla avslappningsövningar som studerades var yogan den mest effektiva avslappningsövningen för barn. Yogan var framförallt bra för de barn som var mest oroliga och hade svårt att sitta stilla. Yoga är kopplad till känslor, som starkt laddade emotionella tankar. De barn som är mest oroliga kommer i början att få känslosvallningar, vilket innebär att obehagliga tankar djupt inne i barnen kan dyka upp och eleven kan känna sig rädd, sorgen eller ledsen.

Denna sorts avslappningsövning behöver göras av lärarna själva, och även tillsammans med barnen. För att eleverna skall vilja göra yoga mer måste lärarna visa att de gör yoga och att det även kan vara i sociala sammanhang, exempel i ett rum med flera tillsammans. Det bygger på elevernas tillit till de vuxna (Stueck & Gloeckner, 2005).

1.3.4 Musik

Musik är bra för barn, enligt Ellneby (2004). Lugn musik skapar inre ro och minskar stress. Ellneby (2004) ser på musiken som en faktor, vilken barnet redan före födseln kommer i kontakt med. Inne i moderns mage utsätts fostret för ljud från moderns tarmrörelser, pulslag och ljud från blodkärlen. Det skapar en vibration och melodi för barnet inne i magen. Författaren menar vidare att barn i den yngre skolåldern gillar ramsor och visor. När de får sjunga, dansa och lyssna på musik eller olika ljud slappnar de av och får lyckorus i kroppen (Ellneby, 2004).

1.4 Positiva resultat av avslappning

Avslappningsträning ger bäst resultat på fysiologiska och beteendemässiga egenskaper om den används en stund varje dag (Kimber, Sandell & Bremberg, 2008; Stueck & Gloeckner, 2005). Det behöver även vara bestämda och utvecklade metoder som görs ordentligt (Krampen, 2010).

Fysiska följder i kroppen av avslappningen är minskad muskelspänning och minskad oro som sedan ger bättre hälsa både för sömn och kost (Krampen, 2010). Vidare ökar avslappningen barnens mentala hälsa, och framförallt barn som är oroliga och ängsliga mår bra av avslappning eftersom de får komma in i sitt eget tänkande (Kimber m.fl., 2008). Stueck och Gloeckner (2005) skriver att mental träning överlag innebär att kunna koppla bort till exempel tankar med "måsten" om saker som planeras varje dag. Yogan är speciellt framtagen för att kunna distansera sig från sig själv. Andning med en speciell teknik ger eleverna självkontroll över sin kropp (Stueck & Gloeckner, 2005). Den sortens mentala träningen leder en till att kunna gå in i en föreställning och fantasins värld (Haraldsson, 2009).

Att kunna slappna av skapar avkoppling som i sin tur sänder signaler till hjärnan att höja halterna av hormonet oxytocin, vilket utsöndrar harmoni och lugn i kroppen (Ellneby, 2004). När kroppen blir avslappnad och stresshormonet kortisol sjunker, skapas positiva effekter i kroppen, som i sin tur ger eleverna bättre sömn och koncentrationsförmåga. De blir mindre oroliga och ängsliga samt att kamratrelationerna förbättras för att humöret blir stabilare (Haraldsson, 2009, Stueck & Gloeckner, 2005). Studier har visat att avslappningsövningar är effektivast i livliga klasser med elever (Kimber m.fl., 2008).

Krampen (2010) beskriver en undersökning där prestationsförmågan hos elever i två olika grupper jämförs i en longitudinell studie, som pågick under sju månaders tid i en grundskola i Tyskland. Eleverna delades upp i två grupper. Grupp A och grupp B. A fick varje dag göra avslappningsövningarna medan grupp B inte fick göra dessa övningar. Grupp A visade signifikant bättre betyg och gjorde färre misstag eller slarvfel i proven. De var mer alerta och hade bättre läsförståelse samt förstod instruktioner bättre. Eleverna i grupp B som inte fick göra dessa övningar var mer oroliga och hade svårare att koncentrera sig under skoldagen (Krampen, 2010).

1.5 Frågeställningar

Studiens syfte var att undersöka hur elever upplever stress, hälsa och avslappningsövningar i en skola där lärarna aktivt arbetar med avslappningsmetoder tillsammans med eleverna. Utifrån det vill denna studie få svar på följande frågeställningar:

- 1) Hur upplever elever stress och hälsa i en skola som aktivt satsar på avslappningsstrategier?
- 2) På vilka sätt arbetas det med stressförebyggande strategier i skolan?
- 3) Hur upplever elever och lärare att strategierna fungerar?

2 METOD

2.1 Metodval

Metoden för denna studie är semistrukturerade intervjuer. Metoden valdes för att ämnet hälsa och stress, som studien handlar om fokuserar på elevers och lärares egna uppfattningar (Bryman, 2013; Kvale & Brinkemann, 2009). Trost (2010) poängterar att med den kvalitativa forskningsansatsen är det möjligt att få djupare svar från respondenterna än vad enkäter ger.

Metoden semistrukturerade intervjuer byggdes på fasta frågor till alla deltagande i studien, med följdfrågor vilka kunde variera (Johansson & Svedner, 2010).

2.2 Urval

För den här undersökningen valde jag en skola som redan aktivt arbetar med stressförebyggande metoder för eleverna. Skolan ligger på Åland. Jag har sedan tidigare kommit i kontakt med den skolan. Eftersom jag studerar med inriktning förskoleklass till årskurs tre på grundläroprogrammet valde jag att göra studien med elever och lärare i de yngre åldersklasserna. Urvalet för denna studie var nio elever och tre lärare i årskurs två.

Klasserna som medverkade i denna undersökning är sammansatta, och eleverna arbetar åldersintegrerat årskurs ett- två. Antalet elever i de tre klasserna är totalt 41 stycken. Anledningen till att jag valde ut elever från tre olika klasser var att försöka få så många uppfattningar som möjligt från den aktuella skolan (Tabell 1). Bryman (2013) skriver att ett exakt antal respondenter för vad som är ett bra antal för en undersökning är svårt att ange. När det finns respondenter att välja mellan är det bäst att försöka få en så stor spridning som möjligt (Bryman, 2013).

Tabell 1. *Antalet elever i varje klass och antal som deltagit i studien.*

Antal elever i klassen	Antal 2:or i klassen	Antal intervjuade
15	8	3
16	5	3
10	10	3

Lärarna som medverkade har sedan tidigare arbetat lite med avslappningsmetoder med eleverna. Alla lärarna är specialiserade mot de yngre årskurserna och deras utbildning är klasslärare för grundskolan. Lärarna är i olika åldrar samt har arbetat olika länge i skolan. Det var viktigt att studera alla lärares uppfattningar för att öka studiens validitet.

2.3 Forskningsetiska krav

I syfte att ta hänsyn till de forskningsetiska krav som råder (Vetenskapsrådet, 2011) fick deltagande respondenter en kort information innan undersökningens start om studiens syfte (Johansson & Svedner, 2010). I informationsbrevet fanns det också en kort beskrivning om vem jag är, samt vad ett eventuellt deltagande för respondenterna i intervjun skulle innebära (Vetenskapsrådet, 2011). Informationsbrevet (se bilaga 1) var avsett för eleverna och deras vårdnadshavare. Därefter skulle skriftligt samtycke lämnas tillbaka till mig från vårdnadshavare (Johansson & Svedner, 2010).

Till lärarna gavs det information personligt från mig och det skedde endast muntligt med en lärare åt gången. Lärarna fick också ta del av informationsbrevet som skickades hem till elevernas föräldrar.

För att upprätthålla löftet om konfidentialiteten benämns intervjupersonerna som respondenter och om namn nämns är det fiktiva namn. I informationsbrevet framkom det även att eleven själv har en rättighet att frivilligt kunna avstå från undersökningen om den så vill (Trost, 2010).

2.4 Datainsamlingsmetoder

I den här studien valdes att göra semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod. Jag blev inspirerad av den sortens forskningsansats eftersom den här empiriska studien baseras på människans egna upplevelser och föreställningar (Wallén, 1996).

Det gjordes pilotstudier vilka är bra att göra innan den riktiga intervjun, för att ta reda på om frågorna täcker studiens syfte, men även för att testa att respondenterna förstår frågorna (Bryman, 2013; Johansson & Svedner, 2010). Bryman (2013) menar att det är skäl att inte göra testintervju med respondenter som är inblandade i den riktiga studien. Därför gjordes pilotstudierna först med ett par elever som sedan inte fick delta i den riktiga undersökningen. En av testintervjuerna med eleverna spelades in med medgivande av vårdnadshavare. Intervju med eller utan inspelning gjordes för att se om jag som intervjuare skulle hinna anteckna svaren på frågorna. Efter pilotstudierna med eleverna gjordes det testintervjuer med två lärare som inte heller fick vara med i den riktiga undersökningen.

2.5 Metodkritik

Problem som kan uppstå genom en semistrukturerad intervju med barn är att svaren kan bli korta och inte lika utvecklade som från en vuxen person. Många gånger kanske barn inte vill öppna sig för en främmande person eller en person som inte står dem nära (Kvale & Brinkemann, 2009). Författarna menar vidare att frågorna inte heller får vara för personliga eftersom det då kan påverka resultatet om eleven inte vill svara helt ärligt inför en främmande person. I den här undersökningen när det handlar om ämnet stress kan barnens egna erfarenheter om stress också påverka hur ärligt de svarar. Detta kan inverka på tillförlitligheten i intervjun. Det är en risk med semistrukturerade intervjuer, som i den här studien, att frågorna till barnet blir mer ledande än öppna, vilket kan påverka resultatet. Vidare är det bra att vara säker på att barnet förstår frågorna. Kvale & Brinkemann (2009) påpekar att det därför är viktigt att ha åldersanpassade intervjufrågor som inte är för svåra att förstå. Det är också viktigt att förstå att eleverna kanske svarar kort samt bemöta barnet med en god attityd. Det skapar för barnet en tillit till intervjuaren (Kvale & Brinkemann, 2009). En annan faktor som kan påverka hur respondenterna svarar i en intervju är om situationen uppfattas som pressande. Det gör att trovärdigheten på studien också sjunker (Johansson & Svedner, 2010).

2.6 Procedur

Efter att jag hade tagit del av forskning och litteratur om ämnet stress och hälsa började jag fundera på hur jag kunde gå tillväga för att få in det i ett ämnesdidaktiskt sammanhang. Jag bestämde mig för att dels undersöka elevernas uppfattningar om stress och hälsoaspekter och avslappningsövningar och dels lärarnas perspektiv på hur de arbetar med metoder för att förebygga stress i skolan. I god tid inför intervjuerna meddelades lärarna i skolan vad undersökningen handlade om och syftet med den. Detta gjordes personligen av mig på plats eftersom det är en skola jag besökt tidigare. Jag visste redan att de utförde avslappningsmetoder

i undervisningen. Jag förklarade för lärarna att jag valde deras skola just för att de arbetar aktivt med hälsa och stress.

En pilotundersökning med ett par elever och två utomstående lärare som inte skulle delta i undersökningen gjordes först. Därefter justerades några frågor för att göra dem tydligare och inte ledande.

Precis innan den riktiga undersökningen startade fick klasslärarna slumpmässigt välja ut nio elever från tre olika klasser i årskurs två. Det gjordes för att inte jag som intervjuare skulle kunna påverka valet av elever som i sin tur skulle kunna påverka på undersökningens resultat (Wallén, 1996). Elevintervjuerna genomfördes under en och samma dag, några av intervjuerna skedde på morgonen och några efter lunchen.

Några dagar efter intervjuerna med eleverna intervjuades de tre klasslärarna. De fick välja dag och bestämma tid för intervjun. Studien gjordes då det passade dem bäst en eftermiddag efter att eleverna hade slutat skoldagen. Intervjun genomfördes enskilt och det användes ett grupprum, som även är ett bibliotek i skolan.

Intervjufrågorna var de samma för respektive respondent. Frågorna ställdes i samma ordning för varje deltagare. Däremot kunde följdfrågorna skilja sig åt eftersom deltagarna kunde svara olika på frågorna.

Samtliga intervjuer inleddes först med en kort presentation om mig själv och jag berättade vad undersökningen handlade om. Respondenterna informerades också om att deras namn och identitet inte kommer att framgå i slutrapporten. Det framkom även tydligt i informationen att intervjuerna var frivilliga. Deltagarna informerades även om att intervjun inte spelas in. Undersökningen började med att alla intervjufrågor lästes upp högt. I årskurs två kan det ännu finnas svaga läsare och texten kan missuppfattas. Dessutom kan det vara bra för respondenten att i förväg få höra frågorna för att veta vad som väntas komma för frågor. Därefter tog jag upp en fråga åt gången. Jag antecknade svaren under intervjun. Sådant som sades under intervjuerna som inte var relevant för studien antecknades inte ner. Respektive intervju tog cirka åtta till tjugo minuter.

Efter intervjuerna transkriberades svaren på frågorna genom att jag renskrev dem och läste igenom dem ett antal gånger. Därefter fortsatte analysprocessen.

2.7 Analysmetoder

Varje intervju av både eleverna och lärarna transkriberades genom att renskrivas. Det som inte hade relevans med syfte och frågeställningar ströks innan den fortsatta analysproceduren sattes igång. Analysdelen i ett forskningsarbete är en tidskrävande del för att komprimera och analysera det insamlade datat (Bryman, 2013). Under transkriberingen anonymiserades varje elev och lärare med fiktiva namn. Jag läste igenom intervjusvaren flera gånger i sin helhet innan jag började kategorisera upp svaren som respondenterna gett. Kategoriseringen gjordes utifrån variationer i respondenternas svar. Det vill säga respondenternas svar delades in i olika kategorier. Det är ett sätt att koda de kvalitativa intervjuerna för att kunna urskilja variationen (Johansson & Svedner, 2010; Trost, 2010).

Vid analys av kvalitativa intervjuer kan det vara en problematik att distansera sig från närheten till respondenten och följden kan bli att forskaren själv tolkar svaren (Johansson & Svedner,

2010). Eftersom jag är bekant både för eleverna samt lärarna och de är bekanta för mig fick även en tidigare student läsa respondenternas svar och kategoriseringarna jag gjort. Innan det hade elevernas och lärarnas namn redan anonymiserats.

Allt detta gjordes både med elevernas och lärarnas intervju svar. Direkta citat har valts ut för att visa konkret hur framförallt eleverna kunde uttrycka sina uppfattningar.

3 RESULTAT

3.1 Hur upplever eleverna hälsa?

Samtliga elever upplevde hälsa som en del av välmående. Det innebär bland annat att ta hand om sig och att äta nyttigt. Ett annat svar som sades av en elev var att hälsa handlar om två saker som går ihop med varandra. Dels att äta nyttig mat och dels att vara nyttig för miljön. Eleven menade då att nyttig mat är den mat som är bra för naturen.

Hälsa är när vi äter nyttig mat så att vi är nyttiga för miljön. /Peter

Två elever upplevde att hälsa är när skolan lär dem nya saker varje dag. Enligt dem var hälsa då hjärnan får arbeta, för att det blir som motion och hälsa för huvudet. De menar att då mår människan bra.

Skolan lär oss något nytt varje dag. Det är hälsa för då får hjärnan jobba och får motion... /Saga

Farmor har sagt att hjärngymnastik är bra att göra lite om dagen. I skolan lär vi oss nya saker och det är bra för hälsan. /Åsa

En sammanfattning av svaren hur eleverna upplever begreppet hälsa framgår i figur 1. Hälsa handlar om mående hos en människa. Däremot uttrycktes svaret på olika sätt.



Figur 1. Elevernas svar på: Vad tror du att hälsa betyder?

3.2 Lär eleverna sig om hälsa i skolan?

Följande frågor som ställdes var om eleverna tyckte att de lärde sig om hälsa och isåfall på vilket sätt. Många av eleverna uttryckte sig med liknande svar. De flesta eleverna tyckte att de lär sig om hälsa i skolan. Några elever uttryckte sig att, om hälsa lärde de sig i alla sorters ämnen. En elev sa att i klassen med klassläraren lär de sig inte om hälsa, men eftersom de har gymnastik lär de sig vad hälsa är.

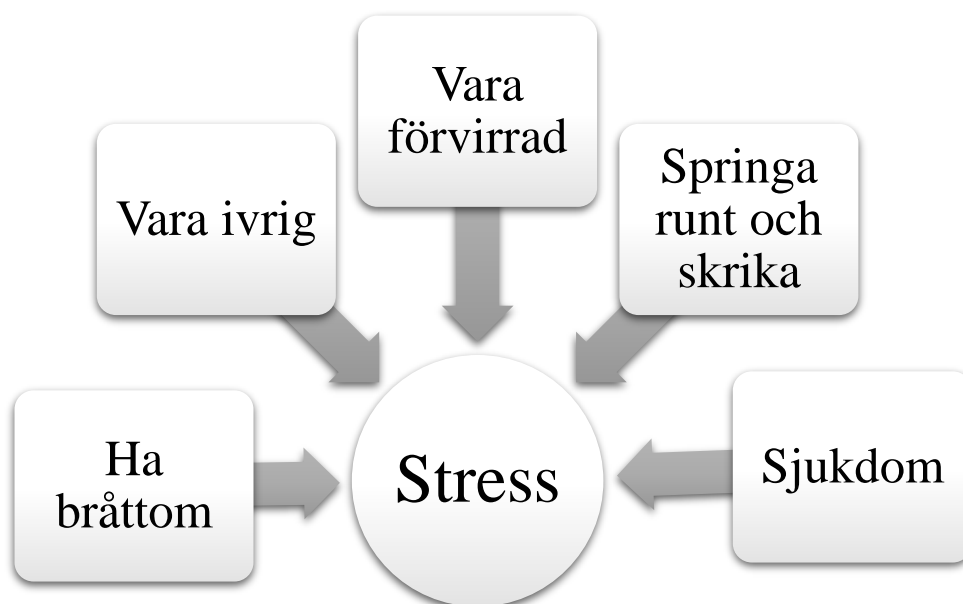
Vi har gympa två gånger i veckan och det är då vi lär oss om hälsa för att det är bra att röra på sig. /Mia

Sex stycken av eleverna i undersökningen uppgav att skolan lär dem om hälsa när de får ha många raster. Samtliga elever menade att då det är rast springer de och rör på sig. Det ansåg eleverna var bra för hälsan. Likaså när de på vissa lektioner får vara ute i skogen och leka. Eleverna sa att när de lär sig om natur och att vara ute i skogen är det hälsa. De flesta eleverna betonade också att läraren brukar säga att det är viktigt att äta nyttigt och äta bra med mat i skolan för då orkar huvud och kropp hela dagen.

3.3 Elevers uppfattning om vad stress betyder och om de själva upplever stress

Alla elever i den här undersökningen var överens om att stress inte är bra för hälsan. Anna, Saga, Mia och Emil upplevde att stress är när människor blir ivriga, springer runt och har bråttom överallt. Två elever, Leo och Peter sa att när en människa är stressad är den förvirrad och skriker mycket. En elev upplever stress som sjukdom. Några av eleverna betonade också

att det är dåligt att stressa för mycket. En sammanfattning av elevernas uppfattningar av vad stress betyder framgår ur figur 2.



Figur 2. Elevernas svar på: Vad tror du att stress betyder?

Nästa fråga fokuserades på om eleverna själva tycker att de är stressade och pressade i skolan (figur 3). Ingen av eleverna känner att de är stressade i skolan. Däremot uppgav sju av eleverna att de känner sig stressade när de ska åka med bussen till och från skolan. Det berodde på att de visste att om någon av deras vänner var försenade så väntar inte busschauffören, utan då missar de bussen.

Det var svårt för eleverna att beskriva stresskänslor. De flesta eleverna svarade att de inte vet eftersom de aldrig känner sig stressade i skolan. Några elever beskrev stress på det sättet som det känns i kroppen som när de har bråttom till bussen. Stress känns som det är bråttom.

Jag känner mig stressad ibland. Det känns inte bra, det känns bråttom. Därför blir jag sjuk ibland. Jag känner mig oftast stressad till bussen. /Saga

3.4 Elevers sömn och matsituation

Eleverna svarade att de sover bra på nätterna samt att de går och lägger sig i tid på kvällarna. Samtliga elever går och lägger sig senast klockan nio på vardagar, men på helgerna kan tiderna skifta för några av dem. Det beror oftast på vad det visas för tv program den kvällen. På helgen är det ändå oftast senast klockan 24 alla eleverna går och lägger sig. Några av eleverna i undersökningen sa att de går och lägger sig senast klockan tio även på helgerna.

En elev uppgav dock att den sover bra men är trött dagen efter (figur 3).

Jag sover bra på natten, men när jag vaknar är jag trött. /Kim

Ett par elever upplevde att de drömmer mycket och att det kan störa deras sömn. Vidare sa en elev att den var orolig att somna på kvällen ifall den inte skulle vakna i tid till bussen eller försova sig på morgonen (figur 3).

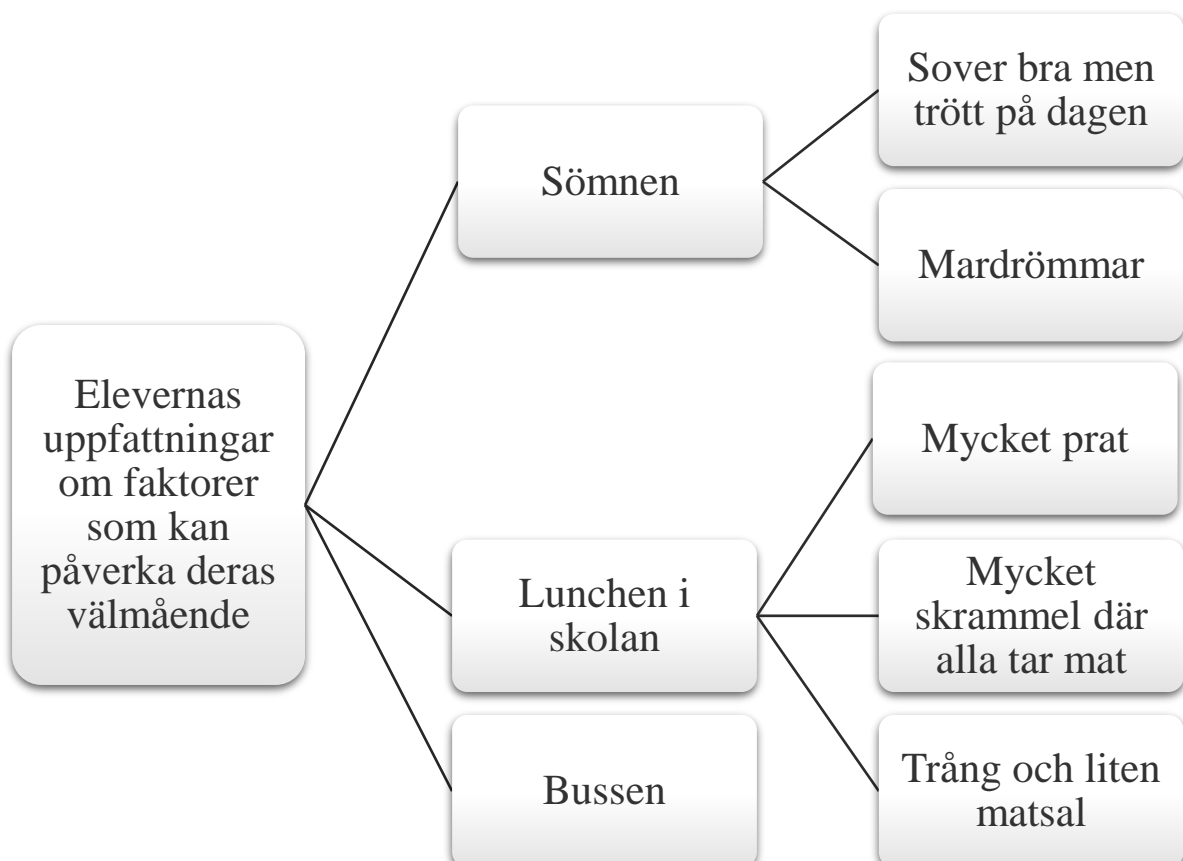
Om jag drömmer dåligt då är jag trött när jag vaknar. Det är oftast mardrömmar som jag drömmer. / Calle

Vidare svarade eleverna att de äter bra med mat i skolan. Alla tyckte att skolan serverar god lunch och att det finns många salladsorter att välja mellan. Därför var det lätt att välja och äta nyttigt, menade samtliga elever i intervjuerna.

Andra saker som kan påverka stress hos barn är ljudnivån i skolan. Frågorna om sömn följdes av vad eleverna tyckte om ljudnivån i skolmatsalen. Alla elever i den här undersökningen upplevde att ljudnivån i matsalen är för hög. Några elever poängterade att det var mest ljud i matkön där det togs mat, där alla köade och vid ingången där alla kommer in till matsalen.

Fyra elever sa att de upplevde ljudet i matsalen mestadels vid borden när de sitter och äter. Det vanligaste störande ljudet är att någon elev vid ett bord pratar med en annan elev vid bordet bredvid, menade eleverna. Samma fyra elever sa att oftast blir det mer ett skrikande prat om en elev ska prata med sin kamrat som sitter vid ett annat bord.

En elev poängterade att problemet är att deras matsal är trång och liten (figur 3). Dock ansåg sig eleverna inte stressade i skolan.



Figur 3. Elevernas uppfattningar om sömnen, lunchen i skolan och bussen.

3.5 Hur arbetas det med stressförebyggande strategier och ger det effekt enligt lärarna?

Alla tre lärare ansåg att det är viktigt att lära eleverna om deras hälsa och om stress. Lärarna förklarade vidare att det står i både läroplan och styrdokument att eleverna ska lära sig om hälsa och motion. Samtliga lärare sa att de varje dag lär barnen om rutiner och ger dem en struktur i skolvardagen för att skapa dem ett vardagsmönster, som stärker deras hälsa. Vidare berättade alla att avslappningen sker mestadels före lunchen innan de köar och ställer upp till maten.

Både lärarna och samtliga elever sa att det är två avslappningsmetoder de arbetar mest med. Den första metoden är massagesaga. Den andra är att lyssna på en röst som ger instruktioner eller med bara musik. Alla lärare poängterade att barnen gillar massagemetoden mest. En lärare, Birgitta, betonade vidare att massagen var svårast att göra i början av själva avslappningsarbetet. Vissa barn kände obehag av beröringen och gillade inte när en annan elev tog på dem. Men ju mer massage som gjordes desto mer villiga blev alla elever att fortsätta med den. Vad det beror på kunde inte Birgitta förklara.

De övriga två lärarna, Sandra och Mia, förklarade att de brukar ge instruktioner med en lugn röst vad eleverna ska tänka på och göra. En av lärarna brukar även ibland låta eleverna sitta vid sina bänkar och bara slappna och lära sig att kunna stänga ute störande ljud.

En av lärarna, Birgitta sa att hon är mycket för naturen och att barn ska röra på sig genom lek. Birgitta beskrev att hon lär eleverna om hälsa genom att vara ute i skogen och undervisa om naturen för barnen, och berättade hur viktig den är. Enligt Birgitta är hennes klass en stökig och rörig årskurs två. Av alla hennes arbetsår har hon inte varit med om liknande. Birgitta sa ändå att efter att de börjat med avslappning har lektionerna blivit bättre och lugnare. Mest märks det på matematiklektionerna som tidigare varit jättestökiga. Det som också blev skillnad, enligt henne, är att kön där eleverna tvättar händerna till maten har blivit lugnare.

Mia sa att hennes elever gillar avslappningen och skulle vilja göra den oftare än vad de hinner med. Mia märker på sina elever att de är snällare mot varandra och att det upplevs vara mindre bråk på rasterna. Det är den största skillnaden eftersom hennes klass har rätt hård stil mot varandra och kan säga onödiga saker till varandra. En annan sak Mia tog upp som hon upplevt en förbättring i, gäller en elev som finns i hennes klass som har både ADHD och diabetes. Den eleven har det ganska svårt. Om insulinnivån är låg blir eleven trött och får svårt att koncentrera sig. Om eleven får högt insulin är det uppe i varv och kan inte koncentrera sig alls. Dock har arbetet med avslappningen en längre tid gjort skillnad för den här eleven. Eleven kan hantera sina humörsvingningar på ett bättre sätt och kan koncentrera sig lättare på timmarna. Om det beror på avslappningen helt visste inte Mia. Dock understrykte hon att eleven med ADHD- och diabetessvårigheterna är en av de eleverna som verkligen gillar massagen och avslappningen mest.

Sandra berättar att hon inte ser de största framstegen i sin klass eftersom det redan är en lugn atmosfär bland eleverna i den klassen. Däremot upplever hon att många elever har haft svårt att lära sig läsa, men att när de läst efter avslappningen är det flera elever under kortare tid som knäckt läskoden och fått en mer flytande läsning. Om det beror på avslappningen kunde hon inte svara på, men hon upplevde att barnen kanske känner sig mindre stressade eller pressade inför läsningen, och att deras spärr för att kunna avkoda bokstäverna kanske släpper lite. Sandra påpekade även att hon upplever ett mer lugn i matsalen efter att de kommit överens om att alla lärare ska göra avslappning med sina klasser före lunch. Högljudd matsal är ett stort problem i skolorna och har alltid varit det. Det är ett trångt utrymme med många människor och skrammel med kniv och gaffel samt mycket prat samtidigt på ett och samma ställe, menar hon. Hon

berättade ändå att efter avslappningen har ljudnivån sjunkit då eleverna är lugnare när de kommer ner på lunch.

Samtliga lärare i den här undersökningen var av samma åsikt att avslappningen de gör ger effekt på eleverna. De tre lärarna poängterade att under deras lektioner har eleverna blivit lugnare och mer koncentrerade genom avslappningen. Eleverna är mer mottagliga att vilja lära sig nya saker och att de tror mer på sig själva.

3.6 Elevernas uppfattningar om avslappningsövningarna

Under intervjuerna beskrev eleverna tre olika avslappningsmetoder

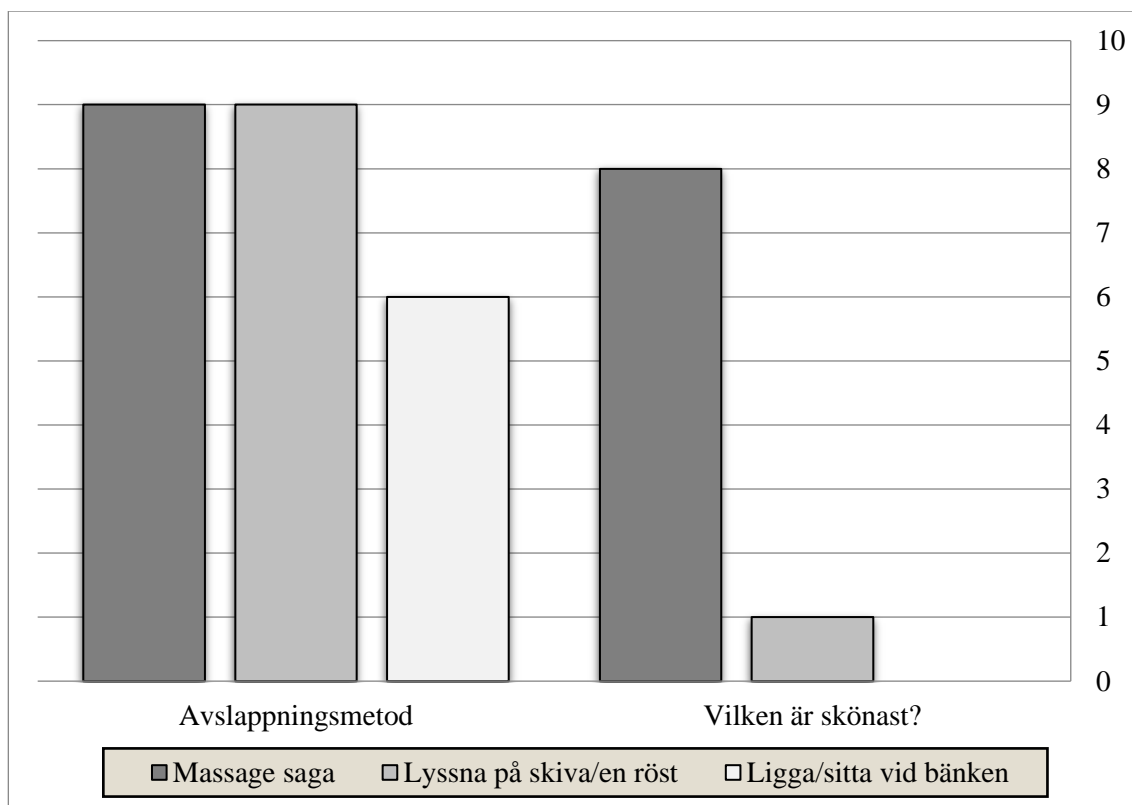
- 1) Göra massagesaga
- 2) Lyssna på en röst som ger instruktioner eller lyssna på musik
- 3) Ligga eller sitta vid egen bänk och bara slappna av

De två första metoderna beskrevs av samtliga elever (figur 4). Den tredje metoden beskrevs av sex elever. Några elever i undersökningen poängterade att avslappningsövningarna görs varje dag innan de går och äter lunch. Tre elever sa att de brukar göra avslappning på musiken, eftersom den lektionen är före lunchen. De tre elever som sa att de brukar göra avslappning på musiktimmarna går även i samma klass.

Massagesagan upplevdes som skönast (figur 4). Den innebär, enligt samtliga elever, att den som masserar får massera kamraten som sitter bredvid just då. Eleverna sa att under massagesagan är det läraren som berättar en saga. Många gånger är det en vädersaga. Under tiden får eleverna massera och rita olika saker på sin kamrats rygg medan läraren instruerar hur de ska göra.

Metod två och tre av avslappningsmetoderna, var mindre populära hos eleverna. Några av eleverna uttryckte att de metoderna inte är lika sköna som massagen är. Den förstnämnda, musikmetoden, var den metoden alla elever i den här studien tyckte minst om. En elev upplevde att lyssna på lärarens lugna röst när hon berättar var skönast.

Jag tycker om att lyssna på när läraren säger vi ska spänna en viss kroppsdel eller slappna av är skönast. Det hjälper mig att inte bli stressad när jag inte kan lära mig vissa saker. /Åsa



Figur 4. Elevernas svar på vilka avslappningsmetoder som används och vad som upplevs som skönast.

De flesta av eleverna ansåg att det är bra att de får göra avslappning i skolan. En elev, Leo upplevde däremot att avslappning är tråkigt och onödigt.

Jag gillar inte avslappning. Det är tråkigt. Och massagen gör bara ont för jag har så hård nacke. /Leo

4 DISKUSSION

4.1 Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka hur elever upplever stress, hälsa och avslappningsövningar, i en skola där lärarna aktivt arbetar med hälsofrågor och avslappningsmetoder med eleverna. Frågeställningarna har syftat på att få respondenternas personliga upplevelser om ämnet stress och hälsa men också att studera hur lärarna samt eleverna upplever arbetet med avslappningsmetoderna.

En sammanfattning av resultaten beskrivs i figur 5. Resultaten visade främst att eleverna inte är stressade i skolan och att eleverna själva upplever att de äter bra i skolan, sover bra och har en god hälsa. De flesta av eleverna och samtliga lärare i den här undersökningen upplevde att avslappning en liten stund varje dag gör nytta. Det är svårt i början, eller kan kännas tråkigt och vissa elever upplever det svårt med den beröringen massagen kräver. Resultat visar ändå att eleverna mår bra av avslappningen. På en direkt fråga svarar eleverna att de tycker att det är högljutt i matsalen men ingen säger att de blir stressade av detta. Lärarna däremot lyfter fram att det blivit lugnare i matsalen efter avslappningsövningarna. En annan faktor som eleverna själva lyfter fram som stressande är bussresan till och från skolan.



Figur 5. Sammanfattning av respondenternas uppfattningar om hälsa och stress.

4.2 Metoddiskussion

4.2.1 Tillförlitlighet

Denna studie består endast av nio elevintervjuer och tre lärarintervjuer. Resultatet kan därför endast ses utifrån vad eleverna och lärarna i den här undersökningen upplevde om stress och hälsa och bör därför inte generaliseras. Syftet med studien var att visa hur elever uppfattar stress och hälsa i en skola där det arbetas medvetet med avslappningsmetoder. Resultaten kan därför ge en indikation på vilka effekter ett sådant strategiskt arbete i en skola kan ha för eleverna.

Eftersom frågorna i den här studien var av personlig karaktär kan det ha gjort att respondenterna inte svarade helt ärligt eller ville öppna sig för utvecklande svar. Dessutom kan detta område vara svårt för elever i årskurs två att förstå och reflektera över. Barn kanske inte tänker på stress eller vet hur det kan kännas.

Svaren vid intervjun kan också påverkas av att jag som intervjuare är bekant med barnen samt även med lärarna som intervjuades. Det kan göra att respondenterna inte ger helt ärliga svar i intervjun eftersom de kanske känner att jag redan vet vilka de är och redan vet saker om dem. Wallén (1996) menar att det är bäst att göra den här typen av undersökning där inte någon

personlig koppling finns. I det här fallet i en undersökning om stress och hälsa kunde det varit bra att inte ha en personlig koppling till respondenterna. För mig föll det dock naturligt att göra den här undersökningen i den valda skolan eftersom jag visste att skolan redan använt sig av avslappningsmetoder en längre tid.

Vissa av intervjufrågorna utvecklas mer med följdfrågor för att få större och bredare svar av respondenterna. Viktigt att tillägga är att intervjuerna inte spelades in och att jag var ensam då jag gjorde intervjuerna. Det kan hända att viktig information kan ha missats eller att anteckningarna blivit annorlunda nedskrivna än vad respondenten svarade, vilket sänker undersökningens tillförlitlighet (Kvale & Brinkemann, 2009).

Intervjuerna med eleverna gjordes under en och samma dag. Jag började med intervjuerna strax efter klockan nio på morgonen när eleverna hade börjat för dagen. Sedan pågick det ända fram till klockan 13 då eleverna gick hem. Däremellan var det raster och lunch samt att någon klass hade gymnastik en timme och då kunde jag inte hålla intervju. Svaren från eleverna kan därför ha påverkats av om det var på morgonen eller efter lunchen. Samtliga intervjuer gjordes i skolans bibliotek där vi satt ensamma, men ibland kunde det dyka upp någon enstaka elev som skulle låna en bok. Att andra tillfälligt fanns i samma rum kan också ha påverkat hur respondenterna ville öppna sig och svara på frågorna.

Vilken tid på dygnet en intervju görs kan även påverka hur vuxna respondenter svarar på intervjufrågorna (Kvale & Brinkemann, 2009). Lärarintervjuerna gjordes en eftermiddag efter klockan 13 då eleverna i deras klasser gått hem. Undersökningen med lärarna gjordes i skolans bibliotek, vilket även det kan ha påverkat hur respondenterna ville öppna sig och svara på frågorna.

4.3 Diskussion av resultat

4.3.1 Elevernas egna upplevelser av hälsa och stress

Några elever sa att hälsa är när en människa mår bra och får lära sig nya saker. I styrdokument både i Sverige och på Åland står det tydligt att elever i de yngre åldrarna ska få lära sig om hygien, hälsa, kost och sömn (Skolverket, 2011; Ålands Landskapsregering, 1995). Tidigare forskning skriver om att hur elever mår fysiskt och psykiskt har stor betydelse för dem om de ska lyckas i skolan (Höög, 2016). Författaren menar vidare att det även ger eleverna en utveckling emotionellt och ett framgångsrikt tänkande. Det är skolans uppdrag att eleven blir medvetna om hälsans betydelse och hur viktigt det är att den upprätthålls för att må bra (Skolverket 2011; WHO, 2015). Resultaten i den här studien indikerar att flera elever har en bild av god hälsa och dess betydelse, som överensstämmer med skolans uppdrag att ge dem.

Tidigare forskning visar på att en långvarig stress leder till ohälsa (Norlander m.fl., 2005). Det vanligaste förekommande problemet hos stressiga barn är huvudvärk och sämre sömn som i sin tur leder till sämre koncentrationsförmåga (Eriksson, 2012). De flesta eleverna sa att en stressad människa har bråttom överallt och springer runt och är ivrig, vilket kan jämföras med vad tidigare forskning skriver om att stress leder till svårigheter att kunna koncentrera sig (Eriksson, 2012).

En elev i studien uppfattade stress som en sjukdom och det stämmer väl överens med forskning (Eriksson, 2012), som beskriver kroppens signaler på stress. Elevernas svar kan uppfattas som liknande definitionen på stress som beskrivs i Ellneby (2004) text; att stress hos en människa

är när kroppen lever i ett ständigt gaspådrag, som i längden förr eller senare kommer att krascha. Signalerna för stress blir då som följd ojämna hjärtslag, hög puls och svårt att slappna av, vilket utifrån märks på en människa, som får automatiskt mer bråttom överallt (Ellneby, 2004). Ett par elever i den här studien sa att en stressad människa springer runt och skriker och är förvirrad. Det överensstämmer med forskning som visar att stress leder till svårigheter att hantera humöret och att kroppen går in i ett spänningsläge som gör att humöret blir mer utåtagerande (Ellneby, 2004; Eriksson, 2012). Värt att notera är att, eleverna i den här undersökningen inte upplevde att de var stressade.

4.3.2 Faktorer som leder till stress för barn

4.3.2.1 Miljön runt individen

Elevernas ohälsa och stress hos dem är idag något som ökar och som påverkar elevernas skolutveckling samt inläring (Haraldsson, 2009). I en studie gjord med barn om hur de upplever stress och varför barnstress uppkommer framgår det att barn känner stress av många krav de ställs inför. Det är krav dels från föräldrar och lärare, men även från barnen själva (Nyberg, 2003). Till skillnad från vad Nyberg (2003) skriver om pressen i skolan, upplevde eleverna i den här undersökningen inte att de känner sig pressade i skolan.

Några elever och samtliga lärare i denna undersökning uppfattade att skolmatsalen är lite högljudd. Detta stämmer överens med många undersökningar som visar att elever upplever en hög ljudnivå i skolmatsalen, vilket är en stressfaktor hos både elever och lärare som äter där (Eriksson, 2012). Flest elever upplevde att det är mest ljud och skrammel i matsalen där alla tar mat och står och väntar i matkön på sin tur. Ett par elever i studien menade att när de sitter ner och äter är det tyst bland de som sitter vid samma bord, men att det finns elever som pratar med sina kamrater som sitter vid ett annat bord, vilket ger onödigt ljud. Lärarna i den här undersökningen sa att deras matsal är trång och liten. I likhet med tidigare forskning är det matsalen i skolan som upplevs som högljudd. Forskning visar att en liten matsal där många befinner sig samtidigt upplevs som en stressfaktor (Ellneby, 2004; Eriksson, 2012).

4.3.2.2 Näringsintagets betydelse

Forskarna menar också att hälsa innebär välmående genom att äta nyttig kost för att må bra (WHO, 2015). Några elever sa även i den här undersökningen att hälsa är när en människa äter bra mat och tar hand om sig. Det överensstämmer med vad föreliggande forskning skriver att rätt sorts näring och kost för barnet gynnar dess tillväxt (Bremberg, 2002). Dessutom visar tidigare forskning och litteratur om hälsa att barn som lär sig om hälsans betydelse, och hur viktigt det är att ta hand om kroppen genom att äta bra mat och tillräckligt med lunch i skolan, också har en bättre kosthållning i vuxen ålder (Haraldsson, 2009; WHO, 2015).

Tidigare forskning skriver att en hälsosam bra kost är sådan mat som också hjälper att hålla vår natur ren och fin (Höög, 2016). Två elever sa att människans hälsa innebär bland annat att äta mat som är bra för naturen. I tidigare forskning framkommer det dock att för många unga idag är godis, läsk, chips med mera lockande saker som de gärna vill äta (Haraldsson, 2009). Eleverna som medverkade i denna studie menade att de i skolan får lära sig om hälsosam kost och hur viktigt det är att äta bra.

En av eleverna i den här undersökningen menade att det går att äta mycket mat när de rör på sig så mycket på rasterna. I likhet med tidigare forskning som skriver om hur rätt val av kosten påverkar vår hälsa (Warne, 2013), sa en elev, att onyttig och onaturlig mat gör oss tjocka. Forskning lyfter fram att vitt socker som är kemiskt framställt är det som gör oss trötta och hängiga, som leder till en sämre hälsa, och leder till fetma (Ellneby, 2004; Warne, 2013). I Haraldssons (2009) avhandling framgår det dock att många skolor inte ger eleverna den sortens kunskap om nyttig kost, som eleverna i den här skolan verkar få lära sig.

4.3.2.3 Sömnens betydelse

Ett resultat i den här undersökningen var att eleverna upplever att de sover bra. I tidigare forskning skrivs det om att sömnen är en av de viktigaste faktorerna för ett växande barn och för att motverka stress (Ellneby, 2004). Under en nattsömn återlagras det händelseförlopp och information som lärts in under dagen. Det är en uppbyggande fas i hjärnan för att kunna vakna pigg och återhämtad dagen efter (Gustafsson, 2008).

Tidigare studier visar att barn och unga sover bra men är trötta när de ska stiga upp och åka till skolan. Det fenomenet är vanligt eftersom det är hormonförändringar i hjärnan hos ett barn som gör att de känner sig mer trötta på morgonen när de vaknar (Haraldsson, 2009). Några elever i den här undersökningen upplevde samma sak som föregående forskning skriver om. Vidare framgick i den här studien att eleverna, till skillnad mot det som visats i tidigare forskning (Carter m.fl., 2007), har en lång nattsömn.

I likhet med den tidigare forskningen framgick det att på helgerna går eleverna och lägger sig senare. De oregelbundna sovtiderna kan utgöra en potentiell stressfaktor, eftersom forskning visat att avsaknad av rutiner kring sömnen är en viktig faktor till varför stress uppkommer hos barn (Larsson, 2012). Med tanke på det som skrivs i tidigare forskning (Assadi & Skansén, 2000; Ellneby, 2004) om hur viktigt det är för barn att ha rutiner, så är dålig sömn en stor anledning till varför stress uppkommer hos barn som saknar rutiner.

4.3.2.4 Motionens betydelse

Det finns fler undersökningar som i likhet med den här studien tyder på att barn som rör på sig mycket har en bättre hälsa och är mindre stressade. Barn som är mer stillasittande tenderar lättare att hamna i stress och mental ohälsa (WHO, 2015). Gustafsson (2008) skriver att grundläggande vardagsmotion förebygger stress. Författaren menar att vara i rörelse och aktivt delta med hela kroppen sänker kortisolhalterna i kroppen. Samtliga elever i den här undersökningen sa, att eftersom de har gymnastik i skolan så får de lära sig om hälsa och att röra på sig motverkar stress. Några elever menade att de även har möjlighet till att göra många olika saker och att leka på rasterna som gör att de rör på sig mycket. Det framkommer även i tidigare forskning att elever vet att motion är bra för stress och hälsa (Gustafsson, 2008; Larson m.fl., 2010; WHO, 2015). I den här undersökningen menade eleverna att när kroppen får friskluft och rör på sig blir också hälsan bättre och därmed minskar stressen. Tidigare forskning skriver, att om hjärnan får syre blir hälsan och koncentrationen bättre hos eleverna (Larson m.fl., 2010).

4.3.3 Hur det arbetas med stressförebyggande metoder i skolan

I enlighet med tidigare forskning som lyfter fram hur viktigt det är att göra avslappning för eleverna i skolan arbetar också skolan i den aktuella undersökningen med avslappningsövningar en stund varje dag. Respondenterna i undersökningen betonade att de oftast gör avslappningen före lunchen. Tidigare undersökningar visar att skolmatsalarna är högljudda och stressande för många elever (Eriksson, 2012), men lärarna i den här studien menade att sedan de börjat med avslappningen före lunchen har det blivit mindre ljud i matsalen.

Av tidigare forskning framgår att massagesaga, lyssna på musik eller när läraren pratar och ger instruktioner vad eleverna ska göra är de tre vanligaste avslappningsmetoderna (Assadi & Skansén, 2000; Kimber m.fl., 2008; Larson m.fl., 2010). Resultaten visar att lärarna i den här studien använder dessa tre avslappningsmetoder. Däremot användes inte yoga- avslappning och det arbetas inte med KASAM (känsla av sammanhang) medvetet.

I Kimber, Sandell och Brembergs (2008) artikel framgår det att massagen är den vanligaste metoden som utförs i skolor som avslappningsmetod. En viss skillnad framgick i den här studien där skolan utför både massage och att lyssna på en röst som ger instruktioner lika ofta. Flera författare betonar att massagen bygger på närhet samt beröring som skapar en bättre trygghet till varandra och som ökar barns självförtroende (Assadi & Skansén, 2000; Kimber m.fl., 2008; Larson m.fl., 2010). Tidigare forskning poängterar att massage tar längst tid i början att få eleverna att tycka om. Även lärarna i den här undersökningen betonade att massagen var den svåraste metoden att börja göra, men eleverna öppnades alltmer för den strategin med tiden. I likhet med vad Nilsson (2002) skriver kan det bero på att eleven är obekvämt i sin sociala samvaro. Eleverna uppgav i den här studien, att massagen är som obekvämtast i början om det inte var kompiserna som masserade.

Den andra vanliga metoden som används i klasser för att skapa en lugn och harmonisk undervisning är strategin att bara lyssna på lugn musik och slappna av (Assadi & Skansén, 2000). Alla respondenterna i den här studien, använder den metoden med jämna mellanrum. En av lärarna sa, som tidigare forskning visat, att musik skapar harmoni i kroppen hos eleverna (Assadi & Skansén, 2000). Detta specifika exempel stämmer överens med vad Krampen (2010) betonar i sin tidigare forskning, att känslor är skapade med ljud och att humöret påverkas av musiken. Den typen av avslappning kan därför få eleverna att gå in i sig själva och sina egna känslor (Nilsson, 2002; Norlander m.fl., 2005). Det är i likhet med vad lärarna i den här undersökningen upplevt, att eleverna lär sig efter att metoden utförts några gånger.

Den tredje metoden som lärarna arbetar minst med i den här studien är att bara ligga eller sitta vid sin bänk och slappna av. Tidigare forskning menar att lära sig slappna av och lyssna till instruktioner är en metod som skapar ro och trygghet i barnet (Nilsson, 2002). En elev i den här undersökningen tycker om den här metoden, för att den lär henne att inte bli stressad när hon inte kan lära sig vissa saker. I enlighet med vad tidigare forskning skriver om denna metod och hur eleven i den här undersökningen upplever metoden, kan slutsatsen dras att eleven säkert känner av den sorts ro i kroppen. Eleven kan lära sig koppla bort jobbiga känslor genom att lära sig lyssna, och därmed kunna hantera dem.

4.3.4 Elevernas upplevelser av avslappningen

De flesta elever i den här undersökningen upplevde att avslappning överlag är en skön metod. Resultatet stämmer överens med Haraldssons (2009) avhandling. Eleverna i avhandlingen

upplevde att avslappningen, framförallt massagen, gjorde att de kände sig lugnare, fick mer tillit till sina vänner och att de kände att spänningen i deras axlar sjönk drastiskt. Författaren menar vidare att många barn går runt med spänningar i axlar, som de inte alltid är medvetna om (Haraldsson, 2009). Kanske det är av den anledningen som eleverna i den här studien upplevde avslappningen som skön. Några elever i den här studien sa, detsamma som framkommit i tidigare forskning, att det är lättare att slappna av med massage och därmed lättare för kroppen att varva ner (Stueck & Gloeckner, 2005).

Av tidigare forskning framgår det alltså att elevers upplevelser av avslappning är att de tycker om det och att de märker skillnad på när de får göra avslappningen varje dag (Haraldsson, 2009). Det är enbart en elev i den här undersökningen som upplever avslappningen tråkig. Men överlag verkar avslappningen vara något som elever upplever som bra.

4.3.5 Lärarnas upplevelser av arbetet med avslappningen

Alla tre lärare i intervjun svarade att de ser märkbara skillnader på eleverna sedan de börjat införa avslappningsmetoder en liten stund varje dag. Den typen av arbetssätt och att det görs lite varje dag ligger i linje med vad forskare betonar. Tidigare forskning visar att avslappningsträning ger både fysiologiska och beteendemässiga effekter om den används en stund om dagen (Krampen, 2010). I denna undersökning är det enbart tre lärare som deltagit och uttryckt sig om vad avslappningen skulle kunna ge för effekt på barnen, vilket därmed gör att det är svårt att dra några generella slutsatser om att avslappning ger effekt i andra skolor. Men resultat är i enlighet med Krampen (2010) som skriver att avslappningsövningar minskar elevernas oro. Lärarna upplevde att ljudnivån sjönk i matsalen samt att lektionerna blev lugnare.

Enligt lärarna i den här studien har avslappningen gett störst effekt framförallt hos de oroliga eleverna. Resultaten stämmer med forskning som visar att genom avslappning sänds signaler till hjärnan att höja halterna av hormonet oxytocin, som utsöndrar harmoni och lugn i kroppen (Ellneby, 2004). Det stämmer också med vad Kimber m.fl. (2008) skriver om i sin artikel, att avslappningen hjälper framförallt de oroliga och ängsliga barnen.

En annan effekt som lärarna i den här studien reagerat över är att avslappningen gjort att det utvecklats ett snällare klimat ute på rasterna. Enligt resultat i tidigare forskning har det visat sig att avslappning som görs lite varje dag med barn förbättrar deras uppförande mot andra. Det innebär att barnen i sig själva blir mer trygga samt att de därför kan kontrollera sitt humör bättre (Krampen, 2010). Detta är mest märkbart i livliga klasser, där eleverna befinner sig i ett hårt klimat med sina kamrater och då ljudnivån är hög även under arbetstimmarna (Krampen, 2010). En lärare i denna undersökning pekar på samma resultat som föregående författare. I lärarens klass är klimatet hårt och timmarna är livliga, men efter avslappningen upplevs det som att eleverna är mer trygga med varandra och uppför sig snällare mot varandra.

Krampen (2010) beskriver en undersökning där prestationsförmågan hos elever visade sig öka hos elever som varje dag fick göra avslappningsövningar. Elever som inte fick göra dessa övningar var mer oroliga och hade svårare att koncentrera sig under skoldagen (Krampen, 2010). Resultaten ligger i linje med vad en lärare i denna studie sa att avslappningen inneburit i hennes klass över en längre tid. Enligt läraren har hennes elever svårt med läsningen och de har kämpat länge med att knäcka läskoden. Men efter att läraren börjat arbeta med avslappningen har eleverna upplevts jämnare och stabilare i humöret samt att de blivit mer trygga i sig själva och tror mer på sig själva. Det stämmer överens med vad tidigare forskning

visar, att avslappningen skapar eleverna ett jämnare humör samt att avslappningen gör eleverna stabilare mentalt och ökar deras tillit till sig själv och andra (Kimber m.fl., 2008).

4.4 Praktisk tillämpning

Styrdokument behandlar hälsa och välmående i skolan samt beskriver att det är skolans uppdrag att skapa demokratiska medborgare. Skolan ska ge eleverna en harmonisk miljö som främjar kunskap och utveckling (Ålands Landskapsregering, 1995; Skolverket, 2011).

Av tidigare forskning framgår hur viktig motion, mat och sömn är för hälsan och för att motverka stress, samt hur viktigt det är att ha kunskaper om sin hälsa (Ellneby, 2004; Haraldsson, 2009, m.fl.). Resultaten i den här undersökningen visar att eleverna i den här skolan har kunskap om sin hälsa, har bra skolmiljö som inte är stressande för dem och som ger möjligheter till att skapa god hälsa.

För att kunna koppla skolans mål till undervisning behöver lärarna reflektera kring hur de kan arbeta med elevernas välmående och trygghet. För att förebygga stress hos eleverna i skolan, lärarna och övrig personal är alla de nämnda övningarna bra att kunna använda sig av (Haraldsson, 2009; Stueck & Gloeckner, 2005).

Avslappningen skulle kunna hjälpa många elever som är oroliga, elever med dåligt självförtroende och elever som har svårt att komma ner i varv. Avslappning kunde till exempel läggas en liten stund i början av varje lektion, innan lunchen, efter gymnastiken eller varför inte en stund före ett prov eller ett förhör (Ellneby, 2004). Flera forskare menar att det kan hjälpa elever att tänka klarare och vara mer samlade i sina känslor inför en stressande situation (Haraldsson, 2009; Stueck & Gloeckner, 2005). Avslappningen går att få till snabbt, enkelt och utan stor förhandsplanering och därmed bidra till att skapa en harmonisk miljö i klassen med god förutsättning för elevernas lärande (Kimber m.fl, 2008).

Avslutningsvis, menar Ellneby (2004) att stress är något som även kommer att öka i samhället och därför gäller det att ha kunskapen för att kunna förebygga att stress uppkommer. Resultaten i den här studien visar att elever som går på en skola, som aktivt arbetar med avslappningsmetoder inte upplevde sig stressade. Studien kan ge idéer till verksamma lärare hur de kan arbeta för att förebygga uppkomsten av stress hos eleverna.

4.5 Förslag till fortsatt forskning

Istället för att endast använda intervjuer i studien kunde det även göras observationer över en längre tid. Det skulle även vara intressant att undersöka i flera skolor än endast i en. Dels för att kunna jämföra skillnader och likheter i hur man genomför avslappning i undervisningen, och för att få ett bredare perspektiv på hur undervisning i avslappning påverkar barn. Ger det bättre inlärningsförmåga och blir eleverna mer koncentrerade?

Den här undersökningen tog inte i beaktande något genusperspektiv, men det skulle vara intressant att jämföra om det är någon skillnad mellan hur pojkar och flickor upplever avslappning, och om flickor och pojkar påverkas på samma sätt. Det kunde även vara intressant att undersöka elevernas stressupplevelser utifrån var de är uppväxta, exempel om barnen bor i en stadsmiljö eller i en ort på landet. Men också om resultaten i en undersökning blir olika beroende på var skolan är belägen, om den är belägen i en stad eller ute på landet.

REFERENSER

Assadi, A. & Skansén, J. (2000). *Stresshandboken, lär dig förstå och hantera stress*. Lund: Studentlitteratur.

Bremberg, S. (2002). Att minska sociala skillnader i hälsa bland barn och unga - underlag till en nationell strategi. *Socialmedicinsk Tidskrift* 2002, 79(5), 9-16.

Bryman, A. (2013) (uppl. 2.). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber Ab.

Carlerby, H. (2012). *Health and social determinants among boys and girls: Focusing on parental background*. (Doktorsavhandling). Mittuniversitetet, Sundsvall. (135)

Carter, M., McGee, R., Taylor, B., & Williams, S. (2007). Health outcomes in adolescence: Associations with family, friends and school engagement. *Journal of Adolescence*, 30(1), 51-62.

Dysthe, O. (Red). (2003). *Dialog, samspel och lärande*. Lund: Studentlitteratur.

Ellneby, Y. (2004). *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Falköping: Elanders Gummessons.

Eriksson, U. (2012). *Barns självrapporterade hälsa- Betydelsen av socialt kapital i skolan och närområdet*. (Mittuniversitetet, doktorsavhandling, 121). Sundsvall: Institutionen för Hälsovetenskap, Mittuniversitetet. Tillgänglig: <file:///C:/Users/mariah/Dropbox/Examensarbete/Eriksson%202012.pdf>

Gunnarsdóttir, H. R. (2014). *Parental Time Pressure and Financial Stress - Challenges for Mental Health of Nordic Children and Adolescents*. Institute of Medicine at Sahlgrenska Academy University of Gothenburg

Gunnarsson, K. (2015). *Med önskan om kontroll - Figurationer av hälsa i skolors hälsofrämjande arbete*. Stockholm: Stockholms Universitet.

Gustafsson, P. E. (2008). *Psychosocial Stress, Mental Health and Salivary Cortisol in Children and Adolescents*. Linköping University Medical Dissertation No. 1084.

Haraldsson, K. (2009). *Buffra stress i riktning mot välbefinnande- Interventionsstudier och utforskande studier med fokus på unga flickor*. Avdelningen för samhällsmedicin och folkhälsa/enheten för allmänmedicin, Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet ISBN 978-91-628-7800-9.

Hedwall, K. & Larsson, L.T. (2016). *Vägledning för elevhälsan*. Stockholm: Skolverket.

- Höög, J. (2016). *Elevhälsan i skolan- teman med variationer*. Stockholm: Skolverket.
- Johansson, B., & Svedner, P.O. (2010). *Examensarbetet i lärarutbildningen*. Uppsala: Kunskapsförlaget i Uppsala AB.
- Kimber B, Sandell R, Bremberg S (2008). Social and emotional training in Swedish classrooms for the promotion of mental health: results from an effectiveness study in Sweden. *Health Promotion International* 23: 134-43..
- Koch, F. (2009). *Stress and obsity in childhood. Diss. (sammanfattning)*. Linköping: Linköpings universitet, 2009. Linköping.
- Krampen, G. (2010). Improvement of Orthography Test Performance by Relaxation Exercises: Results of a Controlled Field Experiment in Basic Secondary Education. *Educational Psychology*, 30(5), 533-546.
- Kvale, S., & Brinkemann (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larson, H. A., El Ramahi, M. K., Conn, S. R., Estes, L. A., & Ghibellini, A. B. (2010). Reducing Test Anxiety among Third Grade Students through the Implementation of Relaxation Techniques. *Journal Of School Counseling*, 8(19), 1-19.
- Larsson, J. (2012). Studier i tidsmässig välfärd – med fokus på tidsstrategier och tidspolitik för småbarnsfamiljer. *Göteborg Studies in Sociology No 49*.
- Medin, J. & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande- en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.
- Nilsson, B. (2002). *Vad betyder känsla av sammanhang i våra liv?* Umeå University medical dissertations. New series No 806. ISBN 91-7305-308-2.
- Norlander, T., Moas, L., & Archer, T. (2005). Noise and Stress in Primary and Secondary School Children: Noise Reduction and Increased Concentration Ability through a Short but Regular Exercise and Relaxation Program. *School Effectiveness And School Improvement*, 16(1), 91-99.
- Nyberg, L. (2003). *Stress i barns och ungas vardag*. (Rapport BR2003:02). Stockholm: Skolverket.
- Orlick, T & Solin E. (2000). *Visst kan du! – Livsfärdighetsträning i förskola och skola* WSOY, Örebro: Solin utbildning.

Reale, L., Guarnera, M., & Mazzone, L. (2014). The Effects of Sleep Disturbance on School Performance: A Preliminary Investigation of Children Attending Elementary Grades. *School Psychology International*, 35(4), 398-404.

Shields, M. (2006). Stress and depression in the employed population. *Health Reports*, 17(4), 1-29.

Skollag (2010). *SFS nr: 2010:800*, Utbildningsdepartementet.

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Mölnlycke: Elanders Sverige AB.

Stueck, M., & Gloeckner, N. (2005). Yoga for Children in the Mirror of the Science: Working Spectrum and Practice Fields of the Training of Relaxation with Elements of Yoga for Children. *Early Child Development And Care*, 175(4), 371-377.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Utbildningsstyrelsen. (2016). *Fostran, utbildning och examina*. Hämtad 2017-05-17, från <http://www.opf.fi/startsidan>

Vetenskapsrådet (2011). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Wallén, G. (1996). *Vetenskapsteori och forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Warne, M. (2013). *Där eleverna lär - Ett arenaperspektiv på skolan som en stödjande miljö för hälsa* (Mittuniversitetet, doktorsavhandling, 174). Östersund: Avdelningen för hälsovetenskap, Mittuniversitetet. Tillgänglig: <file:///C:/Users/mariah/Dropbox/Examensarbete/Warne%202013.pdf>

WHO (2015). *Promoting mental health. Concepts, emerging evidence, practice* (A report of the World Health Organization). Geneva: Tillgänglig: http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf

Ålands Landskapsregering. (1995). *Landskapet Ålands läroplan för grundskolan*. Hämtad 2017-04-17, från <http://www.regeringen.ax/sites/www.regeringen.ax/files/attachments/page/landskapet-alands-laroplan-for-grundskolan-juni-2015.pdf>

BILAGOR

Bilaga 1: Informationsbrev

Hej,

Jag heter Maria Holm och studerar till grundskolelärare på Högskolan i Gävle. Jag går just nu min åttonde och sista termin på högskolan och det är nu dags att skriva mitt slutarbete. Jag har valt att skriva om min uppsats i ämnet biologi. Arbetet kommer att handla om upplevelsen av stress och hälsa hos barn och vad litteratur skriver om ämnet. Jag har valt att skriva om detta eftersom ämnet är aktuellt och hälsa är något som alltid intresserat mig. Själva studien handlar om elevernas uppfattning om stresskänslor och hälsa.

Detta är ett informationsbrev angående intervjuer av elever/ era barn i årskurs 2. Jag hoppas att ni tillåter mig att intervju era barn för denna undersökning. I undersökningen kommer nio elever uppdelat från tre olika klasser i årskurs 2 att delta. Jag kommer att använda mig av kvalitativa intervjuer och det kommer att bli en intervju per elev. Jag kommer att följa de etiska aspekterna och intervjuerna kommer inte att spelas in. Till min hjälp har jag lärare som valt slumpmässigt ut nio elever till undersökningen. Studien är frivillig att delta i. I undersökningens slutliga rapport kommer inte elevernas namn och identitet att framgå och informationen kommer att vara konfidentiell.

Jag hoppas att ni tillåter att ert barn får delta i undersökningen. Om ni inte vill detta hoppas jag att ni meddelar mig så att vi kan välja en annan elev till studien istället. Var vänlig och fyll i medgivandeblanketten om ditt barn får delta i undersökningen. Om det uppstår några funderingar eller frågor är ni välkomna att kontakta mig.

Med vänliga hälsningar,

Maria Holm

Mail: xxxxx

Tel: xxxxx

Handledare för examensarbete

Eva Kellner

Mail: xxxxx

Tel: xxxxx

Bilaga 2: Intervjufrågor

Till eleverna:

Grundfrågor:

1. Hur gammal är du?
2. Går du i klass A,B,C?

Intervjufrågor:

1. Vad tror du att hälsa betyder?
2. Tycker du att ni lär er om hälsa i skolan?
JA: på vilket sätt? Med vad?
3. Vad tror du att stress betyder?
4. Känner du dig stressad/ pressad i skolan ibland?
JA: Beskriv hur det känns!
Isåfall när?
5. Vad tror du att kan hända med att stressa för mycket?
6. Tycker du att du äter bra mat i skolan?
NEJ: isåfall, varför inte?
7. Tycker du att det är bra ljudnivå i matsalen?
JA: på vilket sätt?
8. Tycker du att du sover bra på nätterna?
NEJ: varför inte?
9. Vet du vilken tid du går och lägger dig på kvällarna?
JA: när isåfall?
10. Hur gör du när du känner att du bli stressad?
11. Har du massage och/ eller avslappning i skolan någon gång?
JA: vad tycker du om det? Varför?
(Om flera sorter): vilken känns bäst?
12. Tycker du att det märks på en människa som är stressad?
JA: hur isåfall?

Till klasslärarna:

Grundfrågor:

1. Hur gammal är du?
2. Arbetar du i klass A,B,C?

Intervjufrågor:

1. Hur många erfarenhetsår som lärare har du?
2. Kan du beskriva hur du arbetar med hälsorelaterade frågor med eleverna?
3. Kan du beskriva hur du arbetar med stressrelaterade frågor med eleverna?
JA: varför isåfall?
4. Ger det resultat, tycker du?
5. Använder du olika strategier för att förebygga stressen hos eleverna?
JA: vilka isåfall?

